MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2023

	ASSOLUTI UOMINI		
GARA	Minimo		
100 (*)	10.25		
200 (*)	20.85		
400 (*)	46.25		
800 (*)	1:47.20		
1500 (**)	3:40.00		
5000 (**)	13:40.00		
10000 (**)(***)	31:00.00; 10 Km 31:00; 3000 8:15.00; 5000 14:25.00;		
	maratonina 1h06:00; maratona 2h20:00; 3000st 9:00.00		
3000 siepi (**)	8:40.00		
110 HS (*)	14.05		
400 HS (*)	51.05		
ALTO	2.21		
ASTA	5.30		
LUNGO	7.70		
TRIPLO	15.90		
PESO	19.60		
DISCO	58.50		
MARTELLO	66.50		
GIAVELLOTTO	72.20		
MARCIA KM 10 (**)	42:00; 10.000 42:00.00; 20km 1h25:30		
DECATHLON (***)	6300; Eptathlon (i): 5200		
4 x 100 (*) (***)	40.85		
4 x 400 (*) (***)	3:12.00		

	ASSOLUTI DONNE		
GARA	Minimo		
100 (*)	11.55		
200 (*)	23.70		
400 (*)	52.80		
800 (*)	2:02.50		
1500 (**)	4:08.00		
5000 (**)	16:01.00		
10000 (**)(***)	36:30.00; 10Km 36:30; 3000 9:40.00; 5000 17:00.00; maratonina 1h15:00; maratona 2h45:00; 3000st 10:55.00		
3000 siepi (**)	10:22.00		
100 HS (*)	13.30		
400 HS (*)	57.30		
ALTO	1.84		
ASTA	4.30		
LUNGO	6.25		
TRIPLO	12.90		
PESO	14.85		
DISCO	52.00		
MARTELLO	62.00		
GIAVELLOTTO	55.50		
MARCIA KM 10 (**)	50:00; 10.000 50:00.00; 20km 1h42:00		
EPTATHLON (***)	4820; Pentathlon (i): 3500		
4 x 100 (*) (***)	46.75		
4 x 400 (*) (***)	3:44.00		

	CHALLENGE UOMINI		
GARA	Minimo		
100 (*)	10.69		
200 (*)	21.60		
400 (*)	48.30		
800 (*)	1:51.45		
1500 (**)	3:48.10		
5000 (**)	14:26.00		
3000 siepi (**)	9:30.00		
110 HS (*)	15.30		
400 HS (*)	54.65		
ALTO	2.06		
ASTA	4.70		
LUNGO	7.15		
TRIPLO	14.80		
PESO	14.50		
DISCO	46.30		
MARTELLO	54.15		
GIAVELLOTTO	61.75		
4 x 100 (*) (***)	42.40		
4 x 400 (*) (***)	3:20.50		

	CHALLENGE DONNE		
GARA	Minimo		
100 (*)	12.09		
200 (*)	24.69		
400 (*)	55.90		
800 (*)	2:11.55		
1500 (**)	4:31.80		
5000 (**)	17:31.00		
3000 siepi (**)	11:36.90		
100 HS (*)	14.68		
400 HS (*)	1:03.50		
ALTO	1.71		
ASTA	3.61		
LUNGO	5.85		
TRIPLO	12.15		
PESO	12.15		
DISCO	43.70		
MARTELLO	48.85		
GIAVELLOTTO	40.85		
4 x 100 (*) (***)	48.20		
4 x 400 (*) (***)	3:55.00		

