

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2026

ASSOLUTI UOMINI

GARA	MINIMO
100	10.47 (*)
200	21.25 (*)
400	47.60 (*)
800	1:49.30 (*)
1500	3:42.50 (**)
5000	14:10.00 (**)
3000 siepi	9:03.00 (**)
110 hs	14.70 (*)
400 hs	52.50 (*)
Alto	2.15
Asta	5.10
Lungo	7.60
Triplo	15.90
Peso	17.50
Disco	53.00
Martello	62.00
Giavellotto	70.00
Marcia 10km	pista-strada: 43:00.00 (**); 5km pista-strada: 21:30.00 (**); Mezza Maratona: 1h32:10
4x100	40.85 (*)
4x400	3:15.00 (*)

ASSOLUTI DONNE

GARA	MINIMO
100	11.70 (*)
200	24.00 (*)
400	54.00 (*)
800	2:06.50 (*)
1500	4:17.00 (**)
5000	16:20.00 (**)
3000 siepi	10:45.00 (**)
100 hs	13.90 (*)
400 hs	1:00.50 (*)
Alto	1.79
Asta	4.15
Lungo	6.15
Triplo	12.90
Peso	14.50
Disco	48.50
Martello	57.00
Giavellotto	48.50
Marcia 10km	pista-strada: 50:00.00 (**); 5km pista-strada: 24:00.00 (**); Mezza Maratona: 1h48:00
4x100	46.90 (*)
4x400	3:49.00 (*)

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2026

CHALLENGE UOMINI

GARA	MINIMO
100	10.65 (*)
200	21.55 (*)
400	48.10 (*)
800	1:51.00 (*)
1500	3:48.00 (**)
110 hs	15.20 (*)
400 hs	54.20 (*)
Alto	2.06
Asta	4.85
Lungo	7.30
Triplo	15.10
Peso	15.50
Disco	48.50
Martello	56.00
Giavellotto	64.50

CHALLENGE DONNE

GARA	MINIMO
100	12.00 (*)
200	24.60 (*)
400	55.80 (*)
800	2:10.00 (*)
1500	4:27.00 (**)
100 hs	14.50 (*)
400 hs	1:02.00 (*)
Alto	1.74
Asta	3.85
Lungo	5.95
Triplo	12.50
Peso	13.00
Disco	44.00
Martello	52.00
Giavellotto	43.00

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2026

U23 UOMINI

GARA	MINIMO
100	10.75 (*)
200	21.90 (*)
400	48.90 (*)
800	1:53.00 (*)
1500	3:53.50 (**)
5000	pista-strada: 14:50.00 (**)
3000 siepi	9:35.00 (**)
110 hs	15.50 (*)
400 hs	54.85 (*)
Alto	2.00
Asta	4.40
Lungo	7.10
Triplo	14.40
Peso	12.80
Disco	41.00
Martello	46.00
Giavellotto	55.00
Marcia 10.000m	pista-strada: 48:00.00 (**); 5km pista-strada: 23:00.00 (**); Mezza Maratona: 1h53:00
4x100	senza minimo
4x400	senza minimo

U23 DONNE

GARA	MINIMO
100	12.10 (*)
200	24.80 (*)
400	56.90 (*)
800	2:14.00 (*)
1500	4:36.00 (**)
5000	pista-strada: 17:50.00 (**)
3000 siepi	11:40.00 (**)
100 hs	15.00 (*)
400 hs	1:04.50 (*)
Alto	1.66
Asta	3.45
Lungo	5.70
Triplo	11.80
Peso	11.00
Disco	38.00
Martello	45.50
Giavellotto	39.00
Marcia 10.000m	pista-strada: 54:00.00 (**); 5km pista-strada: 27:00.00 (**); Mezza Maratona: 2h00:00
4x100	senza minimo
4x400	senza minimo

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2026

U20 UOMINI

GARA	MINIMO
100	10.95 (*)
200	22.10 (*)
400	49.60(*)
800	1:54.00 (*)
1500	3:58.00 (**)
3000	8:42.00 (**)
5000	15:42.00 (**)
3000 siepi	9:55.00 (**)
110 hs	15.45(*) ; h1.06: 16.10 (*)
400 hs	56.00 (*)
Alto	1.96
Asta	4.35
Lungo	6.95
Triplo	14.15
Peso	14.10 ; kg 7.260: 12.00
Disco	43.50 ; kg 2: 40.00
Martello	50.50 ; kg 7.260: 44.00
Giavellotto	53.00
Marcia 5000m	pista-strada: 23:30.00 ; 10km pista-strada: 48:00.00 (**)
4x100	43.80 (*)
4x400	3:30.00 (*)

U20 DONNE

GARA	MINIMO
100	12.25 (*)
200	25.10 (*)
400	57.30 (*)
800	2:16.50 (*)
1500	4:39.00 (**)
3000	10:23.00 (**)
5000	18:50.00 (**)
3000 siepi	12:20.00 (**)
100 hs	15.40 (*)
400 hs	1:05.00 (*)
Alto	1.66
Asta	3.45
Lungo	5.70
Triplo	11.80
Peso	10.65
Disco	37.50
Martello	43.00
Giavellotto	37.50
Marcia 5000m	pista-strada: 27:00.00 (**) ; 10km pista-strada: 54:00.00 (**)
4x100	49.80(*)
4x400	4:09.00(*)

