

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI m 10.000 SU PISTA 2021

- Sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2020 e nel 2021
- I minimi possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale

GARA	ASSOLUTI UOMINI
<i>10.000</i>	31:00.00; 3000: 8:15.00; 5000: 14:25.00; 10 Km 31:00; maratonina: 1h06:00; maratona: 2h20:00; 3000st: 8:40.00

GARA	ASSOLUTE DONNE
<i>10.000</i>	36:30.00; 3000: 9:40.00; 5000:17:00.00; 10 Km: 36:30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00; 3000st: 10:55.00

GARA	PROMESSE UOMINI
<i>10.000</i>	32:00.00; 3000: 8:25.00; 5000: 14:45.00; 10 Km 32:00; maratonina: 1h10.00

GARA	PROMESSE DONNE
<i>10.000</i>	38:30.00; 3000: 10:15.00; 5000:17:30.00; 10 Km: 38:30; maratonina: 1h24:30