

## MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2022

	<b>CHALLENGE UOMINI</b>
<i>GARA</i>	<b>Minimo</b>
<i>100 (*)</i>	10.65
<i>200 (*)</i>	21.58
<i>400 (*)</i>	48.20
<i>800 (*)</i>	1:51.60
<i>1500 (**)</i>	3:51.00
<i>5000 (**)</i>	14:28.00
<i>3000 siepi (**)</i>	9:24.00
<i>110 HS (*)</i>	15.27
<i>400 HS (*)</i>	54.37
<i>ALTO</i>	2.08
<i>ASTA</i>	4.85
<i>LUNGO</i>	7.32
<i>TRIPLO</i>	15.05
<i>PESO</i>	14.80
<i>DISCO</i>	46.40
<i>MARTELLO</i>	54.80
<i>GIAVELLOTTO</i>	61.70
<i>MARCIA KM 10 (**)</i>	---
<i>DECATHLON (***)</i>	6300; Eptathlon (i): 4900
<i>4 x 100 (*) (***)</i>	42.00
<i>4 x 400 (*) (***)</i>	3:19.50

	<b>CHALLENGE DONNE</b>
<i>GARA</i>	<b>Minimo</b>
<i>100 (*)</i>	11.98
<i>200 (*)</i>	24.52
<i>400 (*)</i>	55.48
<i>800 (*)</i>	2:12.20
<i>1500 (**)</i>	4:32.00
<i>5000 (**)</i>	17:32.00
<i>3000 siepi (**)</i>	12:00.00
<i>100 HS (*)</i>	14.52
<i>400 HS (*)</i>	1:03.00
<i>ALTO</i>	1.74
<i>ASTA</i>	3.90
<i>LUNGO</i>	5.94
<i>TRIPLO</i>	12.35
<i>PESO</i>	12.65
<i>DISCO</i>	43.90
<i>MARTELLO</i>	50.55
<i>GIAVELLOTTO</i>	42.15
<i>MARCIA KM 10 (**)</i>	---
<i>EPTATHLON (***)</i>	4600; Pentathlon (i): 3500
<i>4 x 100 (*) (***)</i>	47.51
<i>4 x 400 (*) (***)</i>	3:53.40

GARA	PROMESSE UOMINI
100 (*)	<b><u>10.95</u></b>
200 (*)	22.14
400 (*)	<b><u>49.50</u></b>
800 (*)	<b><u>1:54.50</u></b>
1500 (**)	<b><u>3:55.00</u></b>
5000 (**)	15:00.00
10.000/ 10 Km (**) (***)	32:00.00; maratona 1h10:00
3000 siepi (**)	9:57.00
110 HS (*)	<b><u>16.10</u></b>
400 HS (*)	<b><u>58.00</u></b>
ALTO	<b><u>1.92</u></b>
ASTA	<b><u>4.40</u></b>
LUNGO	<b><u>6.94</u></b>
TRIPLO	<b><u>14.00</u></b>
PESO	12.50
DISCO	39.50
MARTELLO	<b><u>44.45</u></b>
GIAVELLOTTO	<b><u>54.50</u></b>
MARCIA 10.000/10 Km (**)	50:00.00; 5000 23:30.00; 20km 1h50:00
DECATHLON (***)	<b><u>5600</u></b> ; Eptathlon (i): <b><u>4300</u></b> ; <b><u>Juniores '21 Decathlon: 5700</u></b>
4 x 100 - 4 x 400 (*) (***)	senza minimo

GARA	PROMESSE DONNE
100 (*)	<b><u>12.35</u></b>
200 (*)	<b><u>25.40</u></b>
400 (*)	<b><u>58.00</u></b>
800 (*)	<b><u>2:17.90</u></b>
1500 (**)	<b><u>4:44.00</u></b>
5000 / 5 Km (**)	18:30.00
10.000 / 10 Km (**) (***)	<b><u>38:40.00</u></b> ; maratona 1h24:45
3000 siepi (**)	<b><u>12:20.00</u></b>
100 HS (*)	<b><u>15.85</u></b>
400 HS (*)	<b><u>1:06.95</u></b>
ALTO	<b><u>1.63</u></b>
ASTA	<b><u>3.30</u></b>
LUNGO	<b><u>5.70</u></b>
TRIPLO	<b><u>11.90</u></b>
PESO	<b><u>11.30</u></b>
DISCO	<b><u>35.00</u></b>
MARTELLO	<b><u>41.50</u></b>
GIAVELLOTTO	<b><u>39.00</u></b>
MARCIA 10.000/10 Km (**)	<b><u>59:00.00</u></b> ; <b><u>5000 28:00.00</u></b> ; 20 Km 1h58:00
EPTATHLON (***)	<b><u>4300</u></b> ; Pentathlon (i): 3200; <b><u>Juniores '21 Eptathlon: 4300</u></b>
4 x 100 - 4 x 400 (*) (***)	senza minimo

