

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2020

GARA	ASSOLUTI UOMINI	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	10.66	10.73
200 (*)	21.60	21.75
400 (*)	48.24	48.72
800 (*)	<u>1:50.50</u>	<u>1:52.00</u>
1500 (**)	3:51.00	3:54.50
5000 (**)	14:30.00; 3000: 8:18.00 ; 10000/km10: 30:12.00; 3000 siepi: 8:43.00	14:50.00
10.000 (**)(***)	31:00.00; 5000: 14:25.00; 10 Km: 31.00; maratona: 1h06.00; maratona: 2h20.00; 3000: 8:15.00; <u>3000st: 8:40.00</u>	-----
3000 siepi (**)	<u>9:20.00</u>	9:32.00
110 HS (*)	14.84	15.34
400 HS (*)	53.64	54.04
ALTO	2.08	2.05
ASTA	4.80	4.60
LUNGO	7.30	7.16
TRIPLO	<u>15.00</u>	<u>14.60</u>
PESO	14.90	14.30
DISCO	46.50	44.50
MARTELLO	55.50	53.50
GIAVELLOTTO	60.00	<u>58.50</u>
MARCIA KM 10 (**)	Pista-strada: 45:00.00; 5km pista- strada : 22:20.00; 20km: 1h33.00; 50km: 4h05:00	46:00.00
DECATHLON (***)	6000; Eptathlon (i): <u>4900</u> ;	-----
4 x 100 (*) (***)	42.24	-----
4 x 400 (*) (***)	3:20.50	-----

GARA	ASSOLUTI DONNE	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	12.00	12.10
200 (*)	24.60	24.87
400 (*)	<u>55.60</u>	<u>56.30</u>
800 (*)	2:11.20	2:12.85
1500 (**)	4:34.00	4:40.00
5000 (**)	17:20.00; 3000: 9:53.00; 10.000/10km: 35:50.00; 3000siepi: 11:00.00	17:35.00
10.000 (**)(***)	36:30.00; 3000: 9:40.00; 5000:17:00.00; 10 Km: 36.30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00; <u>3000st: 10:55.00</u>	-----
3000 siepi (**)	11:19.00	11:45.00
100 HS (*)	<u>14.44</u>	<u>14.66</u>
400 HS (*)	1:02.30	1:03.10
ALTO	<u>1.72</u>	1.66
ASTA	<u>3.85</u>	<u>3.70</u>
LUNGO	5.85	5.70
TRIPLO	12.35	12.20
PESO	12.20	11.30
DISCO	<u>43.00</u>	<u>40.00</u>
MARTELLO	<u>51.00</u>	<u>50.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>42.00</u>	40.50
MARCIA KM 10 (**)	Pista-strada: 53:00.00; 5000: 25:40.00; km 20: 1h45:00	55:00.00; 5000m: 26:15.00
EPTATHLON (***)	<u>4500</u> ; Pentathlon (i): <u>3200</u>	-----
4 x 100 (*) (***)	48.24	-----
4 x 400 (*) (***)	3:58.00	-----

GARA	PROMESSE UOMINI
100 (*)	<u>10.96</u>
200 (*)	22.14
400 (*)	49.34
800 (*)	1:55.00
1500 (**)	3:59.00
5000 (**)	15.00.00; 3000: 8:35.00; 10000/10km: 32:30.00; 3000st:
10.000 (**)(***)	32:00.00; 3000: 8:25.00; 5000: 14:45.00; 10 Km 32.00; maratona: 1h10.00;
3000 siepi (**)	9:54.00
110 HS (*)	<u>15.44</u>
400 HS (*)	<u>56.34</u>
ALTO	<u>1.94</u>
ASTA	4.30
LUNGO	6.85
TRIPLO	14.00
PESO	<u>12.70</u>
DISCO	<u>38.50</u>
MARTELLO	44.00
GIAVELLOTTO	52.00
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 50:00.00; 5000: 23:30.00; 20 km: 1h50.00; km 50: 4h30:00
DECATHLON (***)	<u>5500</u> ; Eptathlon (i) <u>4300</u> ; Decathlon Jun '19: <u>5700</u>
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

