

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2021

GARA	ASSOLUTI UOMINI
100 (*)	10.60
200 (*)	21.57
400 (*)	48.07
800 (*)	1:51.00
1500 (**)	3:50.00
5000 (**)	14:30.00; 3000m: 8:18.00; 10.000m/km10: 30:12.00; 3000st. 8:43.00
10.000 (**) (***)	31:00.00; 5000m 14:25.00; 10 Km 31.00; maratona 1h06.00; maratona 2h20.00; 3000m 8:15.00
3000 siepi (**)	9:20.00
110 HS (*)	14.90
400 HS (*)	53.64
ALTO	2.08
ASTA	4.95
LUNGO	7.35
TRIPLO	15.20
PESO	15.40
DISCO	47.50
MARTELLO	56.00
GIAVELLOTTO	63.00
MARCIA KM 10 (**)	Pista-strada: 44:40.00; 5000m/5km 22:10.00; 20km: 1h32:30; km50: 4h05:00
DECATHLON (***)	6100; Eptathlon (i): 4800;
4 x 100 (*) (***)	42.00
4 x 400 (*) (***)	3:19.50

	ASSOLUTI DONNE
100 (*)	11.95
200 (*)	24.55
400 (*)	55.40
800 (*)	2:11.40
1500 (**)	4:32.00
5000 (**)	17:10.00; 3000m: 9:52.00; 10.000m/10km: 35:40.00; 3000st: 10:55.00
10.000 (**) (***)	36:30.00; 3000m: 9:40.00; 5000m:17:00.00; 10 Km 36.30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00; 3000st: 10:55.00
3000 siepi (**)	11:24.00
100 HS (*)	14.44

<i>400 HS (*)</i>	1:03.00
<i>ALTO</i>	1.75
<i>ASTA</i>	3.95
<i>LUNGO</i>	5.95
<i>TRIPLO</i>	12.45
<i>PESO</i>	12.90
<i>DISCO</i>	44.00
<i>MARTELLO</i>	52.50
<i>GIAVELLOTTO</i>	43.50
<i>MARCIA KM 10 (**)</i>	Pista-strada: 52:00.00; 5000m/5km: 25:00.00; km 20: 1h44:00
<i>EPTATHLON (***)</i>	4600; Pentathlon (i): 3500
<i>4 x 100 (*) (***)</i>	48.14
<i>4 x 400 (*) (***)</i>	3:56.00

<i>GARA</i>	PROMESSE UOMINI
<i>100 (*)</i>	10.90
<i>200 (*)</i>	22.14
<i>400 (*)</i>	49.34
<i>800 (*)</i>	1:55.00
<i>1500 (**)</i>	3:58.20
<i>5000 (**)</i>	15:00.00; 3000m: 8:35.00; 10.000m/10km: 32:30.00; 3000st: 9:20.00
<i>10.000 (**)(***)</i>	32:00.00; 3000m 8:25.00; 5000m 14:45.00; 10 Km 32:00; maratona 1h10:00
<i>3000 siepi (**)</i>	9:57.00
<i>110 HS (*)</i>	15.94
<i>400 HS (*)</i>	56.54
<i>ALTO</i>	1.97
<i>ASTA</i>	4.45
<i>LUNGO</i>	7.00
<i>TRIPLO</i>	14.15
<i>PESO</i>	12.50
<i>DISCO</i>	39.50
<i>MARTELLO</i>	44.00
<i>GIAVELLOTTO</i>	54.00
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 50:00.00; 5000m/5km: 23:30.00; 20km: 1h50:00; km 50: 4h30:00
<i>DECATHLON (***)</i>	5500; Eptathlon (i) 4200
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

<i>GARA</i>	PROMESSE DONNE
100 (*)	12.36
200 (*)	25.44
400 (*)	58.54
800 (*)	2:19.00
1500 (**)	4:47.00
5000 (**)	18:30.00; 3000m:10:30.00; 10.000m/10km 38:00.00; 3000st: 12:00.00
10.000 (**)(***)	38:30.00; 3000m: 10:15.00; 5000m:17:30.00; 10 Km: 38:30; maratona: 1h24:30
3000 siepi (**)	12:30.00
100 HS (*)	15.94
400 HS (*)	1:08.14
ALTO	1.61
ASTA	3.10
LUNGO	5.55
TRIPLO	11.45
PESO	10.70
DISCO	34.00
MARTELLO	43.50
GIAVELLOTTO	36.00
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 59:30.00; 5000m/5km: 28:20.00; km20: 1h58:00
EPTATHLON (***)	3900; Pentathlon (i): 3200
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

