

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR 2023

GARA	ASSOLUTI UOMINI	TARGET NUMBER
60	6.70 (i); 100: 10.25 (o); 55: 6.35 (i); 50: 5.80 (i)	24
400	47.00 (i); 46.00 (o)	15
800	1:49.00 (i); 1:47.20 (o)	16
1500 (**)	3:40.30 (i); 3:39.00 (o)	12
3000 (**)	7.54.00 (i); 7.52.00 (o)	12
60 HS	8.00 (i); 110hs: 14.00 (o)	24
ALTO	2.18	12
ASTA	5.35	12
LUNGO	7.75	12
TRIPLO	15.95	12
PESO	19.00	12
MARCIA 5000/5km (**)	20.10.00	12
EPTATHLON (***)	4800; Decathlon: 6300	-
4 x 2 giri (****)	3:14.00	12

GARA	ASSOLUTI DONNE	TARGET NUMBER
60	7.40 (i); 100: 11.50 (o); 55: 7.05 (i); 50: 6.50 (i)	24
400	53.50 (i); 52.80 (o)	15
800	2.05.70 (i); 2.02.00 (o)	16
1500 (**)	4:19.00 (i); 4:07.00 (o)	12
3000 (**)	9:12.00 (i); 9:11.50 (o)	12
60 HS	8.32 (i); 100hs: 13.45 (o)	24
ALTO	1.82	12
ASTA	4.25	12
LUNGO	6.30	12
TRIPLO	12.95	12
PESO	14.90	12
MARCIA 3000 (**)	14.10.00; 5000/5km: 23:10.00	12
PENTATHLON (***)	3600; Eptathlon: 4700	-
4 x 2 giri (****)	3:45.00	12

Ai Campionati Italiani Assoluti Indoor possono partecipare gli atleti che, alla domenica precedente il weekend dei Campionati, abbiano ottenuto il minimo di partecipazione richiesto (indoor/outdoor nell'anno in corso o outdoor nell'anno precedente).

Possono partecipare inoltre gli atleti senza minimo presenti, alla domenica precedente il weekend dei Campionati, nelle graduatorie indoor/outdoor dell'anno in corso fino al raggiungimento per ciascuna specialità del target number previsto e sopraindicato.

Si rimanda al regolamento del Campionato pubblicato, come di consueto, nelle Norme Attività 2023 raggiungibili nella sezione Attività sul sito Federale.

GARA	PROMESSE UOMINI
60	6.98 (i); 100: 10.82 (o); 55: 6.44 (i); 50: 5.96 (i)
400	49.92 (i); 48.55 (o); 400hs: 53.12; 200: 21.60 (*)
800	1:57.00 (i); 1:53.40 (o); 1500: 3:55.00 (*) (**)
1500	3:59.00 (i) (**); 3:56.00 (o) (**); 800: 1:55.50 (i), 1:53.00(o); 3000: 8:29.00 (*) (**); 3000 siepi: 9:02.00 (**)
3000 (**)	8.38.00 (i); 8.32.00 (o); 1500: 3.54.00 (*); 5000: 14:26.00 (o); 3000 siepi: 9:10.00
60 HS	8.62 (i); 110hs: 15.52 (o); 55hs: 7.58 (i); 50hs: 7.23 (i); Juniores '22: h 1,00: 110hs: 15.02
ALTO	1.98 (*)
ASTA	4.30 (*)
LUNGO	6.95 (*)
TRIPLO	14.10 (*)
PESO	13.00 (*) - Juniores '22 kg 6: 14.00
MARCIA 5000 (**)	24.30.00 (*); 10km pista-strada: 49.30.00 (o)
EPTATHLON (***)	4300; Decathlon: 5600; Juniores '22: Decathlon Jun: 5700; Eptathlon Jun (i): 3200
4 x 1 giro	senza minimo