	PROMESSE UOMINI		
GARA	Minimo		
100 (*)	10.92		
200 (*)	22.15		
400 (*)	49.40		
800 (*)	1:54.70		
1500 (**)	3:55.00		
5000 (**)	15:00.00		
10.000 (**) (***)	32:00.00; 10 Km 32:00; maratonina 1h10:00; 3000 8:30.00;		
	5000 15:00.00; 3000st 9:59.00		
3000 siepi (**)	9:59.00		
110 HS (*)	15.99		
400 HS (*)	57.25		
ALTO	1.95		
ASTA	4.20		
LUNGO	6.90		
TRIPLO	14.00		
PESO	12.80		
DISCO	41.00		
MARTELLO	47.00		
GIAVELLOTTO	54.80		
MARCIA 10.000/10Km (**)	50:00.00; 5000 23:30.00; 20km 1h50:00		
DECATHLON (***)	5600; Eptathlon (i) 4300; Decathlon Juniores '22 5700		
4 x 100 – 4 x 400	senza minimo		

	PROMESSE DONNE		
GARA	Minimo		
100 (*)	12.34		
200 (*)	25.25		
400 (*)	57.70		
800 (*)	2:16.40		
1500 (**)	4:44.00		
5000/5km (**)	18:40.00		
10.000 (**) (***)	38:40.00; 10 Km 38:40; maratonina 1h24:45; 3000 10:10.00;		
	5000 18:40.00; 3000st 12:20.00		
3000 siepi (**)	12:20.00		
100 HS (*)	15.50		
400 HS (*)	1:05.85		
ALTO	1.65		
ASTA	3.50		
LUNGO	5.63		
TRIPLO	11.70		
PESO	11.20		
DISCO	37.10		
MARTELLO	41.80		
GIAVELLOTTO	38.50		
MARCIA 10.000/10km (**)	59:00.00; 5000 28:00.00; 20km 1h58:00		
EPTATHLON (***)	4300; Pentathlon (i) 3200; Juniores '22 Eptathlon 4300		
4 x 100 – 4 x 400	senza minimo		

	JUNIORES UOMINI		
GARA	Minimo		
100 (*)	11.00		
200 (*)	22.30		
400 (*)	50.00		
800 (*)	1:56.00		
1500 (**)	3:59.00		
3000 (**)	8:50.00		
5000 (**)	15:45.00		
10.000/10km(**) (***)	37:00.00; 10 Km 37:00; maratonina 1h15:00; 3000 8:50.00;		
	5000 15:45.00; 3000st 10:05.00		
3000 siepi (**)	10:05.00		
110 HS (*)	15.85; 16.20 (1.06m)		
400 HS (*)	58.00		
ALTO	1.92		
ASTA	4.10		
LUNGO	6.80		
TRIPLO	13.60		
PESO	13.30; 12.25 (7.260kg)		
DISCO	42.35; 39.50 (2kg)		
MARTELLO	46.90; 42.80 (7.260kg)		
GIAVELLOTTO	50.50		
MARCIA 10.000/10km (**)	52:00.00; 5000/5km 25:00.00; 20km 1h53:00		
DECATHLON (***)	5600; Eptathlon (i) 4300; Allievi '22 Decathlon 5700		
4 x 100 e 4 x 400	senza minimo		

	JUNIORES DONNE		
GARA	Minimo 2023		
100 (*)	12.35		
200 (*)	25.30		
400 (*)	58.00		
800 (*)	2:17.60		
1500 (**)	4:46.00		
3000 (**)	10:40.00		
5000 (**)	19:00.00		
10.000/10km(**) (***)	40:00.00; 10 Km 40:00; maratonina 1h30:00; 3000 10:40.00;		
	5000 19:00.00; 3000st 12:20:00		
3000 siepi (**)	12:20.00		
100 HS (*)	15.80		
400 HS (*)	1:06.15		
ALTO	1.65		
ASTA	3.15		
LUNGO	5.60		
TRIPLO	11.50		
PESO	10.10		
DISCO	34.50		
MARTELLO	39.00		
GIAVELLOTTO	35.30		
MARCIA 10.000/10km (**)) 59:00.00; 5000/5km 28:00.00; 20km 2h00:00		
EPTATHLON (***)	4000; Pentathlon (i) 3000; Allieve '22 Eptathlon 4200		
4 x 100 e 4x400	senza minimo		