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2026

U18 UOMINI

GARA	MINIMO
100	11.20 (*)
200	22.75 (*)
400	51.10 (*)
800	1:57.50 (*)
1500	4:05.00 (**)
3000	9:02.00 (**)
2000 siepi	6:23.00 (**)
110 hs	15.25 (*)
400 hs	57.85 (*)
Alto	1.90
Asta	4.00
Lungo	6.60
Triplo	13.45
Peso	13.80
Disco	41.00
Martello	47.00
Giavellotto	50.50; 800gr: 49.00
Marcia 5000m	pista-strada: 25:00.00 (**); 10km pista-strada: 50:00.00 (**)
4x100	44.30 (*)
4x400	3:33.00 (*)

U18 DONNE

GARA	MINIMO
100	12.50 (*)
200	25.65 (*)
400	59.00 (*)
800	2:18.00 (*)
1500	4:48.00 (**)
3000	10:40.00 (**)
2000 siepi	7:45.00 (**)
100 hs	15.10 (*); h0.84: 15.65 (*)
400 hs	1.06.50 (*)
Alto	1.62
Asta	3.10
Lungo	5.50
Triplo	11.40
Peso	11.75; 4kg: 10.20
Disco	33.00
Martello	47.00; 4kg: 39.50
Giavellotto	35.50; 600gr: 33.90
Marcia 5000m	pista-strada: 27:00.00 (**); 3000: 15:30.00 (**); 10km pista-strada: 56:00.00 (**)
4x100	50.00 (*)
4x400	4:10.50 (*)

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2026

Legenda e note

(*) 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 Staffette Assolute sono valide anche le prestazioni outdoor ottenute nell'anno precedente.

I minimi delle staffette devono essere conseguiti da atleti italiani o italiani equiparati (sono escluse le staffette con atleti in prestito giornaliero). Per ciascun Campionato le categorie dei frazionisti valide per il conseguimento del minimo sono indicate nei rispettivi regolamenti.

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".

PROVE MULTIPLE	
GARA	MINIMO
Decathlon Assoluto M	6500; Eptathlon (i) 5000
Eptathlon Assoluto F	4900; Pentathlon (i) 3700
Decathlon Promesse M	5800; Eptathlon (i) 4700; Decathlon Jun '25 6100
Eptathlon Promesse F	4300; Pentathlon (i) 3200; Eptathlon Jun '25 4300
Decathlon Juniores M	5700; Eptathlon (i) 4450; Decathlon All '25 5900
Eptathlon Juniores F	4100; Pentathlon (i) 3100; Eptathlon All '25 4500
Decathlon Allievi	5400; Pentathlon (i) 3150; Esathlon Cad '25 4100
Eptathlon Allieve	4100; Pentathlon (i) 3100; Pentathlon Cad '25 3700
Esathlon CM	3700 (disco o asta); Octathlon 4500
Octathlon CM	4500; Esathlon 3800 (+ gara asta min 2.30) (§)
Pentathlon CF	3400; Esathlon 3900
Esathlon CF	3900; Pentathlon 3400

Per le Prove Multiple, ad eccezione di quelle Cadetti e Cadette, 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 accedere con l'Esathlon ai fini dell'Octathlon è necessario ottenere una prestazione in almeno 1 gara di asta nella stagione 2026 con risultato uguale o superiore a 2.30.

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2026

CADETTI

GARA	MINIMO A	MINIMO B - rappresentative
80	9.1 - 9.34	10.0 - 10.24
300	36.2 - 36.34	40.9 - 41.04
1000	2:40.50	3:05.00
2000	5:58.00	6:54.00
1200 siepi	3:30.00	4:00.00
100 hs	14.0 - 14.24	16.8 - 17.04
300 hs	41.2 - 41.34	47.0 - 47.14
Alto	1.84	1.58
Asta	3.40	2.20
Lungo	6.35	5.20
Triplo	12.60	10.50
Peso	13.40	10.50
Disco	34.50	22.00
Martello	44.50	28.00
Giavellotto	47.00	30.00
Marcia 5000	25:20.00	30:00.00

CADETTE

GARA	MINIMO A	MINIMO B - rappresentative
80	10.0 - 10.24	10.8 - 11.04
300	40.9 - 41.04	45.9 - 46.04
1000	3:02.00	3:30.00
2000	6:50.00	7:50.00
1200 siepi	4:04.00	4:32.00
80 hs	12.0 - 12.24	14.3 - 14.54
300 hs	46.5 - 46.64	54.0 - 54.14
Alto	1.61	1.38
Asta	2.90	2.00
Lungo	5.35	4.50
Triplo	11.10	9.20
Peso	10.95	8.50
Disco	28.50	18.00
Martello	40.00	20.00
Giavellotto	35.00	22.00
Marcia 3000	15:40.00	20:00.00

I minimi Cadetti e Cadette possono essere ottenuti con il cronometraggio automatico o con quello manuale, anche con vento superiore ai 2 m/s o in assenza di anemometro.