

**COPA PANAMERICANA DE MARCHA
MARCAS MÍNIMAS**

DAMAS		CATEGORIA	VARONES	
DISCIPLINA	MARCA		DISCIPLINA	MARCA
20 Km.	1h38.42	MAYORES	20 Km.	1h24.54
			50 Km.	4h14.58
10 Km.	50.10	JUVENILES	10 Km.	44.28

**CAMPEONATO SUDAMERICANO
DE MAYORES
MARCAS MÍNIMAS**

DAMAS	PRUEBAS	VARONES
12,16	100 mts.	10,61
25,06	200 mts.	21,56
56,15	400mts.	47,95
2:12,02	800mts.	1:52,87
4:33,73	1500 mts	3:52,14
16:57,69	5000 mts.	14:15,21
35:44,35	10000 mts.	30:03,53
14,70	110 / 100 mts. C/Vallas	14,68
62,51	400 mC/Vallas	53,81
11:02,61	3000 mts. C/Obstáculos	9:11,59
1H46,01	20 Km. Marcha	1h33,07
	50Km. Marcha	4h27:31
1h18:46	M. Maratón	1h08:07
5,87	Largo	7,21
1,78	Alto	2,10
12,69	Triple	15,19
4,13	Garrocha	4,77
16,31	Bala	16,34
54,00	Disco	52,03
53,82	Jabalina	67,79
61,49	Martillo	62,27
5235	Heptatlhón	6614

XVI JUEGOS DEPORTIVOS BOLIVARIANOS SUCRE 2009

MARCAS MÍNIMAS

DAMAS		VARONES
A	Prueba	A
12,6	100 mts.	10,82
26,05	200 mts.	22,07
58,42	400mts.	49,17
2:16,26	800mts.	1:55,42
4:43,29	1500 mts	3:57,63
17:36,55	5000 mts.	14:36,21
37:08,94	10000 mts.	30:51,88
14,87	110 / 100 mts. C/Vallas	15,08
63,22	400 mC/Vallas	55,36
11:33,04	3000 mts. C/Obstáculos	9:28,41
1h:51,32	20 Km. Marcha	1h36:57
	50Km. Marcha	4h40:10
1h21:47	M. Maratón	1h10:10
5,54	Largo	6,87
1,72	Alto	2,03
11,99	Triple	14.51
3,69	Garrocha	4,46
14,11	Bala	14,83
46,66	Disco	47,24
46,47	Jabalina	61,56
53,11	Martillo	56,53
4498	Heptatlhón	6013

**CAMPEONATO SUDAMERICANO
JUVENILES
MARCAS MÍNIMAS**

DAMAS	PRUEBAS	VARONES
12.39	100 m. pl.	10.76
24.92	200 m.pl	22.00
57.40	400 m.pl	48.38
2:13.98	800 m.pl	1:52.93
4:39.93	1.500 m.pl	3:58.90
10:31.62	3/5.000 m.pl	15:22.24
18:11.01	5/10.000 m.pl	32:10.00
14.74	100/110 m.C/Vallas	15.01
1:03.78	400 m. C/Vallas	54.65
11:48.71	3.000 m. C/Obst.	9:41.12
54:40.05	10.000 m. Marcha	44:08.80
5.52	Largo	7.09
1.68	Alto	2.03
12.04	Triple	14.85
3.14	Garrocha	4.31
12.78	Bala	15.84
39.71	Disco	43.58
40.18	Jabalina	57.95
47.27	Martillo	59.04
4.205	Heptatlón/Decatlón	5.744

**CAMPEONATO PANAMERICANO
JUVENILES
MARCAS MÍNIMAS**

DAMAS	PRUEBAS	VARONES
12.07	100 m.pl.	10.61
24.35	200 m.pl.	21.29
55.50	400 m.pl.	48.37
2:10.29	800 m.pl.	1:52.93
4:39.93	1.500 m.pl.	3:58.90
10:13.17	3/5.000 m.pl.	15:22.24
17:57.37	5/10.000 m.pl.	31:46.98
13.91	100/110 m. C/Vallas	14.95
1:03.78	400 m. C/Vallas	53.73
11:25.18	3.000 m. C/Obst.	9:41.12
52:24.74	10.000 m. Marcha	44:08.80
5.96	Largo	7.09
1.71	Alto	2.03
12.51	Triple	14.85
3.42	Garrocha	4.31
13.80	Bala	16.40
43.45	Disco	50.65
43.82	Jabalina	61.28
54.72	Martillo	59.04
4.506	Heptatlón/Decatlón	6.299