

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR 2026

GARA	ASSOLUTI UOMINI
60m	6.77 (i) ; 100m: 10.30 (o); 50: 5.80 (i)
400m	47.80 (i) ; 46.70 (o)
800m	1:51.00 (i) ; 1:48.00 (o)
1500m	3:46.20 (i) (**); 3:43.00 (o) (**)
3000m	8:10.00 (i) (**) ; 8:05.00 (o) (**)
60hs	8.30 (i); 110hs: 14.40 (o)
ALTO	2.10 (*)
ASTA	5.10 (*)
LUNGO	7.55 (*)
TRIPLO	15.70 (*)
PESO	16.00 (*)
MARCIA 5000m	5000/5km: 21:00.00 (*) (**)
4 x 2 giri (***)	3:15.00

GARA	ASSOLUTI DONNE
60m	7.52 (i) ; 100m: 11.60 (o) ; 50m: 6.40 (i)
400m	54.50 (i); 53.50 (o)
800m	2:07.00 (i) ; 2:04.00 (o)
1500m	4:29.00 (i) (**) ; 4:15.00 (o) (**)
3000m	9:30.00 (i) (**); 9:25.00 (o) (**)
60hs	8.60 (i) ; 100hs: 13.85 (o)
ALTO	1.78 (*)
ASTA	4.00 (*)
LUNGO	6.10 (*)
TRIPLO	12.80 (*)
PESO	13.80 (*)
MARCIA 3000m	14:15.00 (*) (**) ; 5000/5km: 23:00.00 (o) (**)
4 x 2 giri (***)	3:51.00

GARA	PROMESSE UOMINI
60m	6.90 (i); 100m: 10.60 (o); 50m: 5.80 (i)
400m	49.30 (i); 47.90 (o) ; 400hs: 51.60;
800m	1:54.50 (i); 1:51.50 (o); 1500m: 3:49.30(*) (**)
1500m	3:56.00 (i) (**); 3:52.00 (o) (**); 800m: 1:52.50 (i); 800m: 1:50.00 (o);
3000m	8:30.00 (i) (**); 8:25.00 (o) (**); 5000m: 14:10.00 (o) (**); 3000 siepi: 9:00.00 (**)
60hs	8.55 (i); 110hs: 15.20 (o); Juniores '25 110hs (h1.00): 14.80 (o)
ALTO	2.02 (*)
ASTA	4.55 (*)
LUNGO	7.10 (*)
TRIPLO	14.45 (*)
PESO	13.15 (*) ; Junior '25 6kg: 14.15
MARCIA 5000m	5000/5km: 24:30.00 (*) (**); 10.000/10km: 49:30.00 (o) (**)
4 x 1 giro	Senza minimo

GARA	PROMESSE DONNE
60m	7.75 (i); 100m: 11.95 (o); 50m: 6.60 (i)
400m	58.00 (i); 55.30 (o) ; 400hs: 1.00.00;
800m	2:15.00 (i); 2:12.00 (o) ; 1500m: 4:30.00 (*) (**)
1500m	4:45.00 (i) (**); 4:35.00 (o) (**); 800m: 2:14.00 (i); 800m: 2:10.00 (o);
3000m	9:55.00 (*) (**); 5000m: 16:55.00 (o) (**); 3000 siepi: 10:30.00 (**)
60hs	9.10 (i); 100hs: 14.70 (o)
ALTO	1.65 (*)
ASTA	3.40 (*)
LUNGO	5.70 (*)
TRIPLO	11.90 (*)
PESO	11.30 (*)
MARCIA 3000m	16:00.00 (*) (**); 5000/5km: 26:30.00 (o) (**); 10.000/10km: 56:40.00 (**)
4 x 1 giro	Senza minimo

GARA	JUNIORES UOMINI
60m	7.04 (i); 100m: 10.80 (o); 50m: 5.95 (i)
200m	22.50 (i); 21.90 (o)
400m	50.50 (i); 49.15 (o); 400hs: 53.30; Allievi '25 400hs (h 0.84): 53.00
800m	1:56.00 (i); 1:52.00 (o); 1500m: 3:51.00 (*) (**)
1500m	4:00.00 (i) (**); 3:53.00 (o) (**); 800m: 1:55.00 (i); 800m: 1:51.00 (o); 3000m: 8:30.00 (*) (**); Allievi '25 2000 siepi: 6:05.00 (**)
60hs	h1.00: 60hs 8.42 (i); 110hs 15.10 (o); Allievi '25 110hs (h0.91): 14.50 (o)
ALTO	1.95 (*)
ASTA	4.35(*)
LUNGO	6.98 (*)
TRIPLO	14.10 (*)
PESO	6kg: 13.80 (*) ; 7.260kg: 12.40 (*) ; Allievi '25 5kg: 15.50 (*)
MARCIA 5000m	5000/5km: 24:30.00 (*) (**); 10.000/10km: 50:00.00 (o) (**)
4 x 1 giro (***)	1:36.00; 4x100: 43.00; 4x400: 3:24.00; 4x160: 1:16.00