<i>GARA</i>	PROMESSE DONNE
<i>100 (*)</i>	<u>12.40</u>
<i>200 (*)</i>	<u>25.44</u>
<i>400 (*)</i>	58.70
<i>800 (*)</i>	2:19.60
<i>1500 (**)</i>	4:50.00
<i>5000 (**)</i>	<u>18:46.00</u> ; 3000: 10:30.00; 10000/10km: 38:00.00; 3000 siepi: 12:00.00
<i>10.000 (**)(***)</i>	38:30.00; 3000: 10:15.00; 5000:17:30.00; 10 Km: 38.30; maratona: 1h24:30;
<i>3000 siepi (**)</i>	12:30.00
<i>100 HS (*)</i>	<u>15.50</u>
<i>400 HS (*)</i>	<u>1:08.00</u>
<i>ALTO</i>	1.60
<i>ASTA</i>	<u>3.20</u>
<i>LUNGO</i>	5.50
<i>TRIPLO</i>	11.40
<i>PESO</i>	10.20
<i>DISCO</i>	<u>33.00</u>
<i>MARTELLO</i>	42.50
<i>GIAVELLOTTO</i>	34.50
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 59:30.00; 5000: 28:20.00; km 20: 1h58:00
<i>EPTATHLON (***)</i>	<u>4000</u> ; Pentathlon (i): <u>3100</u> ; Jun '19: Eptathlon: <u>4000</u>
<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>	22.45
<i>400 (*)</i>	<u>50.34</u>
<i>800 (*)</i>	<u>1:57.30</u>
<i>1500 (**)</i>	<u>4:03.50</u>
<u>3000 (**)</u>	<u>8:57.50; 1500: 3:58.00; 5000: 15:45.00; 10.000/10km: 33:00.00; 3000 siepi: 9:58.00</u>
<i>5000 (**)</i>	<u>15:46.00</u> ; 3000: 8:57.00; 3000 siepi: 9:35.00 10.000/10km: 33:20.00
<i>3000 siepi (**)</i>	9:58.00
<i>110 HS (*)</i>	<u>15.50</u> (h 1,00); <u>15.90</u> (h 1,06)
<i>400 HS (*)</i>	<u>58.34</u>
<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>	45.00 (kg 6); 40.00 (kg 7,260)
<i>GIAVELLOTTO</i>	<u>46.00</u>
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 52:00.00; 5 km: 25:00.00; 20 km: 1h53:00
<i>DECATHLON (***)</i>	Decathlon Jun: <u>5100</u> ; Eptathlon Jun (i): <u>4300</u> ; Decathlon: <u>4700</u> ; Eptathlon (i): 3800; Allievi '19: Decathlon: 5300; Pentathlon (i): 3100
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

GARA	JUNIORES DONNE
100 (*)	<u>12.46</u>
200 (*)	<u>25.80</u>
400 (*)	59.20
800 (*)	<u>2:21.00</u>
1500 (**)	4:53.00
<u>3000 (**)</u>	<u>11:00.00; 1500: 4:48.00; 5000: 19:15.00; 10.000/10km: 39:00.00; 3000 siepi: 12:15.00</u>
5000 (**)	19:25.00; 3000: 11:00.00; 10000/10km: 39:30.00; 3000 siepi: 12:15.00
3000 siepi (**)	12:45.00
100 HS (*)	15.94
400 HS (*)	1:08.14
ALTO	1.60
ASTA	3.00
LUNGO	5.40
TRIPLO	11.25
PESO	10.00
DISCO	32.00
MARTELLO	<u>39.00</u>
GIAVELLOTTO	34.00
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 59:00.00; 5000: 28:40.00; km 20: 2h00:00
EPTATHLON (***)	<u>3800</u> ; Pentathlon (i): <u>3000</u> ; Allieve '19: Eptathlon: <u>3900</u>
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	ALLIEVI
100 (*)	<u>11.37</u>
200 (*)	<u>23.10</u>
400 (*)	52.20
800 (*)	<u>2:02.00</u>
1500 (**)	<u>4:14.00</u>
3000 (**)	9:16.00
2000 siepi (**)	6:39.00
110 HS (*)	15.84 (h 0,91)
400 HS (*)	59.14 (h 0.84); 59.44 (h 0.91)
ALTO	1.85
ASTA	<u>3.70</u>
LUNGO	<u>6.40</u>
TRIPLO	<u>13.10</u>
PESO	<u>13.00</u> (kg 5)
DISCO	<u>38.50</u> (kg 1,5)
MARTELLO	<u>44.00</u> (kg 5)
GIAVELLOTTO	47.00 (gr 700); 44.25 (gr 800)
MARCIA 10.000 (**)	54:00.00; 5000m/5km: 26:00.00
DECATHLON (***)	<u>5100</u> ; Pentathlon (i): 3100; Cadetti '19: Esathlon: 3900
4 x 100 (*)	<u>44.60</u>
4 x 400 (*)	3:35.00

GARA	ALLIEVE
100 (*)	<u>12.73</u>
200 (*)	<u>26.38</u>
400 (*)	<u>1:01.20</u>
800 (*)	<u>2:24.00</u>
1500 (**)	<u>5:00.00</u>
3000 (**)	<u>11:05.00</u>
2000 siepi (**)	<u>8:03.00</u>
100 HS (*)	15.80 (h 0,76); 16.20 (h 0,84)
400 HS (*)	1:09.50
ALTO	1.57
ASTA	<u>3.00</u>
LUNGO	<u>5.25</u>
TRIPLO	11.04
PESO	11.00 (kg 3); 9.60 (kg 4)
DISCO	30.50
MARTELLO	<u>41.00</u> (Kg 3); <u>36.00</u> (kg 4)
GIAVELLOTTO	<u>33.00</u> (gr 500); <u>30.50</u> (gr 600)
MARCIA 5000 (**)	<u>28:10.00</u> ; 3000: 16:20.00; 10000/10km: 58:10.00
EPTATHLON (***)	3800; Pentathlon (i): <u>3100</u> ; Cadette '19: Pentathlon: <u>3700</u>
4 x 100 (*)	<u>50.25</u>
4 x 400 (*)	4:12.50

(*) I minimi dei 100, 200, 400, 800, 100hs, 110hs, 400hs, staffetta 4x100 e 4x400 devono essere conseguiti esclusivamente con cronometraggio automatico.

(**) I minimi dagli 1500 in su, 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.