GARA	PROMESSE DONNE
60	7.82 (i); 100: 12.18 (o); 55: 7.22 (i); 50: 6.62 (i)
400	59.08 (i); 57.10 (o); 400hs: 1:02.12; 200: 24.70 (*)
800	2.19.00 (i); 2.15.50 (o); 1500: 4:35.00 (*) (**)
1500	4:50.00 (i) (**); 4.40.00 (o) (**); 800: 2:18.00 (i), 2:13.50 (o); 3000: 10:10.00 (*) (**); 3000 siepi: 10:45.00 (**)
3000 (**)	10:10.00 (*); 5000: 17:00.00 (o); 1500: 4:35.00 (*); 3000 siepi: 10:55.00
60 HS	9.22 (i); 100hs: 14.90 (o); 55hs: 8.52 (i); 50hs: 7.74 (i)
ALTO	1.65 (*)
ASTA	3.40 (*)
LUNGO	5.60 (*)
TRIPLO	12.00 (*)
PESO	10.75 (*)
MARCIA 3000 (**)	16.20.00 (*); 5000: 27:40.00 (o); 10km pista-strada: 56:40.00
PENTATHLON (***)	3200; Eptathlon: 4300; Juniores '22: Eptathlon Jun: 4300; Pentathlon Jun (i): 3200
4 x 1 giro	senza minimo

GARA	JUNIORES UOMINI
60	7.10 (i); 100: 10.90 (o); 55: 6.58 (i) ; 50: 6.08 (i)
200	22.65 (i); 22.25 (o)
400	51.00 (i); 49.50 (o); 400hs (h 0,91): 54.14; Allievi '22: 400hs (h 0,84): 54.84
800	1.59.00 (i); 1:55.00 (o); 1500: 3:59.00 (*) (**)
1500	4:05.00 (i) (**), 3:59.00 (o) (**); 800: 1:57.50 (i), 1:55.00 (o); 3000: 8:45.00 (*) (**); 3000 siepi: 9:15.00 (**); Allievi '22: 2000 siepi: 6:15.00 (**)
60 HS	h 1,00: 60 hs: 8.68 (i); 110 hs: 15.52 (o); 55hs: 8.02 (i); 50hs: 7.32 (i); Allievi '22: h 0,91: 110 hs: 14.92
ALTO	1.95 (*)
ASTA	4.20 (*)
LUNGO	6.90 (*)
TRIPLO	13.90 (*)
PESO	Kg. 6: 13.00(*); kg.7,260: 12.00(*); Allievi '22: kg.5: 14.80(*)
MARCIA 5000 (**)	25.00.00 (*) ; km.10 pista-strada: 51.00.00 (o)
EPTATHLON (***)	Eptathlon Jun (i): 4300; Decathlon Jun: 5100; Eptathlon (i): 3800; Decathlon: 4700; Allievi '22: Decathlon: 5300; Eptathlon (i): 3100
4 x 1 giro (****)	1:37.00; 4x100: 43.50; 4x400: 3:26.00; 4x160: 1:17.00

GARA	JUNIORES DONNE
60	7.88 (i); 100: 12.25 (o); 55: 7.30 (i); 50: 6.68 (i)
200	25.65 (i); 25.15 (o)
400	59.58 (i); 57.50 (o); 400hs: 1:02.68
800	2:22.50 (i); 2:15.60 (o); 1500: 4:42.00 (*) (**)
1500	4.55.00 (i) (**); 4.42.00 (o) (**); 800: 2:21.00 (i), 2:15.60 (o); 3000: 10:13.00(*) (**), 3000st:11:00.00 (**); Allieve '22: 2000st:7:25.00(**)
60 HS	h 0,84: 60 hs: 9.48 (i); 100 hs: 15.30 (o); 55 hs: 8.73 (i); 50 hs: 8.20 (i); Allieve '22: h 0,76: 100 hs: 15.12
ALTO	1.65 (*)
ASTA	3.25 (*)
LUNGO	5.60 (*)
TRIPLO	11.65 (*)
PESO	10.25 (*) ; Allieve '22: kg.3: 11.55
MARCIA 3000 (**)	16.15.00 (*) ; 5 km pista-strada: 28:00.00; 10km pista-strada: 56:40.00
PENTATHLON (***)	3000; Eptathlon: 4000; Allieve '22: Pentathlon: 3000; Eptathlon: 4200
4 x 1 giro (****)	1:49.00; 4x100: 49.50; 4x400: 4:04.00; 4x160: 1:29.00