GARA	JUNIORES DONNE
60m	7.80 (i); 100: 12.18 (o); 50: 6.60 (i);
200m	25.50 (i); 25.00 (o)
400m	58.00 (i); 56.50 (o); 400hs: 1:01.50
800m	2:17.50 (i); 2:13.50 (o); 1500m: 4:34.00 (*) (**)
1500m	4:42.50 (i) (**); 4:36.00 (o) (**); 800m: 2:16.00 (i); 800m: 2:12.50 (o); 3000m: 10:00.00(*) (**); Allieve '25 2000st: 7:20.00(**)
60hs	h0.84: 60hs 9.20(i); 100hs 14.70 (o); Allieve '25 100hs (h0.76): 14.65
ALTO	1.65 (*)
ASTA	3.40 (*)
LUNGO	5.60 (*)
TRIPLO	11.75 (*)
PESO	10.90 (*) ; Allieve '25 3kg: 12.10
MARCIA 3000m	16:00.00 (*) ; 5.000/5 km: 26:00.00 (o) (**); 10.000/10km: 56:00.00 (o) (**)
4 x 1 giro (***)	1:49.00; 4x100: 49.50; 4x400: 4:04.00; 4x160: 1:26.50

GARA	ALLIEVI
60m	7.20 (i); 100m: 11.25 (o); 50m: 6.15 (i); Cadetti '25: 80m: 8.9-9.14
200m	22.85 (*) ; Cadetti '25 300m: 35.5-35.64
400m	51.15 (*) ; 400hs: 54.00; Cadetti '25 300m: 35.9-36.04; 300hs: 39.4-39.54
800m	2:00.00 (i); 1:58.00 (o) ; 1500m: 4:00.00 (*) (**); Cadetti '25: 1000m: 2:36.00 (**)
1500m	4:12.00 (i) (**); 4:07.00 (o) (**); 800m: 1:57.70 (i); 800m: 1:56.30 (o); 3000m: 8:42.00 (*) (**); 2000 siepi: 6:13.00 (**); Cadetti '25 1000m: 2:35.00 (**); 2000m: 5:37.00 (**); 1200 siepi: 3:20.00 (**)
60hs	h0.91: 60hs 8.80 (i); 110hs 15.35 (o); Cadetti '25 100hs (h0.84): 13.6-13.84
ALTO	1.89 (*)
ASTA	3.90 (*)
LUNGO	6.45 (*)
TRIPLO	13.30 (*)
PESO	13.10 (*) ; Cadetti '25 4kg: 14.50
MARCIA 5000m	5000/5km:25:00.00 (*) (**); 10.000/10km: 52:30.00 (o) (**);
4 x 1 giro (***)	1:36.00; 4x100: 44.35; 4x400: 3:26.00; 4x160: 1:17.00

GARA	ALLIEVE
60m	7.98 (i); 100m: 12.60 (o); 50m: 6.75 (i); Cadette '25: 80m: 9.8-10.04
200m	25.75 (*) ; Cadette '25 300m: 40.1-40.24
400m	58.50 (*) 400hs: 1:03.50; Cadette '25: 300m 40.2-40.34; 300hs 45.4-45.54
800m	2:20.00 (i); 2:18.00 (o); 1500m: 4:47.00 (*) (**); Cadette '25: 1000m: 2:57.00 (**)
1500m	4:54.00 (i) (**) ; 4:50.00 (o) (**); 800m: 2:17.50 (i); 800m: 2:15.50 (o); 3000m: 10:20.00 (*) (**); 2000 siepi: 7:10.00 (**); Cadette '25: 1000m: 2:57.50 (**); 2000m: 6:35.00 (**); 1200 siepi: 3:55.00 (**)
60hs	9.35 (i); 100hs: 15.25 (o); Cadette '25 80hs: 11.8-12.04
ALTO	1.61 (*)
ASTA	3.00 (*)
LUNGO	5.45 (*)
TRIPLO	11.20 (*)
PESO	3kg: 11.50 (*) ; 4kg: 10.10 (*)
MARCIA 3000m	16:00.00 (i) (**); 15:30.00 (o) (**) ; 5000/5km: 27:30.00 (o) (**) ; 10.000/10km: 58:00.00 (o) (**)
4 x 1 giro (***)	1:48.00; 4x100: 49.25; 4x400: 4:02.00; 4x160: 1:27.50

