

## MINIMI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR 2024

GARA	ASSOLUTI UOMINI – <u>MINIMI A</u>	TARGET NUMBER
60	6.74 (i); 100: 10.30 (o); 55: 6.45 (i); 50: 5.90 (i)	24
400	47.40 (i); 46.40 (o)	15
800	1:51.30 (i); 1:48.00 (o)	12
1500 (**)	3:43.30 (i); 3:40.50 (o)	12
3000 (**)	8:07.00 (i); 8:02.00 (o)	12
60 HS	8.18 (i); 110hs: 14.25 (o)	24
ALTO	2.17	12
ASTA	5.21	12
LUNGO	7.60	12
TRIPLO	15.85	12
PESO	17.00	12
MARCIA 5000/5km (**)	21:00.00	12
EPTATHLON (***)	4800; Decathlon: 6300	-
4 x 2 giri (****)	3:14.00	12

GARA	ASSOLUTI UOMINI – <u>MINIMI B</u>
60	6.92 (i); 100: 10.60 (o); 55: 6.44 (i); 50: 5.96 (i)
400	48.80 (i); 48.10 (o)
800	1:54.00 (i); 1:52.50 (o)
1500 (**)	3:54.00 (i); 3:49.00 (o)
3000 (**)	8:20.00
60 HS	8.40 (i); 110hs: 14.50 (o)
ALTO	2.10
ASTA	4.85
LUNGO	7.25
TRIPLO	14.90
PESO	15.00
MARCIA 5000/5km (**)	21:20.00
4 x 2 giri (****)	3:24.00

Ai Campionati Italiani Assoluti Indoor possono partecipare gli atleti che, alla domenica precedente il weekend dei Campionati, abbiano ottenuto il minimo A di partecipazione richiesto (indoor/outdoor nell'anno in corso o outdoor nell'anno precedente). Sono validi anche i minimi ottenuti dal 1° novembre al 31 dicembre 2023 in manifestazioni indoor.

Verranno inoltre ammessi gli atleti presenti nelle waiting list compilate, alla domenica precedente il weekend dei Campionati, sulla base delle graduatorie indoor/outdoor dell'anno in corso fino al raggiungimento per ciascuna specialità del target number previsto e sopraindicato e in possesso del minimo B di partecipazione indoor/outdoor dell'anno in corso.

Si rimanda al regolamento del Campionato pubblicato, come di consueto, nelle Norme Attività 2024 raggiungibili nella sezione Attività sul sito Federale.

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

(\*\*\*) 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.

GARA	ASSOLUTI DONNE – MINIMI A	TARGET NUMBER
60	7.46 (i); 100: 11.60 (o); 55: 7.15 (i); 50: 6.60 (i)	24
400	53.90 (i); 53.30 (o)	15
800	2:07.00 (i); 2:04.00 (o)	12
1500 (**)	4:21.00 (i); 4:11.00 (o)	12
3000 (**)	9:20.00 (i); 9:16.00 (o)	12
60 HS	8.51 (i); 100hs: 13.80 (o)	24
ALTO	1.80	12
ASTA	4.15	12
LUNGO	6.20	12
TRIPLO	13.05	12
PESO	14.45	12
MARCIA 3000 (**)	14:25.00; 5000/5km: 23:15.00	12
PENTATHLON (***)	3600; Eptathlon: 5000	-
4 x 2 giri (****)	3:45.00	12

GARA	ASSOLUTI DONNE – MINIMI B
60	7.68 (i); 100: 12.00 (o); 55: 7.18 (i); 50: 6.68 (i)
400	56.50 (i); 55.70 (o)
800	2:13.00 (i); 2:11.00 (o)
1500 (**)	4:35.00 (i); 4:31.00 (o)
3000 (**)	9:50.00
60 HS	8.84 (i); 100hs: 14.30 (o)
ALTO	1.72
ASTA	3.70
LUNGO	5.85
TRIPLO	12.35
PESO	12.20
MARCIA 3000 (**)	14:40.00 (*); 5000/5km: 25:15.00 (o)
4 x 2 giri (****)	4:02.00

Ai Campionati Italiani Assoluti Indoor possono partecipare gli atleti che, alla domenica precedente il weekend dei Campionati, abbiano ottenuto il minimo A di partecipazione richiesto (indoor/outdoor nell'anno in corso o outdoor nell'anno precedente). Sono validi anche i minimi ottenuti dal 1° novembre al 31 dicembre 2023 in manifestazioni indoor.

