

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2018

GARA	ASSOLUTI UOMINI	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	10.66	10.73
200 (*)	21.60	21.75
400 (*)	48.24	48.72
800 (**)	1:51.60	1:53.10
1500 (**)	3:51.00	3:54.50
5000 (**)	14:25.00; 3000m: 8:15.00 ; 10000m/km10: 30:00.00; 3000st. 8:40.00	14:45.00
10.000 (**) (***)	31:00.00; 5000m 14:25.00; 10 Km 31.00; maratona 1h06.00; maratona 2h20.00; 3000m 8:15.00	-----
3000 siepi (**)	9:15.00	9:32.00
110 HS (*)	14.84	15.34
400 HS (*)	53.64	54.04
ALTO	2.09	2.05
ASTA	4.80	4.60
LUNGO	7.30	7.16
TRIPLO	14.90	14.45
PESO	14.90	14.30
DISCO	46.50	44.50
MARTELLO	55.50	53.50
GIAVELLOTTO	60.00	58.70
MARCIA KM 10 (**)	Pista-strada: 45:00.00; 5000m 22:20.00; 20km: 1h33.00; km50: 4h05:00	46:00.00
DECATHLON (***)	6000; Eptathlon: 4600; Decathlon Juniores: 6200	-----
4 x 100 (***)	42.24	-----
4 x 400 (**) (***)	3:20.50	-----

GARA	ASSOLUTI DONNE	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	12.04	12.16
200 (*)	24.60	24.87
400 (*)	56.14	56.84
800 (**)	<u>2:11.20</u>	<u>2:12.85</u>
1500 (**)	<u>4:34.00</u>	<u>4:40.00</u>
5000 (**)	17:00.00; 3000m: 9:40.00; 10.000m/10km: 35:00.00; 3000st: 10:35.00	17:20.00
10.000 (**)(***)	36:30.00; 3000m: 9:40.00; 5000m:17:00.00; 10 Km 36.30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00	-----
3000 siepi (**)	11:19.00	11:45.00
100 HS (*)	14.62	14.84
400 HS (*)	<u>1:02.30</u>	<u>1:03.10</u>
ALTO	1,71	1.66
ASTA	<u>3.80</u>	<u>3.60</u>
LUNGO	5.85	5.70
TRIPLO	12.35	12.20
PESO	12.20	11.30
DISCO	41.50	39.00
MARTELLO	50.00	49.40
GIAVELLOTTO	42.00	39.50
MARCIA KM 10 (**)	Pista-strada: 53:00.00; 5000m: 25:40.00; km 20: 1h45:00	55:00.00; 5000m: 26:15.00
EPTATHLON (***)	4300; Pentathlon: 3100	-----
4 x 100 (***)	48.24	-----
4 x 400 (**)(***)	3:58.00	-----

<i>GARA</i>	PROMESSE UOMINI
<i>100 (*)</i>	10.90
<i>200 (*)</i>	<u>22.14</u>
<i>400 (*)</i>	49.34
<i>800 (**)</i>	<u>1:55.00</u>
<i>1500 (**)</i>	3:59.00
<i>5000 (**)</i>	15.00.00; 3000m: 8:35.00; m10.000/10km: 32:30.00; 3000st: 9:20.00
<i>10.000 (**)(***)</i>	32:00.00; 3000m 8:25.00; 5000m 14:45.00; 10 Km 32.00; maratonina 1h10.00;
<i>3000 siepi (**)</i>	9:54.00
<i>110 HS (*)</i>	15.94
<i>400 HS (*)</i>	55.94
<i>ALTO</i>	1.97
<i>ASTA</i>	4.20
<i>LUNGO</i>	6.80
<i>TRIPLO</i>	14.00
<i>PESO</i>	12.80
<i>DISCO</i>	38.30
<i>MARTELLO</i>	44.00
<i>GIAVELLOTTO</i>	51.30
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 50:00.00; 5000m 23:30.00; 20km: 1h50.00; km 50: 4h30:00
<i>DECATHLON (***)</i>	5300; Eptathlon 4000; Decathlon Juniores '17: 5500
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

<i>GARA</i>	PROMESSE DONNE
<i>100 (*)</i>	12.54
<i>200 (*)</i>	25.60
<i>400 (*)</i>	58.70
<i>800 (**)</i>	2:19.60
<i>1500 (**)</i>	4:50.00
<i>5000 (**)</i>	18:30.00; 3000m:10:30.00; 10000m/10km 38:00.00; 3000st: 12:00.00
<i>10.000 (**)(***)</i>	38:30.00; 3000m: 10:15.00; 5000m:17:30.00; 10 Km 38.30; maratonina: 1h24:30;
<i>3000 siepi (**)</i>	12:30.00
<i>100 HS (*)</i>	15.94
<i>400 HS (*)</i>	1:08.14
<i>ALTO</i>	1.60
<i>ASTA</i>	3.00
<i>LUNGO</i>	5.40
<i>TRIPLO</i>	11.40
<i>PESO</i>	10.20
<i>DISCO</i>	34.00
<i>MARTELLO</i>	42.50
<i>GIAVELLOTTO</i>	33.50
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 59:30.00; m5000: 28:20.00; km20: 1h58:00
<i>EPTATHLON (***)</i>	3900; Pentathlon: 2900; Eptathlon Juniores '17: 3800
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

