

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2024

	ASSOLUTI UOMINI
GARA	Minimo 2024
100 (*)	<u>10.38</u>
200 (*)	<u>21.10</u>
400 (*)	<u>46.90</u>
800 (*)	<u>1:48.00</u>
1500 (**)	3:40.00
5000 (**)	<u>13:50.00</u>
10000 (**)(***)	31:00.00; 3000/3km: 8:15.00; 5000/5km: 14:25.00; 10Km 31:00; maratona: 2h20:00; 3000st: 9:00:00
3000 siepi (**)	<u>8:48.00</u>
110 HS (*)	<u>14.35</u>
400 HS (*)	<u>52.15</u>
ALTO	<u>2.18</u>
ASTA	<u>5.21</u>
LUNGO	<u>7.65</u>
TRIPLO	<u>15.85</u>
PESO	<u>17.50</u>
DISCO	<u>53.50</u>
MARTELLLO	<u>63.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>71.00</u>
MARCIA 10.000/KM 10 (**)	<u>43:00.00</u> ; 20km: 1h25:30
DECATHLON (***)	6300; Eptathlon (i): 5200
4 x 100 (*) (***)	40.85
4 x 400 (*) (***)	<u>3:14.00</u>

	ASSOLUTI DONNE
GARA	Minimo 2024
100 (*)	<u>11.72</u>
200 (*)	<u>23.90</u>
400 (*)	<u>53.80</u>
800 (*)	<u>2:04.00</u>
1500 (**)	<u>4:13.00</u>
5000 (**)	<u>15:50.00</u>
10000 (**)(***)	36:30.00; 3000/3km: 9:40.00; 5000/5km: 17:00.00; 10Km: 36:30; maratona: 2h45:00; 3000st: 10:55.00
3000 siepi (**)	<u>10:20.00</u>
100 HS (*)	<u>13.70</u>
400 HS (*)	<u>59.50</u>
ALTO	<u>1.82</u>
ASTA	4.30
LUNGO	<u>6.20</u>
TRIPLO	<u>13.10</u>
PESO	14.85
DISCO	<u>50.00</u>
MARTELLLO	<u>60.50</u>
GIAVELLOTTO	<u>52.00</u>
MARCIA 10.000/KM 10 (**)	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 2024
100 (*)	10.69
200 (*)	21.60
400 (*)	48.30
800 (*)	1:51.45
1500 (**)	<u>3:50.00</u>
5000 (**)	14:26.00
3000 siepi (**)	9:30.00
110 HS (*)	<u>15.10</u>
400 HS (*)	54.65
ALTO	<u>2.08</u>
ASTA	<u>4.85</u>
LUNGO	<u>7.35</u>
TRIPLO	<u>15.00</u>
PESO	<u>15.80</u>
DISCO	<u>48.30</u>
MARTELLO	<u>57.15</u>
GIAVELLOTTO	<u>64.75</u>
4 x 100 (*) (***)	<u>42.20</u>
4 x 400 (*) (***)	<u>3:20.00</u>

	CHALLENGE DONNE
GARA	Minimo 2024
100 (*)	<u>12.05</u>
200 (*)	<u>24.64</u>
400 (*)	55.90
800 (*)	2:11.55
1500 (**)	<u>4:29.70</u>
5000 (**)	<u>17:07.00</u>
3000 siepi (**)	11:36.90
100 HS (*)	14.68
400 HS (*)	1:03.50
ALTO	<u>1.74</u>
ASTA	<u>3.80</u>
LUNGO	<u>5.98</u>
TRIPLO	<u>12.60</u>
PESO	<u>13.20</u>
DISCO	<u>44.70</u>
MARTELLO	<u>51.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>45.60</u>
4 x 100 (*) (***)	48.20
4 x 400 (*) (***)	3:55.00

	PROMESSE UOMINI
GARA	Minimo 2024
100 (*)	<u>10.75</u>
200 (*)	<u>21.80</u>
400 (*)	<u>49.10</u>
800 (*)	<u>1:53.50</u>
1500 (**)	3:55.00
5000 (**)	15:00.00
10.000(**) (***)	32:00.00; 3000/3km: 8:30.00; 5000/5km: 15:00.00; 10Km: 32:00; maratona: 1h10:00; 3000st: 9:59:00
3000 siepi (**)	<u>9:45.00</u>
110 HS (*)	<u>15.60</u>
400 HS (*)	<u>55.00</u>
ALTO	<u>1.96</u>
ASTA	4.20
LUNGO	<u>7.05</u>
TRIPLO	14.00
PESO	12.80
DISCO	<u>41.50</u>
MARTELLO	47.00
GIAVELLOTTO	54.80
MARCIA 10.000/10Km (**)	50:00.00; 5000/5km: 23:30.00; 20km: 1h50:00
DECATHLON (***)	5600; Eptathlon (i) 4300; Decathlon Juniores '23 5700
4 x 100 – 4 x 400	senza minimo