Verranno inoltre ammessi gli atleti presenti nelle waiting list compilate, alla domenica precedente il weekend dei Campionati, sulla base delle graduatorie indoor/outdoor dell'anno in corso fino al raggiungimento per ciascuna specialità del target number previsto e sopraindicato e in possesso del minimo B di partecipazione indoor/outdoor dell'anno in corso.

Si rimanda al regolamento del Campionato pubblicato, come di consueto, nelle Norme Attività 2024 raggiungibili nella sezione Attività sul sito Federale.

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

(\*\*\*) 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.

GARA	PROMESSE UOMINI
60	6.95 (i); 100: 10.73 (o); 55: 6.44 (i); 50: 5.96 (i)
400	49.50 (i); 48.35 (o); 400hs: 51.60; 200: 21.45 (*)
800	1:54.50 (i); 1:51.80 (o); 1500: 3:50.00 (*) (**)
1500	3:54.00 (i) (**); 3:51.00 (o) (**); 800: 1:52.50 (i), 1:50.00(o); 3000: 8:15.00 (*) (**); 3000 siepi: 8:45.00 (**)
3000 (**)	8:30.00 (i); 8:24.00 (o); 1500: 3:50.00 (*) (o); 5000: 14:10.00 (o); 3000 siepi: 9:00.00
60 HS	8.62 (i); 110hs: 15.52 (o); 55hs: 7.58 (i); 50hs: 7.23 (i); <i>Juniores '23: h 1,00: 110hs: 15.02</i>
ALTO	1.98 (*)
ASTA	4.40 (*)
LUNGO	7.00 (*)
TRIPLO	14.10 (*)
PESO	13.35 (*); <i>Juniores '23 kg 6: 14.15</i>
MARCIA 5000 (**)	24:30.00 (*); 10km pista-strada: 49:30.00 (o)
EPTATHLON (***)	4300 (i); Decathlon: 5600; <i>Juniores '23: Decathlon Jun: 5700; Eptathlon Jun (i): 4300</i>
4 x 1 giro	senza minimo

