



FEDERACION MEXICANA DE ATLETISMO, AC
LXXXIX CAMPEONATO NACIONAL DE 1a. FUERZA
GUANAJUATO, GUANAJUATO, 10 A 12 DE JULIO 2009
MARCAS MINIMAS

HOMBRES	PRUEBA	MUJERES
10.95	100 mts.	12.50
22.20	200 mts	25.65
49.10	400 mts.	57.50
1:55.00	800 mts.	2:18.00
3:58.00	1,500 mts.	4:40.00
14:40.00	5,000 mts.	17:30.00
31:00.00	10,000 mts.	38:00.00
15.90	110/100 mts. c/v	15.30
56.00	400 mts. c/v	1:06.15
9:45.00	3,000 mts. steeple	12:50.00
1.92	Altura	1.60
4.10	Garrocha	2.90
6.85	Longitud	5.50
13.90	Triple	11.50
12.70	Bala	10.80
40.50	Disco	37.20
47.50	Martillo	42.50
54.00	Jabalina	36.90
5,000	Decatlón / Heptatlón	3,300
1:30:00.00	20 Km Marcha	1:55:00.00
SIN MARCA	4 x 100 mts	SIN MARCA
SIN MARCA	4 x 400 mts.	SIN MARCA

Notas:

- Las marcas deberán ser realizadas entre el 1° de enero del 2008 hasta el 28 de junio del 2009.
- Los tiempos manuales, en las pruebas de 100m, 200m, 400m, 100/110m c/v y 400m c/v NO será tomados en cuenta.
- En los 5 y 10 mil metros, también cuentan las marcas realizadas en eventos de ruta certificados.
- Las inscripciones deberán ser realizadas por el Presidente de cada Asociación Estatal de Atletismo