	ALLIEVI	
GARA	Minimo	
100 (*)	11.28	
200 (*)	22.85	
400 (*)	51.30	
800 (*)	1:59.30	
1500 (**)	4:10.00	
3000 (**)	9:10.00	
2000 siepi (**)	6:35.00	
110 HS (*)	15.65	
400 HS (*)	59.50	
ALTO	1.86	
ASTA	3.70	
LUNGO	6.50	
TRIPLO	13.15	
PESO	13.30	
DISCO	40.00	
MARTELLO	45.00	
GIAVELLOTTO	47.50; 45.50 (800gr)	
MARCIA 10.000/10km (**)	53:20.00; 5000/5km 26:05.00	
DECATHLON (***)	5100; Pentathlon (i) 3100; Cadetti '22 Esathlon 3900	
4 x 100 (*)	45.00	
4 x 400 (*)	3:36.50	

ALLIEVE		
GARA	Minimo	
100 (*)	12.50	
200 (*)	25.75	
400 (*)	59.15	
800 (*)	2:20.00	
1500 (**)	4:52.00	
3000 (**)	10:52.00	
2000 siepi (**)	8:10.00	
100 HS (*)	15.20; 15.80 (0.84m)	
400 HS (*)	1:08.50	
ALTO	1.62	
ASTA	3.05	
LUNGO	5.45	
TRIPLO	11.10	
PESO	11.20; 10.20 (4kg)	
DISCO	31.25	
MARTELLO	44.00; 37.50 (4kg)	
GIAVELLOTTO	35.10; 33.10 (600gr)	
MARCIA 5000/5km (**)	28:10.00; 3000 16:2500; 10000/10km 59:00.00	
EPTATHLON (***)	3900; Pentathlon (i) 3100; Cadette '22 Pentathlon 3700	
4 x 100 (*)	50.30	
4 x 400 (*)	4:12.50	

^(*) I minimi dei 100, 200, 400, 800, 100hs, 110hs, 400hs e staffette 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 le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute outdoor nell'anno precedente e quelle conseguite nella stagione indoor in corso, anche in "mini" impianti indoor con effettuazione delle gare di 800, 1000 e peso disputate all'aperto, rispettando comunque la successione prevista dal programma tecnico. Per le Staffette Assolute e del Challenge sono valide anche le prestazioni ottenute nell'anno precedente. Per i 10.000 sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2022 e nel 2023, sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

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".

gara	Cadetti "A"	Cadetti "B" (solo rappresentative)	Cadette "A"	Cadette "B" (solo rappresentative)
m. 80	9.1 - 9.34	10.0 - 10.24	10.0 - 10.24	10.8 - 11.04
m. 300	36.1 - 36.24	40.9- 41.04	40.8 - 40.94	45.9 - 46.04
m. 1000	2:42.00	3:05.00	3:02.00	3:30.00
m. 2000	6:01.00	6:54.00	6:51.00	7:50.00
m. 1200st	3:30.24	4:00.00	4:03.00	4:32.00
m. 80hs			12.0 - 12.24	14.3- 14.54
m. 100 hs	14.1 – 14.34	16.8 - 17.04		
m. 300 hs	41.1 - 41.24	47.0 - 47.14	47.2 - 47.34	54.0 - 54.14
Alto	1.80	1.58	1.60	1.38
Asta	3.40	2.20	2.95	2.00
Lungo	6.35	5.20	5.35	4.50
Triplo	12.60	10.50	11.05	9.20
Peso	13.50	10.50	10.95	8.50
Disco	35.00	22.00	28.00	18.00
Martello	46.50	28.00	38.00	20.00
Giavellotto	44.00	30.00	35.00	22.00
Pentathlon			3600	2200
Esathlon*	3700	2500		
Marcia km 3			15:40.00	20:00.00
Marcia km 5	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.