MINIMI PROVE MULTIPLE INDOOR 2026

<i>Categoria</i>	<i>Punteggio</i>	
<i>ASSOLUTI UOMINI</i>	<i>Eptathlon (i)</i>	5000
	<i>Decathlon</i>	6700
<i>ASSOLUTI DONNE</i>	<i>Pentathlon (i)</i>	3600
	<i>Eptathlon</i>	5000
<i>PROMESSE UOMINI</i>	<i>Eptathlon (i)</i>	4300
	<i>Decathlon</i>	5600
	<i>Decathlon Jun '25</i>	6000
<i>PROMESSE DONNE</i>	<i>Pentathlon (i)</i>	3200
	<i>Eptathlon</i>	4300
<i>JUNIORES UOMINI</i>	<i>Eptathlon Jun (i)</i>	4400
	<i>Eptathlon (i)</i>	4400
	<i>Decathlon Jun</i>	5700
	<i>Decathlon</i>	5600
	<i>Decathlon Allievi '25</i>	5600
<i>JUNIORES DONNE</i>	<i>Pentathlon (i)</i>	3000
	<i>Eptathlon</i>	4000
	<i>Eptathlon Allieve '25</i>	4200
<i>ALLIEVI</i>	<i>Pentathlon (i)</i>	3100
	<i>Decathlon</i>	5200
	<i>Esathlon Cadetti '25:</i>	4000
	<i>Octathlon Cadetti'25</i>	4900
<i>ALLIEVE</i>	<i>Pentathlon (i)</i>	3100
	<i>Eptathlon</i>	3900
	<i>Pentathlon Cadette '25:</i>	3800
	<i>Esathlon Cadette '25</i>	4500

Per le Prove Multiple i minimi possono essere ottenuti o nell'anno in corso in manifestazioni indoor o outdoor oppure nell'anno precedente in manifestazioni indoor o outdoor. Sono validi anche i minimi conseguiti nell'anno in corso in "mini" impianti indoor con effettuazione delle gare dei m 800, 1000 e peso disputate all'aperto, rispettando la successione prevista dal programma tecnico.

Ad eccezione della categoria Cadetti/e i minimi outdoor devono essere ottenuti con il vento non superiore ai 2 m/s. Qualora il vento non sia stato rilevato i risultati saranno considerati "ventosi".

Legenda:

(i) indoor 2026

(o) outdoor 2025/2026

(*) indoor 2026 e outdoor 2025/2026

N.B.: Sono validi anche i minimi ottenuti dal 1° novembre al 31 dicembre 2025 in manifestazioni indoor.

(**) I minimi contrassegnati con due asterischi possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

(***) Per le staffette i minimi possono essere ottenuti o nell'anno in corso in manifestazioni indoor o outdoor oppure nell'anno precedente in manifestazioni indoor o outdoor. I minimi delle staffette devono essere conseguiti da atleti italiani o italiani equiparati.

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI DI CROSS 2026

CROSS LUNGO SENIOR/PROMESSE		
GARA	UOMINI	DONNE
3000m	8:45.00	10:20.00
3000 St	9:40.00	11:20.00
5000m	15:20.00	18:30.00
10.000/10km	32:20.00	39:50.00
Mezza Maratona	1h09:30	1h25:00
Maratona	2h25:00	2h55:00

CROSS CORTO SENIOR/PROMESSE		
GARA	UOMINI	DONNE
800m	1:55.00	2:17.00
1500m	3:57.00	4:44.00
3000m	8:40.00	10:10.00
3000 St	9:30.00	11:00.00
5000m	15:00.00	18:00.00

CROSS JUNIOR		
GARA	UOMINI	DONNE
800m	1:58.00	2:20.00
1500m	4:05.00	5:00.00
3000m	9:05.00	11:20.00
5000m	15:50.00	20:00.00
10.000/10km	33:30.00	41:00.00
3000 St	10:00.00	12:15.00
2000 St (Allievi '25)	6:39.00	8:03.00

CROSS ALLIEVI		
GARA	UOMINI	DONNE
800m	2:00.00	2:25.00
1500m	4:10.00	5:05.00
3000m	9:15.00	11:25.00
2000 St	6:39.00	8:03.00
1000m (Cadetti '25)	2:45.00	3:08.00
2000m (Cadetti '25)	6:15.00	7:10.00
1200 St (Cadetti '25)	3:40.00	4:20.00

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI 10.000 SU PISTA - 2026

ASSOLUTI UOMINI	10.000m: 31:00.00
	3000m/3km: 8:15.00
	5000m/5km: 14:25.00
	10km 31:00
	Maratonina: 1h06:00
	Maratona: 2h20:00
	3000st: 9:00.00
ASSOLUTI DONNE	10.000m: 36:30.00
	3000m/3km: 9:40.00
	5000m/5km: 17:00.00
	10km: 36:30
	Maratonina: 1h15:00
	Maratona: 2h45:00
	3000st: 10:55.00
PROMESSE UOMINI	10.000m: 32:00.00
	3000m/3km: 8:30.00
	5000m/5km: 15:00.00
	10km: 32:00
	Maratonina: 1h10:00
	3000st: 9:59.00
PROMESSE DONNE	10.000m: 38:40.00
	3000m/3km: 10:10.00
	5000m/5km: 18:40.00
	10km 38:40
	Maratonina: 1h24:45
	3000st: 12:20.00

Per i 10.000 sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2025 o nel 2026, conseguite sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale e su strada in percorsi regolarmente omologati per le distanze indicate.