GARA	JUNIORES UOMINI
100 (*)	<u>11.03</u>
200 (*)	<u>22.40</u>
400 (*)	<u>50.34</u>
800 (*)	<u>1:56.00</u>
1500 (**)	<u>4:01.50</u>
3000 (**)	8:55.00
5000 (**)	<u>15:45.00</u>
3000 siepi (**)	<u>10:10.00</u>
110 HS (*)	<u>15.70; 16.10 (1.06m)</u>
400 HS (*)	<u>58.00</u>
ALTO	1.91
ASTA	<u>4.00</u>
LUNGO	<u>6.75</u>
TRIPLO	<u>13.75</u>
PESO	<u>13.10; 12.20</u> (7.260kg)
DISCO	<u>41.50; 39.00</u> (2kg)
MARTELLO	46.00; <u>42.00</u> (7.260kg)
GIAVELLOTTO	<u>51.50</u>
MARCIA 10.000/10Km (**)	52:00.00; 5000/5 km 25:00.00; 20 km 1h53:00
DECATHLON (***)	<u>5600</u> ; Eptathlon (i): 4300; <u>Allievi '21 Decathlon: 5700</u>
4 x 100 - 4 x 400	senza minimo

GARA	JUNIORES DONNE
100 (*)	<u>12.45</u>
200 (*)	<u>25.60</u>
400 (*)	<u>59.00</u>
800 (*)	<u>2:17.90</u>
1500 (**)	<u>4:47.00</u>
3000 (**)	<u>10:50.00</u>
5000 (**)	<u>19:10.00</u>
3000 siepi (**)	<u>12:20.00</u>
100 HS (*)	<u>15.85</u>
400 HS (*)	<u>1:06.95</u>
ALTO	1.60
ASTA	<u>3.15</u>
LUNGO	5.55
TRIPLO	11.45
PESO	<u>10.10</u>
DISCO	<u>33.70</u>
MARTELLO	38.00
GIAVELLOTTO	34.00
MARCIA 10.000/10Km (**)	59:00.00; 5000/5 km 28:00.00; 20 Km 2h00:00
EPTATHLON (***)	<u>4000</u> ; Pentathlon (i): 3000; <u>Allieve '21 Eptathlon: 4200</u>
4 x 100 - 4 x 400	senza minimo

GARA	ALLIEVI
100 (*)	11.30
200 (*)	<u>22.85</u>
400 (*)	<u>51.35</u>
800 (*)	<u>1:59.50</u>
1500 (**)	<u>4:09.00</u>
3000 (**)	9:10.00
2000 siepi (**)	<u>6:36.00</u>
110 HS (*)	<u>15.55</u>
400 HS (*)	<u>59.54</u>
ALTO	<u>1.86</u>
ASTA	3.70
LUNGO	6.50
TRIPLO	13.10
PESO	13.30
DISCO	<u>40.55</u>
MARTELLO	<u>44.50</u>
GIAVELLOTTO	48.00; <u>46.00</u> (800gr)
MARCIA 10.000/10 Km (**)	<u>53:20.00; 5000m/5 km 26:05.00</u>
DECATHLON (***)	5100; Pentathlon (i): 3100; <u>Cadetti '21 Esathlon: 3900</u>
4 x 100 (*)	<u>45.00</u>
4 x 400 (*)	<u>3:36.50</u>

GARA	ALLIEVE
100 (*)	<u>12.50</u>
200 (*)	<u>25.75</u>
400 (*)	<u>59.40</u>
800 (*)	<u>2:21.50</u>
1500 (**)	<u>4:55.00</u>
3000 (**)	<u>10:55.00</u>
2000 siepi (**)	<u>8:07.50</u>
100 HS (*)	<u>15.30; 15.98</u> (0.84m)
400 HS (*)	<u>1:08.65</u>
ALTO	<u>1.60</u>
ASTA	<u>2.90</u>
LUNGO	<u>5.45</u>
TRIPLO	<u>11.20</u>
PESO	<u>11.20; 10.20</u> (4kg)
DISCO	31.25
MARTELLO	<u>43.50; 37.00</u> (4kg)
GIAVELLOTTO	<u>34.35; 32.50</u> (600gr)
MARCIA 5000/5 Km (**)	<u>28:10.00; 3000 16:25.00; 10000/10km 59:00.00</u>
EPTATHLON (***)	<u>3800</u> ; Pentathlon (i): <u>3100</u> ; <u>Cadette '21 Pentathlon: 3700</u>
4 x 100 (*)	<u>50.40</u>
4 x 400 (*)	<u>4:15.50</u>