	PROMESSE DONNE
GARA	Minimo 2024
100 (*)	<u>12.15</u>
200 (*)	<u>24.90</u>
400 (*)	<u>56.90</u>
800 (*)	<u>2:14.60</u>
1500 (**)	<u>4:35.00</u>
5000/5km (**)	<u>18:00.00</u>
10.000(**) (***)	38:40.00; 3000/3km: 10:10.00; 5000/5km: 18:40.00; 10Km 38:40; maratona: 1h24:45; 3000st: 12:20:00
3000 siepi (**)	12:20.00
100 HS (*)	15.50
400 HS (*)	<u>1:04.00</u>
ALTO	1.65
ASTA	<u>3.30</u>
LUNGO	<u>5.70</u>
TRIPLO	<u>12.00</u>
PESO	<u>11.10</u>
DISCO	37.10
MARTELLO	41.80
GIAVELLOTTO	38.50
MARCIA 10.000/10km (**)	59:00.00; 5000/5km: 28:00.00; 20km: 1h58:00
EPTATHLON (***)	4300; Pentathlon (i) 3200; Juniores '23 Eptathlon 4300
4 x 100 – 4 x 400	senza minimo

	JUNIORES UOMINI
GARA	Minimo 2024
100 (*)	11.00
200 (*)	22.30
400 (*)	50.00
800 (*)	1:56.00
1500 (**)	<u>4:01.00</u>
3000 (**)	<u>8:48.00</u>
5000 (**)	<u>15:50.00</u>
10.000(**) (***)	37:00.00; 3000/3km: 8:50.00; 5000/5km: 15:45.00; 10Km: 37:00; maratona: 1h15:00; 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	<u>48.00</u>
MARCIA 10.000/10km (**)	52:00.00; 5000/5km 25:00.00; 20km 1h53:00
DECATHLON (***)	5600; Eptathlon (i) 4300; Allievi '23 Decathlon <u>5500</u>
4 x 100 e 4 x 400	senza minimo

	JUNIORES DONNE
GARA	Minimo 2024
100 (*)	12.35
200 (*)	25.30
400 (*)	58.00
800 (*)	<u>2:16.00</u>
1500 (**)	<u>4:42.00</u>
3000 (**)	<u>10:30.00</u>
5000 (**)	19:00.00
10.000(**) (***)	40:00.00; 3000/3km: 10:40.00; 5000/5km: 19:00.00; 10Km: 40:00; maratona: 1h30:00; 3000st: 12:20:00
3000 siepi (**)	12:20.00
100 HS (*)	15.80
400 HS (*)	<u>1:06.50</u>
ALTO	<u>1.64</u>
ASTA	3.15
LUNGO	<u>5.55</u>
TRIPLO	<u>11.40</u>
PESO	<u>10.50</u>
DISCO	34.50
MARTELLO	<u>41.50</u>
GIAVELLOTTO	35.30
MARCIA 10.000/10km (**)	59:00.00; 5000/5km: 28:00.00; 20km: 2h00:00
EPTATHLON (***)	4000; Pentathlon (i) <u>3300</u> ; Allieve '23 Eptathlon 4200
4 x 100 e 4 x 400	senza minimo

	ALLIEVI
GARA	Minimo 2024
100 (*)	<u>11.24</u>
200 (*)	22.85
400 (*)	<u>51.20</u>
800 (*)	<u>1:58.70</u>
1500 (**)	<u>4:06.00</u>
3000 (**)	9:10.00
2000 siepi (**)	6:35.00
110 HS (*)	<u>15.35</u>
400 HS (*)	59.50
ALTO	<u>1.86</u>
ASTA	<u>3.80</u>
LUNGO	6.50
TRIPLO	13.15
PESO	<u>13.80</u>
DISCO	<u>39.50</u>
MARTELLO	45.00
GIAVELLOTTO	47.50; 45.50 (800gr)
MARCIA 5000/5km (**)	26:05.00; 5km: 26:05; 10.000/10km: 53:20.00
DECATHLON (***)	<u>5200</u> ; Pentathlon (i) 3100; Cadetti '23 Esathlon 3900
4 x 100 (*)	45.00
4 x 400 (*)	3:36.50

	ALLIEVE
GARA	Minimo 2024
100 (*)	<u>12.45</u>
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	<u>3.15</u>
LUNGO	<u>5.50</u>
TRIPLO	11.10
PESO	<u>11.50</u> ; <u>10.30</u> (4kg)
DISCO	31.25
MARTELLO	<u>47.00</u> ; <u>39.50</u> (4kg)
GIAVELLOTTO	35.10; 33.10 (600gr)
MARCIA 5000/5km (**)	28:10.00; 5km: 28:10; 3000: 16:25.00; 10.000/10km: 59:00.00
EPTATHLON (***)	3900; Pentathlon (i) 3100; Cadette '23 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 validi 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 2023 e nel 2024 sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale **e su strada in percorsi regolarmente omologati per le distanze indicate**.

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)
80	9.1 - 9.34	10.0 - 10.24	10.0 - 10.24	10.8 - 11.04
300	36.1 - 36.24	40.9- 41.04	40.8 - 40.94	45.9 - 46.04
1000	<u>2.41.00</u>	3.05.00	3.02.00	3.30.00
2000	6.01.00	6.54.00	6.51.00	7.50.00
1200st	3:30.24	4.00.00	4:03.00	4.32.00
80hs			12.0 - 12.24	14.3- 14.54
100 hs	14.1 – 14.34	16.8 - 17.04		
300 hs	41.2 - 41.34	47.0 - 47.14	<u>46.4 – 46.54</u>	54.0 - 54.14
Alto	<u>1.84</u>	1.58	<u>1.62</u>	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	<u>14.00</u>	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	<u>46.00</u>	30.00	35.00	22.00
Pentathlon			3600	2200
Esathlon*	3700	2500		
Marcia 3000			15:40.00	20:00.00
Marcia 5000	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.