

## 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> ;<br>10000m/km10: <b><u>30:12.00</u></b> ;<br>3000st. <b><u>8:43.00</u></b> | <b><u>14:50.00</u></b> |
| 10.000 (**) (***)  | 31:00.00; 5000m 14:25.00;<br>10 Km 31.00; maratonina<br>1h06.00; maratona 2h20.00;<br>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;<br>5000m 22:20.00; 20km:<br>1h33.00; km50: 4h05:00  | 46:00.00               |
| DECATHLON (***)    | 6000; Eptathlon: 4600;<br>Decathlon Juniores: 6200  | ----                   |
| 4 x 100 (***)      | 42.24   | ----                   |
| 4 x 400 (**) (***) | 3:20.50   | ----                   |

| GARA               | ASSOLUTI DONNE  |                           |
|--------------------|---|---------------------------|
|                    | Minimo A  | Minimo B                  |
| 100 (*)            | <b><u>12.00</u></b>   | <b><u>12.10</u></b>       |
| 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 (**)          | <b><u>17:20.00</u></b> ; 3000m: <b><u>9:53.00</u></b> ;<br>10.000m/10km: <b><u>35:50.00</u></b> ;<br>3000st: <b><u>11:00.00</u></b> | <b><u>17:35.00</u></b>    |
| 10.000 (**) (***)  | 36:30.00; 3000m: 9:40.00;<br>5000m:17:00.00; 10 Km 36.30;<br>maratonina: 1h15:00; maratona:<br>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              | <b><u>42.00</u></b>   | <b><u>39.50</u></b>       |
| MARTELLO           | 50.00   | 49.40                     |
| GIAVELLOTTO        | <b><u>43.00</u></b>   | <b><u>40.50</u></b>       |
| MARCIA KM 10 (**)  | Pista-strada: 53:00.00; 5000m:<br>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; maratona 1h10.00; |
| 3000 siepi (**)    | 9:54.00   |
| 110 HS (*)         | 15.94   |
| 400 HS (*)         | 55.94   |
| ALTO               | <u>1.96</u>   |
| ASTA               | <u>4.30</u>   |
| LUNGO              | <u>6.85</u>   |
| TRIPLO             | 14.00   |
| PESO               | 12.80   |
| DISCO              | <u>39.50</u>  |
| MARTELLO           | 44.00   |
| GIAVELLOTTO        | <u>52.00</u>  |
| 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; maratona: 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<br>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;<br>Decathlon: 4600; Eptathlon: 3800; Decathlon Allievi '17:<br>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  |
| MARTELLLO        | 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.*



# CADETTI/E

| <b><i>gara</i></b> | <b>Cadetti "A"</b>  | <b>Cadetti "B" (solo rappresentative)</b> | <b>Cadette "A"</b>    | <b>Cadette "B" (solo rappresentative)</b> |
|--------------------|---------------------|---|-----------------------|---|
| <i>m. 80</i>       | 9.1 - 9.34          | <u><b>10.0 - 10.24</b></u>                | 10.0 - 10.24          | 10.8 - 11.04                              |
| <i>m. 300</i>      | 37.1 - 37.24        | <u><b>40.9- 41.04</b></u>                 | 41.9 - 42.04          | 45.9 - 46.04                              |
| <i>m. 1000</i>     | 2.41.00             | <u><b>3.05.00</b></u>                     | 3.04.00               | 3.30.00                                   |
| <i>m. 2000</i>     | 6.01.00             | <u><b>6.55.00</b></u>                     | 6.53.00               | 7.50.00                                   |
| <i>m. 1200st</i>   | 3:32.00             | 4.00.00                                   | <u><b>4.06.00</b></u> | <u><b>4.32.00</b></u>                     |
| <i>m. 80hs</i>     |                     |   | 12.0 - 12.24          | 14.3- 14.54                               |
| <i>m. 100 hs</i>   | 14.0 - 14.24        | 16.8 - 17.04                              |                       |   |
| <i>m. 300 hs</i>   | 41.4 - 41.54        | 47.0 - 47.14                              | 47.2 - 47.34          | 54.0 - 54.14                              |
| <i>Alto</i>        | 1.80                | 1.58                                      | <u><b>1.60</b></u>    | <u><b>1.36</b></u>                        |
| <i>Asta</i>        | <u><b>3.40</b></u>  | 2.20                                      | 2.90                  | 2.00                                      |
| <i>Lungo</i>       | <u><b>6.20</b></u>  | <u><b>5.00</b></u>                        | 5.20                  | <u><b>4.40</b></u>                        |
| <i>Triplo</i>      | 12.60               | <u><b>10.30</b></u>                       | <u><b>11.05</b></u>   | <u><b>9.00</b></u>                        |
| <i>Peso</i>        | <u><b>13.30</b></u> | 10.50                                     | <u><b>10.65</b></u>   | 8.50                                      |
| <i>Disco</i>       | <u><b>34.75</b></u> | 22.00                                     | 28.50                 | 18.00                                     |
| <i>Martello</i>    | <u><b>46.00</b></u> | <u><b>28.00</b></u>                       | 38.00                 | <u><b>20.00</b></u>                       |
| <i>Giavellotto</i> | 47.50               | <u><b>30.00</b></u>                       | <u><b>35.50</b></u>   | 22.00                                     |
| <i>Pentathlon</i>  |                     |   | 3.600                 | 2.200                                     |
| <i>Esathlon*</i>   | 3700                | 2500                                      |                       |   |
| <i>Marcia km.3</i> |                     |   | 15:40.00              | 20.00.00                                  |
| <i>Marcia km.5</i> | 25.20.00            | <u><b>30.00.00</b></u>                    |                       |   |

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