

Minimi Campionati Italiani Outdoor 2013

UOMINI

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVI
100 (*)	10.60	10.94	11.02	11.34
200 (*)	21.52	22.09	22.23	23.10
400 (*)	48.10	49.34	49.75	51.74
800 (**)	1:51.60	1:55.50	1:56.50	2:00.00
1500 (**)	3:49.00	3:59.00	4:02.00	4:13.70
3000 (**)	-----	-----	-----	9:17.00
5000 (**)	14:25.00; 3000m: 8:15.00 ; 10000m: 30:00.00; 10 km 30:00;	15.00.00 (3000m: 8:35.00; 10.000: 32:30.00)	15.35.00 (3000m: 8:50.00; 10.000m: 34:20.00)	-----
10.000 (**)(***)	31:00.00; 10 Km 31.00; 5000m 14:25.00; maratona 1h06.00; maratona 2h20.00; 3000m 8:14.00	-----	-----	-----
3000 st (**)	9:22.00	9:54.00	9:58.00	-----
2000 st (**)	-----	-----	-----	6:45.00
110 HS (*)	14.65	15.64 (h 1,06)	15.84 (h 1,00); 16.24 (h 1,06)	15.60 (h 0,91)
400 HS (*)	53.90	55.94	57.14	58.60 (h 0.84); 59.44 (h 0.91)
ALTO	2,09	1,95	1,94	1,86
ASTA	4,80	4,20	4,00	3,60
LUNGO	7,30	6,90	6,65	6.40
TRIPLO	14,90	13,90	13,75	13.30
PESO	14,90	12,80 (kg 7,260)	13,20 (kg.6); 12,20 (kg.7,260)	13,30 (kg 5)
DISCO	47,00	39,00 (kg 2)	39,70 (kg.1,750); 37,00 (kg. 2)	40,00 (kg 1,5)
MARTELLO	57,50	44.00 (kg 7,260)	48,00 (kg.6); 42,50 (kg. 7,260)	43,00 (kg 5)
GIAVELLOTTA	61.00	52.00	49,50	47,50 (gr 700); 44.00 (gr 800)
MARCIA KM.5 (**)	-----	-----	-----	26:00.00 (3km: 15:30.00; 10km pista-strada: 53:30.00)
MARCIA km10 (**)	Partenza e arrivo in pista-percorso su strada 45:00.00; 5000m 22:20.00; 20000m: 1h33.00.00; Km10: 45:00; Km 5: 22.20; Km 20 1h33:00 ; Km 35: 2h45:00; Km 50 - 4h05:00	49:00.00; 5000m 23:30.00; 20000m: 1h50.00.00; Km10: 49:00; Km 5: 23.30; Km 20 1h50:00; Km 35: 3h00:00; Km 50 - 4h30:00	52:00.00 pista-strada (5km: 25:00.00; 20km pista-strada: 1h53:00); 50km: 4h:35.00	
DECATHLON (***)	6100 (o); Eptathlon (i) 4300; Decathlon Juniores 6250 (o)	5000 (o); Eptathlon (i) 4000; Decathlon Juniores '12 5100 (o);	Decathlon Juniores 4800 (o); Eptathlon Juniores 4000; Decathlon 4600 (o); Eptathlon (i) 4000; Allievi '12 Octathlon: 4800	-----
OCTATHLON (***)	-----	-----	-----	4400 (o); Pentathlon Cadetti '12: 3200
4 x 100 (*)	42.44	s.m.	s.m.	45.14
4 x 400 (**)	3:20.50	s.m.	s.m.	3:35.30

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

(**) I minimi dai m.800 in su, compresa la staffetta 4x400, possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

(***) Per i m. 10.000 m/f, i sono valide anche le prestazioni ottenute nei m. 10.000 nel 2012. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2012.

N.B. I minimi devono essere ottenuti con vento non superiore ai 2 m/s. Qualora non sia presente l'anemometro, tutti i risultati saranno considerati "ventosi". I minimi possono essere ottenuti in gare sia all'aperto che indoor. Legenda (o) = outdoor 2012/2013. I minimi modificati rispetto al 2012 sono evidenziati in neretto.

DONNE

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVE
100 (*)	12.04	12.47	12.54	12.85
200 (*)	24.54	25.60	25.81	26.50
400 (*)	55.74	58.40	59.50	1:00.80
800 (**)	2:12.00	2:19.60	2:22.00	2:23.30
1500 (**)	4:33.00	4:48.00	4:55.00	5:04.00
3000 (**)	----	----	----	11:20.00
5000 (**)	16:50.00; 3000m: 9:40.00; 10.000m: 35:00.00; 10 Km: 35:00	18:30.00; 3000m:10:30.00; 10000m: 38:00.00; 10Km 38:00	19:25.00 ; 3000: 11:00.00 ; 10000m: 39:30.00 ; 10 Km: 39:30	----
10.000 (**) (***)	36:30.00 (3000: 9:40.00; 5000:17:00.00; 10 Km 36.30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00	----	----	----
2000 st (**)	----	----	----	8:20.00
3000 st (**)	11:19.00	12:30.00	12:45.00	----
100 HS (*)	14.40	15.74	15.94	15.84 (h 0,76); 16.34 (h 0,84)
400 HS (*)	1:02.50	1:08.14	1:09.14	1:09.50
ALTO	1,74	1,60	1.60	1.57
ASTA	3,70	3,00	3,10	2.70
LUNGO	5.85	5,45	5,35	5,25
TRIPLO	12.35	11.40	11.25	10,90
PESO	12.20	10.50	10.00	Kg 3: 11.00 ; Kg 4: 9.60
DISCO	42.00	32,00	30.50	29.50
MARTELLO	48,50	37.00	34.50	Kg 3: 37.50 ; Kg 4.: 34.50
GIAVELLOTTA	42,00	34.00	33.50	Kg 0,500: 33.00; Kg 0,600: 31.00
MARCIA KM.5 (**)	Partenza e arrivo in pista-percorso su strada 10000m: 53:00.00; 5000m: 25:40.00; 3000m: 14:20.00; Km 10: 53:00; 5 Km 25:40; Km 20: 1h45:00	28:00.00; 3000m: 16:15.00; 10000m: 58:00.00; 5 Km: 28:00; Km 10: 58:00; Km 20 1h58:00	28:20.00; (3km: 16:30.00; 10km pista-strada: 58:30.00; km.20 strada: 2h00:00)	28:30.00; 3000m: 16:30.00; 10000m: 58:30.00; 5 Km 28:30.00; 10 Km 58:30
EPTATHLON (***)	4500 (o); Pentathlon (i) 3200	4000 (o); Pentathlon (i) 2800; Juniores '12 Eptathlon: 3800	3500 (o); Pentathlon (i) 2800; Allieve '12 Eptathlon: 3500	3400 '12 – 3500 '13 (o); Pentathlon Cadette '12: 3400
4 x 100 (*)	48.54	s.m.	s.m.	51.50
4 x 400 (**)	4:00.00	s.m.	s.m.	4:21.00

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

(**) I minimi dai m.800 in su, compresa la staffetta 4x400, possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

(***) Per i m. 10.000 m/f, i sono valide anche le prestazioni ottenute nei m. 10.000 nel 2012. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2012.

N.B. I minimi devono essere ottenuti con vento non superiore ai 2 m/s. Qualora non sia presente l'anemometro, tutti i risultati saranno considerati "ventosi". I minimi possono essere ottenuti in gare sia all'aperto che indoor. Legenda (o) = outdoor 2012/2013. I minimi modificati rispetto al 2012 sono evidenziati in neretto.