

# MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2019

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 (**)	<b><u>14:30.00</u></b> ; 3000m: <b><u>8:18.00</u></b> ; 10000m/km10: <b><u>30:12.00</u></b> ; 3000st. <b><u>8:43.00</u></b>	<b><u>14:50.00</u></b>
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	<b><u>2.08</u></b>	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 (*)	<u>12.00</u>	<u>12.10</u>
200 (*)	24.60	24.87
400 (*)	56.14	56.84
800 (**)	2:11.20	2:12.85
1500 (**)	4:34.00	4:40.00
5000 (**)	<u>17:20.00</u> ; 3000m: <u>9:53.00</u> ; 10.000m/10km: <u>35:50.00</u> ; 3000st: <u>11:00.00</u>	<u>17:35.00</u>
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 (*)	1:02.30	1:03.10
ALTO	1,71	1.66
ASTA	3.80	3.60
LUNGO	5.85	5.70
TRIPLO	12.35	12.20
PESO	12.20	11.30
DISCO	<u>42.00</u>	<u>39.50</u>
MARTELLO	50.00	49.40
GIAVELLOTTO	<u>43.00</u>	<u>40.50</u>
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	----

GARA	PROMESSE UOMINI
100 (*)	10.90
200 (*)	22.14
400 (*)	49.34
800 (**)	1:55.00
1500 (**)	3:59.00
5000 (**)	15.00.00; 3000m: 8:35.00; m10.000/10km: 32:30.00; 3000st: 9:20.00
10.000 (**)(***)	32:00.00; 3000m 8:25.00; 5000m 14:45.00; 10 Km 32.00; maratonina 1h10.00;
3000 siepi (**)	9:54.00
110 HS (*)	15.94
400 HS (*)	55.94
ALTO	<b><u>1.96</u></b>
ASTA	<b><u>4.30</u></b>
LUNGO	<b><u>6.85</u></b>
TRIPLO	14.00
PESO	12.80
DISCO	<b><u>39.50</u></b>
MARTELLO	44.00
GIAVELLOTTO	<b><u>52.00</u></b>
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 50:00.00; 5000m 23:30.00; 20km: 1h50.00; km 50: 4h30:00
DECATHLON (***)	5300; Eptathlon 4000; Decathlon Juniores '17: 5500
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	PROMESSE DONNE
100 (*)	12.54
200 (*)	25.60
400 (*)	58.70
800 (**)	2:19.60
1500 (**)	4:50.00
5000 (**)	18:30.00; 3000m:10:30.00; 10000m/10km 38:00.00; 3000st: 12:00.00
10.000 (**)(***)	38:30.00; 3000m: 10:15.00; 5000m:17:30.00; 10 Km 38.30; maratonina: 1h24:30;
3000 siepi (**)	12:30.00
100 HS (*)	15.94
400 HS (*)	1:08.14
ALTO	1.60
ASTA	<b><u>3.10</u></b>
LUNGO	<b><u>5.50</u></b>
TRIPLO	11.40
PESO	10.20
DISCO	34.00
MARTELLO	42.50
GIAVELLOTTO	<b><u>34.50</u></b>
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 59:30.00; m5000: 28:20.00; km20: 1h58:00
EPTATHLON (***)	3900; Pentathlon: 2900; Eptathlon Juniores '17: 3800
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	JUNIORES UOMINI
100 (*)	11.09
200 (*)	<b><u>22.45</u></b>
400 (*)	50.14
800 (**)	1:56.50
1500 (**)	4:02.00
5000 (**)	15.52.00; 3000m: 8:57.00; 3000st: 9:35.00 10.000m/10km: 33:20.00
3000 siepi (**)	9:58.00
110 HS (*)	15.70 (h 1,00); 16.10 (h 1,06)
400 HS (*)	57.14
ALTO	1.92
ASTA	4.05
LUNGO	6.70
TRIPLO	13.60
PESO	12.80 (kg 6); 11.90 (kg 7,260)
DISCO	39.70 (kg 1,750); 37.00 (kg 2)
MARTELLO	45.00 (kg 6); 40.00 (kg 7,260)
GIAVELLOTTO	48.50
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 52:00.00; 5km: 25:00.00;20km: 1h53:00
DECATHLON (***)	Decathlon Juniores: 4800; Eptathlon Juniores: 4000; Decathlon: 4600; Eptathlon: 3800; Decathlon Allievi '17: 5300
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	JUNIORES DONNE
100 (*)	12.54
200 (*)	<b><u>25.60</u></b>
400 (*)	59.20
800 (**)	<b><u>2:20.00</u></b>
1500 (**)	4:53.00
5000 (**)	19:25.00; 3000:11:00.00; 10000m/10km: 39:30.00; 3000st: 12:15.00
3000 siepi (**)	12:45.00
100 HS (*)	15.94
400 HS (*)	1:08.14
ALTO	1.60
ASTA	3.00
LUNGO	<b><u>5.40</u></b>
TRIPLO	11.25
PESO	10.00
DISCO	32.00
MARTELLO	40.00
GIAVELLOTTO	<b><u>34.00</u></b>
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 59:00.00; m5000: 28:40.00; km.20: 2h00:00
EPTATHLON (***)	3500; Pentathlon: 2800; Eptathlon Allieve '17: 3600
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	ALLIEVI
100 (*)	11.40
200 (*)	23.20
400 (*)	52.20
800 (**)	2:01.20
1500 (**)	4:13.00
3000 (**)	9:16.00
2000 siepi (**)	<b><u>6:39.00</u></b>
110 HS (*)	15.84 (h 0,91)
400 HS (*)	59.14 (h 0.84); 59.44 (h 0.91)
ALTO	1.85
ASTA	<b><u>3.80</u></b>
LUNGO	<b><u>6.50</u></b>
TRIPLO	13.15
PESO	13.30 (kg 5)
DISCO	39.50 (kg 1,5)
MARTELLO	45.00 (kg 5)
GIAVELLOTTO	47.00 (gr 700); 44.25 (gr 800)
MARCIA 10.000 (**)	54:00.00; 5000m/5km: 26:00.00
DECATHLON (***)	<b><u>5.050</u></b> ; Esathlon Cadetti '18: <b><u>3900</u></b>
4 x 100 (*)	44.80
4 x 400 (**)	3:35.00

GARA	ALLIEVE
100 (*)	<b><u>12.78</u></b>
200 (*)	<b><u>26.25</u></b>
400 (*)	1:01.00
800 (**)	<b><u>2:24.20</u></b>
1500 (**)	<b><u>5:02.00</u></b>
3000 (**)	11:10.00
2000 siepi (**)	<b><u>8:17.00</u></b>
100 HS (*)	<b><u>15.80</u></b> (h 0,76); <b><u>16.20</u></b> (h 0,84)
400 HS (*)	1:09.50
ALTO	1.57
ASTA	2.95
LUNGO	5.30
TRIPLO	<b><u>11.04</u></b>
PESO	11.00 (kg 3); 9.60 (kg 4)
DISCO	30.50
MARTELLO	43.00 (Kg 3); 38.00 (kg 4)
GIAVELLOTTO	34.20 (gr 500); 31.70 (gr 600)
MARCIA 5000 (**)	28:15.00; 3000m: 16:20.00; m10000/10km: 58:10.00
EPTATHLON (***)	<b><u>3800</u></b> ; Pentathlon: <b><u>2870</u></b> ; Pentathlon Cadette '18: <b><u>3670</u></b>
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.*