<i>GARA</i>	JUNIORES UOMINI
100 (*)	11.07
200 (*)	22.48
400 (*)	50.60
800 (*)	1:56.65
1500 (**)	4:02.50
3000 (**)	8:55.00; 1500m: 3:58.00; 5000m: 15:45.00; 3000st: 9:58.00
5000 (**)	15.46.00; 3000m: 8:57.00; 3000st: 9:35.00
3000 siepi (**)	9:59.50
110 HS (*)	15.48
400 HS (*)	58.94
ALTO	1.91
ASTA	4.05

<i>LUNGO</i>	6.70
<i>TRIPLO</i>	13.60
<i>PESO</i>	12.80
<i>DISCO</i>	41.00
<i>MARTELLO</i>	46.00
<i>GIAVELLOTTO</i>	49.50
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 52:00.00; 5000m/5km: 25:00.00; 20km: 1h53:00
<i>DECATHLON (***)</i>	5500; Eptathlon (i): 4300
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

<i>GARA</i>	JUNIORES DONNE
<i>100 (*)</i>	12.40
<i>200 (*)</i>	25.76
<i>400 (*)</i>	59.10
<i>800 (*)</i>	2:20.80
<i>1500 (**)</i>	4:54.00
<i>3000 (**)</i>	11:00.00; 1500: 4:48.00; 5000m: 19:15.00; 3000st: 12:15.00
<i>5000 (**)</i>	19:30.00; 3000:11:00.00; 3000st: 12:15.00
<i>3000 siepi (**)</i>	12:50.00
<i>100 HS (*)</i>	15.94
<i>400 HS (*)</i>	1:07.85
<i>ALTO</i>	1.60
<i>ASTA</i>	3.05
<i>LUNGO</i>	5.55
<i>TRIPLO</i>	11.45
<i>PESO</i>	10.00
<i>DISCO</i>	33.00
<i>MARTELLO</i>	38.00
<i>GIAVELLOTTO</i>	34.00
<i>MARCIA 10.000 (**)</i>	Pista-strada: 59:00.00; 5000m/5km: 28:00.00; 20km: 2h00:00
<i>EPTATHLON (***)</i>	3700; Pentathlon (i): 3000
<i>4 x 100</i>	senza minimo
<i>4 x 400</i>	senza minimo

GARA	ALLIEVI
100 (*)	11.30
200 (*)	22.94
400 (*)	52.25
800 (*)	2:00.00
1500 (**)	4:10.50
3000 (**)	9:10.00
2000 siepi (**)	6:39.00
110 HS (*)	15.58
400 HS (*)	59.74
ALTO	1.87
ASTA	3.70
LUNGO	6.50
TRIPLO	13.10
PESO	13.30
DISCO	39.65
MARTELLLO	44.00
GIAVELLOTTO	48.00
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 53:00.00; 5000m/5km: 26:00.00
DECATHLON (***)	5100; Pentathlon (i): 3100
4 x 100 (*)	45.20
4 x 400 (*)	3:37.00

GARA	ALLIEVE
100 (*)	12.70
200 (*)	26.24
400 (*)	1:00.75
800 (*)	2:22.00
1500 (**)	4:57.50
3000 (**)	11:02.00
2000 siepi (**)	8:05.50
100 HS (*)	15.80
400 HS (*)	1:09.65
ALTO	1.57
ASTA	3.00
LUNGO	5.25
TRIPLO	11.05
PESO	11.00
DISCO	31.25
MARTELLLO	41.00
GIAVELLOTTO	33.75

MARCIA 5000 (**)	28:00.00; 3000m: 16:20.00; 10.000m/10km: 58:10.00
EPTATHLON (***)	3900; Pentathlon (i): 3000
4 x 100 (*)	50.45
4 x 400 (*)	4:15.80

(*) 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".