

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: 9:20.00
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

GARA	PROMESSE DONNE
100 (*)	<u>12.40</u>
200 (*)	<u>25.44</u>
400 (*)	58.70
800 (*)	2:19.60
1500 (**)	4:50.00
5000 (**)	<u>18:46.00</u> ; 3000: 10:30.00; 10000/10km: 38:00.00; 3000 siepi: 12:00.00
10.000 (**)(***)	38:30.00; 3000: 10:15.00; 5000:17:30.00; 10 Km: 38.30; maratona: 1h24:30;
3000 siepi (**)	12:30.00
100 HS (*)	<u>15.50</u>
400 HS (*)	<u>1:08.00</u>
ALTO	1.60
ASTA	<u>3.20</u>
LUNGO	5.50
TRIPLO	11.40
PESO	10.20
DISCO	<u>33.00</u>
MARTELLO	42.50
GIAVELLOTTO	34.50
MARCIA 10.000	Pista-strada: 59:30.00; 5000: 28:20.00; km 20: 1h58:00
EPTATHLON (***)	<u>4000</u> ; Pentathlon (i): <u>3100</u> ; Jun '19: Eptathlon: <u>4000</u>
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	JUNIORES UOMINI
100 (*)	11.09
200 (*)	22.45
400 (*)	<u>50.34</u>
800 (*)	<u>1:57.30</u>
1500 (**)	<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>
5000 (**)	<u>15:46.00</u> ; 3000: 8:57.00; 3000 siepi: 9:35.00 10.000/10km: 33:20.00
3000 siepi (**)	9:58.00
110 HS (*)	<u>15.50</u> (h 1,00); <u>15.90</u> (h 1,06)
400 HS (*)	<u>58.34</u>
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)
GIAVELLOTTA	<u>46.00</u>
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 52:00.00; 5 km: 25:00.00; 20 km: 1h53:00
DECATHLON (***)	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
4 x 100	senza minimo
4 x 400	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)
GIAVELLOTTA	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 dai 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.

GARA	CADETTI "A"	CADETTI "B" (solo rappresentative)	CADETTE "A"	CADETTE "B" (solo rappresentative)
80	9.1 - 9.34	10.0 - 10.24	10.0 - 10.24	10.8 - 11.04
300	37.1 - 37.24	40.9- 41.04	<u>41.7 - 41.84</u>	45.9 - 46.04
1000	2:41.00	3:05.00	3:04.00	3:30.00
2000	6:01.00	6:55.00	6:53.00	7:50.00
1200 siepi	<u>3:30.24</u>	4:00.00	4:06.00	4:32.00
80 HS	----	----	12.0 - 12.24	14.3- 14.54
100 HS	14.0 - 14.24	16.8 - 17.04	----	----
300 HS	<u>41.1 - 41.24</u>	47.0 - 47.14	47.2 - 47.34	54.0 - 54.14
ALTO	1.80	1.58	1.60	1.36
ASTA	3.40	2.20	2.90	2.00
LUNGO	6.20	5.00	5.20	4.40
TRIPLO	12.60	10.30	11.05	9.00
PESO	13.30	10.50	10.65	8.50
DISCO	34.75	22.00	28.50	18.00
MARTELLO	46.00	28.00	38.00	20.00
GIAVELLOTTO	47.50	30.00	35.50	22.00
PENTATHLON	----	----	3600	2200
ESATHLON*	3700	2500	----	----
MARCIA 3000	----	----	15:40.00	20:00.00
MARCIA 5000	25:20.00	30:00.00	----	----

* E' valido sia il minimo ottenuto con il disco sia quello conseguito con l'asta.

N.B. I minimi possono essere ottenuti con il cronometraggio automatico o con quello manuale, anche con vento superiore ai 2 m/s o in assenza di anemometro.

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