GARA	ALLIEVI
60	7.26 (i); 100: 11.38 (o); 55: 6.70 (i); 50: 6.20 (i); <i>Cadetti '22: 80: 9.0-9.24</i>
200	23.22 (*); <i>Cadetti '22: 300: 36.4-36.64</i>
400	52.12 (*); 400hs: 55.12; <i>Cadetti '22: 300: 37.0-37.24; 300hs: 40.0- 40.24</i>
800	2:01.00 (i); 1:58.50 (o); 1500: 4.07.00 (*) (**); <i>Cadetti '22: 1000: 2:39.00 (**); 1200 siepi: 3:23.00 (**)</i>
1500	4:16.00 (i) (**);4:12.00 (o) (**); 800: 2:00.00 (i); 1:58.50 (o); 3000: 8:52.00 (*) (**); 2000 siepi: 6:18.00 (**); <i>Cadetti '22: 1000: 2:38.50 (**); 2000: 5:51.00 (**); 1200 siepi:3:23.00 (**)</i>
60 HS	h 0,91: 60 hs: 8.78 (i); 110 hs: 15.28; 55 hs: 8.03 (i); 50 hs: 7.28 (i); <i>Cadetti '22: h 0,84: 100 hs: 13.5-13.74</i>
ALTO	1.85 (*)
ASTA	3.80 (*)
LUNGO	6.45 (*)
TRIPLO	13.15(*)
PESO	13.00 (*); <i>Cadetti '22: kg.4: 14.50</i>
MARCIA 5000 (**)	26:00.00 (*); 10km pista-strada: 53:00.00; 3000: 15:30.00
PENTATHLON (***)	3100; Decathlon: 5100; <i>Cadetti '22: Esathlon: 3900</i>
4 x 1 giro (****)	1:37.00; 4x100: 44.54; 4x400: 3:28.00; 4x160: 1:18.00

GARA	ALLIEVE
60	8.03 (i);100: 12.70 (o); 55: 7.43 (i); 50: 6.83 (i); <i>Cadette '22: 80: 10.0-10.24</i>
200	26.08 (*); <i>Cadette '22: 300: 40.8-41.04</i>
400	59.65 (*); 400 hs: 1:04.12; <i>Cadette '22: 300: 41.5-41.74;300 hs: 46.1-46.34</i>
800	2:21.50 (i); 2:20.00 (o); 1500: 4.50.00 (*) (**); <i>Cadette '22: 1000: 3:02.70 (**); 1200 siepi: 3:53.00 (**)</i>
1500	4:57.00 (i) (**); 4:53.00 (o) (**); 800: 2:22.00 (i); 2:19.00 (o); 3000: 10:25.00 (*) (**); 2000 siepi: 7:25.00 (**); <i>Cadette '22: 1000: 3:00.50 (**); 2000: 6:41.00 (**); 1200 siepi: 4:02.00 (**)</i>
60 HS	9.43 (i); 100 hs: 15.42 (o); 55 hs: 8.58 (i); 50 hs: 7.82 (i); <i>Cadette '22: 80 hs: 12.0-12.24</i>
ALTO	1.61 (*)
ASTA	3.10 (*)
LUNGO	5.40 (*)
TRIPLO	11.25 (*)
PESO	kg.3: 11.40 (*); kg.4: 10.10 (*)
MARCIA 3000 (**)	16:15.00 (*); 2000: 10:45.00; 5km pista-strada: 28:15.00 (o); 10km pista-strada: 58:00.00
PENTATHLON (***)	3100; Eptathlon: 3800; <i>Cadette '22: Pentathlon: 3700</i>
4 x 1 giro (****)	1:49.00; 4x100: 49.50; 4x400: 4:04.00; 4x160: 1:29.00

Legenda: (i) indoor 2023; (o) outdoor 2022/2023; (*) indoor 2023 e outdoor 2022/2023.

Sono validi anche i minimi ottenuti dal 1° novembre al 31 dicembre dell'anno precedente in manifestazioni indoor.

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

(***) 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.

(**) 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.**

FESTA DEL CROSS 2023

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	1:09:30	1:25:00
Maratona	2:25:00	2:55:00

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	10:00.00	12:15.00
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	8:03.00
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