

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

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

PROMESSE UOMINI	
GARA	Minimo
100 (*)	10.92
200 (*)	22.15
400 (*)	49.40
800 (*)	1:54.70
1500 (**)	3:55.00
5000/5km (**)	15:00.00
10.000 (**)(***)	32:00.00; 10 Km 32:00; maratona 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
MARTELLLO	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; maratona 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
MARTELLLO	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
5000/5km (**)	15:45.00
10.000/10km(**) (***)	37:00.00; 10 Km 37:00; maratona 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
5000/5km (**)	19:00.00
10.000/10km(**) (***)	40:00.00; 10 Km 40:00; maratona 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
<i>100 (*)</i>	11.28
<i>200 (*)</i>	22.85
<i>400 (*)</i>	51.30
<i>800 (*)</i>	1:59.30
<i>1500 (**)</i>	4:10.00
<i>3000 (**)</i>	9:10.00
<i>2000 siepi (**)</i>	6:35.00
<i>110 HS (*)</i>	15.65
<i>400 HS (*)</i>	59.50
ALTO	1.86
ASTA	3.70
LUNGO	6.50
TRIPLO	13.15
PESO	13.30
DISCO	40.00
MARTELLLO	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
<i>4 x 100 (*)</i>	45.00
<i>4 x 400 (*)</i>	3:36.50

	ALLIEVE
GARA	Minimo
<i>100 (*)</i>	12.50
<i>200 (*)</i>	25.75
<i>400 (*)</i>	59.15
<i>800 (*)</i>	2:20.00
<i>1500 (**)</i>	4:52.00
<i>3000 (**)</i>	10:52.00
<i>2000 siepi (**)</i>	8:10.00
<i>100 HS (*)</i>	15.20; 15.80 (0.84m)
<i>400 HS (*)</i>	1:08.50
ALTO	1.62
ASTA	3.05
LUNGO	5.45
TRIPLO	11.10
PESO	11.20; 10.20 (4kg)
DISCO	31.25
MARTELLLO	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
<i>4 x 100 (*)</i>	50.30
<i>4 x 400 (*)</i>	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".

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