<i>GARA</i>	JUNIORES UOMINI
<i>100 (*)</i>	11.09
<i>200 (*)</i>	<u>22.50</u>
<i>400 (*)</i>	<u>50.14</u>
<i>800 (**)</i>	1:56.50
<i>1500 (**)</i>	4:02.00
<i>5000 (**)</i>	<u>15.52.00</u> ; 3000m: <u>8:57.00</u> ; 3000st: <u>9:35.00</u> 10.000m/10km: 33:20.00
<i>3000 siepi (**)</i>	9:58.00
<i>110 HS (*)</i>	15.70 (h 1,00); 16.10 (h 1,06)
<i>400 HS (*)</i>	57.14
<i>ALTO</i>	1.92
<i>ASTA</i>	4.05
<i>LUNGO</i>	6.70
<i>TRIPLO</i>	13.60
<i>PESO</i>	12.80 (kg 6); 11.90 (kg 7,260)
<i>DISCO</i>	39.70 (kg 1,750); 37.00 (kg 2)
<i>MARTELLO</i>	<u>45.00</u> (kg 6); <u>40.00</u> (kg 7,260)
<i>GIAVELLOTTO</i>	48.50
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 52:00.00; 5km: 25:00.00; 20km: 1h53:00
<i>DECATHLON (***)</i>	Decathlon Juniores: 4800; Eptathlon Juniores: 4000; Decathlon: 4600; Eptathlon: 3800; Decathlon Allievi '17: 5300
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

<i>GARA</i>	JUNIORES DONNE
<i>100 (*)</i>	12.54
<i>200 (*)</i>	<u>25.80</u>
<i>400 (*)</i>	<u>59.20</u>
<i>800 (**)</i>	2:21.00
<i>1500 (**)</i>	4:53.00
<i>5000 (**)</i>	19:25.00; 3000:11:00.00; 10000m/10km: 39:30.00; 3000st: 12:15.00
<i>3000 siepi (**)</i>	12:45.00
<i>100 HS (*)</i>	15.94
<i>400 HS (*)</i>	1:08.14
<i>ALTO</i>	1.60
<i>ASTA</i>	<u>3.00</u>
<i>LUNGO</i>	5.35
<i>TRIPLO</i>	11.25
<i>PESO</i>	10.00
<i>DISCO</i>	<u>32.00</u>
<i>MARTELLO</i>	<u>40.00</u>
<i>GIAVELLOTTO</i>	33.50
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 59:00.00; m5000: 28:40.00; km.20: 2h00:00
<i>EPTATHLON (***)</i>	3500; Pentathlon: 2800; Eptathlon Allieve '17: 3600
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

<i>GARA</i>	ALLIEVI
<i>100 (*)</i>	<u>11.40</u>
<i>200 (*)</i>	<u>23.20</u>
<i>400 (*)</i>	52.20
<i>800 (**)</i>	2:01.20
<i>1500 (**)</i>	<u>4:13.00</u>
<i>3000 (**)</i>	<u>9:16.00</u>
<i>2000 siepi (**)</i>	6:41.00
<i>110 HS (*)</i>	15.84 (h 0,91)
<i>400 HS (*)</i>	59.14 (h 0.84); 59.44 (h 0.91)
<i>ALTO</i>	1.85
<i>ASTA</i>	3.90
<i>LUNGO</i>	6.40
<i>TRIPLO</i>	13.15
<i>PESO</i>	13.30 (kg 5)
<i>DISCO</i>	39.50 (kg 1,5)
<i>MARTELLO</i>	45.00 (kg 5)
<i>GIAVELLOTTO</i>	47.00 (gr 700); 44.25 (gr 800)
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	54:00.00; 5000m/5km: 26:00.00
<i>DECATHLON (***)</i>	<u>4.900</u> ; Esathlon Cadetti '17: 3800
<i>4 x 100 (*)</i>	44.80
<i>4 x 400 (**)</i>	3:35.00

GARA	ALLIEVE
100 (*)	<u>12.82</u>
200 (*)	26.30
400 (*)	1:01.00
800 (**)	2:25.00
1500 (**)	<u>5:03.50</u>
3000 (**)	<u>11:10.00</u>
2000 siepi (**)	8:20.00
100 HS (*)	15.95 (h 0,76); 16.34 (h 0,84)
400 HS (*)	1:09.50
ALTO	1.57
ASTA	<u>2.95</u>
LUNGO	5.30
TRIPLO	10.90
PESO	11.00 (kg 3); 9.60 (kg 4)
DISCO	<u>30.50</u>
MARTELLO	43.00 (Kg 3); 38.00 (kg 4)
GIAVELLOTTO	<u>34.20</u> (gr 500); <u>31.70</u> (gr 600)
MARCIA 5000 (**)	28:15.00; 3000m: 16:20.00; m10000/10km: 58:10.00
EPTATHLON (***)	<u>3700</u> ; Pentathlon: <u>2800</u> ; Pentathlon Cadette '17: <u>3600</u>
4 x 100 (*)	50.50
4 x 400 (**)	4:12.50

(*) I minimi dei 100, 200, 400, 100hs, 110hs, 400hs e staffetta 4x100 devono essere conseguiti esclusivamente con cronometraggio automatico.

(**) I minimi dagli 800 in su, compresa la staffetta 4x400, possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

(***) Per i 10.000 sono valide anche le prestazioni ottenute nell'anno precedente. Per le Prove Multiple sono validi anche i minimi ottenuti nell'anno precedente e quelli conseguiti nella stagione in corso in "mini" impianti indoor con effettuazione delle gare dei 400, 800, 1000 e peso disputate all'aperto, rispettando comunque la successione prevista dal programma tecnico. Per le Staffette Assolute sono valide anche le prestazioni ottenute nell'anno precedente.

N.B. I minimi possono essere ottenuti sia in gare all'aperto che indoor. I minimi devono essere ottenuti con vento non superiore ai 2 m/s. Qualora il vento non sia stato rilevato i risultati saranno considerati "ventosi".

I minimi modificati rispetto all'anno precedente sono evidenziati in neretto sottolineato.