(\* ) 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 i 10.000 sono valide anche le prestazioni ottenute nell'anno precedente. 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 dei 400, 800, 1000 e peso disputate all'aperto, rispettando comunque la successione prevista dal programma tecnico. Per le Staffette Assolute sono valide anche le prestazioni ottenute nell'anno precedente.

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".

\*\*\*\*\*

<b>gara</b>	<b>Cadetti "A"</b>	<b>Cadetti "B" (solo rappresentative)</b>	<b>Cadette "A"</b>	<b>Cadette "B" (solo rappresentative)</b>
<i>m. 80</i>	9.1 - 9.34	<b><u>10.0 - 10.24</u></b>	<b><u>9.9 - 10.14</u></b>	<b><u>10.8 - 11.04</u></b>
<i>m. 300</i>	<b><u>36.1 - 36.24</u></b>	<b><u>40.9- 41.04</u></b>	40.8 - 40.94	<b><u>45.9 - 46.04</u></b>
<i>m. 1000</i>	2.42.00	<b><u>3.05.00</u></b>	<b><u>3.02.00</u></b>	<b><u>3.30.00</u></b>
<i>m. 2000</i>	6.01.00	<b><u>6.54.00</u></b>	<b><u>6.51.00</u></b>	7.50.00
<i>m. 1200st</i>	<b><u>3:30.24</u></b>	<b><u>4.00.00</u></b>	<b><u>4.03.00</u></b>	4.32.00
<i>m. 80hs</i>			12.0 - 12.24	14.3- 14.54
<i>m. 100 hs</i>	14.0 - 14.24	16.8 - 17.04		
<i>m. 300 hs</i>	<b><u>41.5 - 41.64</u></b>	<b><u>47.0 - 47.14</u></b>	<b><u>46.6 - 46.74</u></b>	54.0 - 54.14
<i>Alto</i>	1.80	1.58	1.60	1.38
<i>Asta</i>	3.40	2.20	2.90	2.00
<i>Lungo</i>	6.35	5.20	5.35	<b><u>4.50</u></b>
<i>Triplo</i>	12.60	10.50	11.05	<b><u>9.20</u></b>
<i>Peso</i>	13.50	10.50	<b><u>10.95</u></b>	8.50
<i>Disco</i>	35.00	22.00	<b><u>27.00</u></b>	18.00
<i>Martello</i>	<b><u>46.50</u></b>	<b><u>28.00</u></b>	38.00	20.00
<i>Giavellotto</i>	44.00	30.00	35.00	22.00
<i>Pentathlon</i>			<b><u>3600</u></b>	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.

## MINIMI FESTA DEL CROSS 2022

### CROSS LUNGO SENIOR/PROMESSE

GARA	UOMINI	DONNE
3000	8:45.00	10:20.00
3000 St	9:40.00	11:20.00
5000	15:20.00	18:30.00
10000 / 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
800	1:55.00	2:17.00
1500	3:57.00	4:44.00
3000	8:40.00	10:10.00
3000 St	9:30.00	11:00.00
5000	15:00.00	18:00.00

### CROSS JUNIOR

GARA	UOMINI	DONNE
800	1:58.00	2:20.00
1500	4:05.00	5:00.00
3000	9:05.00	11:20.00
5000	15:50.00	20:00.00
10000	33:30.00	41:00.00
10 Km (strada)	33:30	41:00
3000 St	<b><u>10:15.00</u></b>	<b><u>12:25.00</u></b>
2000 St (allievi)	6:39.00	8:03.00

### CROSS ALLIEVI

GARA	UOMINI	DONNE
800	2:00.00	2:25.00
1500	4:10.00	5:05.00
3000	9:15.00	11:25.00
2000 St	6:39.00	<b><u>8:15.00</u></b>
1000 (cadetti)	2:45.00	3:08.00
2000 (cadetti)	6:15.00	7:10.00
1200 St (cadetti)	3:40.00	4:20.00