GARA	PROMESSE DONNE
60	7.82 (i); 100: 12.10 (o); 55: 7.22 (i); 50: 6.62 (i)
400	58.00 (i); 56.00 (o); 400hs: 1:00.00; 200: 24.50 (*)
800	2:15.00 (i); 2:11.00 (o); 1500: 4:27.00 (*) (**)
1500	4:40.00 (i) (**); 4:35.00 (o) (**); 800: 2:07.00 (i), 2:09.00 (o); 3000: 9:35.00 (*) (**); 3000 siepi: 10:10.00 (**)
3000 (**)	9:50.00 (*); 5000: 16:55.00 (o); 1500: 4:27.00 (*) (o); 3000 siepi: 10:30.00
60 HS	9.22 (i); 100hs: 14.90 (o); 55hs: 8.52 (i); 50hs: 7.74 (i)
ALTO	1.65 (*)
ASTA	3.40 (*)
LUNGO	5.70 (*)
TRIPLO	12.00 (*)
PESO	11.30 (*)
MARCIA 3000 (**)	16:20.00 (*); 5000: 27:40.00 (o); 10km pista-strada: 56:40.00
PENTATHLON (***)	3200 (i); Eptathlon: 4300; <i>Juniores '23: Eptathlon: 4300</i>
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): 54.50; Allievi '23: 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 '23: 2000 siepi: 6:15.00 (**)
60 HS	h 1,00: 60hs: 8.68 (i); 110hs: 15.52 (o); 55hs: 8.02 (i); 50hs: 7.32 (i); Allievi '23: h 0,91: 110hs: 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 '23: kg.5: 14.80(*)
MARCIA 5000 (**)	25:00.00 (*) ; km.10 pista-strada: 51:00.00 (o)
EPTATHLON (***)	5300 (i); Eptathlon (i): 4300; Allievi '23: Decathlon: 5400;
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	58.60 (i); 57.50 (o); 400hs: 1:02.50
800	2:18.00 (i); 2:15.60 (o); 1500: 4:38.00 (*) (**)
1500	4:45.00 (i) (**); 4:38.00 (o) (**); 800: 2:17.00 (i), 2:14.50 (o); 3000: 10:13.00(*) (**), 3000st: 11:00.00 (**); Allieve '23: 2000st: 7:25.00(**)
60 HS	h 0,84: 60hs: 9.50 (i); 100hs: 15.33 (o); 55hs: 8.73 (i); 50hs: 8.20 (i); Allieve '23: h 0,76: 100hs: 15.12
ALTO	1.68 (*)
ASTA	3.30 (*)
LUNGO	5.60 (*)
TRIPLO	11.65 (*)
PESO	10.75 (*) ; Allieve '23: kg.3: 11.55
MARCIA 3000 (**)	16:15.00 (*) ; 5 km pista-strada: 28:00.00; 10km pista-strada: 56:40.00
PENTATHLON (***)	3000 (i); Eptathlon (i): 4000; Allieve '23: 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: 11.25 (o); 55: 6.70 (i); 50: 6.20 (i); <i>Cadetti '23: 80: 8.9-9.14</i>
200	22.75 (*); <i>Cadetti '23: 300: 35.5-35.64</i>
400	51.45 (*); 400hs: 54.50; <i>Cadetti '23: 300: 36.3-36.44; 300hs: 39.8-39.94</i>
800	2:00.00 (i); 1:57.90 (o); 1500: 4.01.00 (*) (**); <i>Cadetti '23: 1000: 2:37.00 (**); 1200 siepi: 3:20.00 (**)</i>
1500	4:13.00 (i) (**); 4:08.00 (o) (**); 800: 1:58.00 (i); 1:56.80 (o); 3000: 8:42.00 (*) (**); 2000 siepi: 6:18.00 (**); <i>Cadetti '23: 1000: 2:36.00 (**); 2000: 5:37.00 (**); 1200 siepi:3:20.00 (**)</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 '23: 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 '23: kg.4: 14.50</i>
MARCIA 5000 (**)	26:00.00 (*); 10km pista-strada: 53:00.00; 3000: 15:30.00
PENTATHLON (***)	3100 (i); Decathlon: 5200; <i>Cadetti '23: Esathlon: 4000</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 '23: 80: 9.9-10.14</i>
200	25.85 (*); <i>Cadette '23: 300: 40.1-40.24</i>
400	58.75 (*); 400 hs: 1:03.50; <i>Cadette '23: 300: 40.0-40.14;300 hs: 46.1-46.24</i>
800	2:20.50 (i); 2:19.00 (o); 1500: 4.48.00 (*) (**); <i>Cadette '23: 1000: 3:00.00 (**); 1200 siepi: 3:52.00 (**)</i>
1500	4:55.00 (i) (**); 4:51.00 (o) (**); 800: 2:18.00 (i); 2:16.00 (o); 3000: 10:20.00 (*) (**); 2000 siepi: 7:10.00 (**); <i>Cadette '23: 1000: 2:58.00 (**); 2000: 6:35.00 (**); 1200 siepi: 4:00.00 (**)</i>
60 HS	9.43 (i); 100 hs: 15.42 (o); 55 hs: 8.58 (i); 50 hs: 7.82 (i); <i>Cadette '23: 80 hs: 12.0-12.24</i>
ALTO	1.61 (*)
ASTA	3.10 (*)
LUNGO	5.45 (*)
TRIPLO	11.25 (*)
PESO (20)	kg.3: 11.40 (*); kg.4: 10.10 (*)
MARCIA 3000 (**)	16:00.00 (*); 5km pista-strada: 28:10.00 (o); 10km pista- strada: 58:00.00
PENTATHLON (***)	3100 (i); Eptathlon: 3900; <i>Cadette '23: Pentathlon: 3900</i>
4 x 1 giro (****)	1:49.00; 4x100: 49.50; 4x400: 4:04.00; 4x160: 1:29.00

Legenda: (i) indoor 2024; (o) outdoor 2023/2024; (\*) indoor 2024 e outdoor 2023/2024.

Sono validi anche i minimi ottenuti dal 1° novembre al 31 dicembre 2023 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.

## MINIMI CAMPIONATI ITALIANI DI CROSS 2024

### CROSS LUNGO SENIOR/PROMESSE

GARA	UOMINI	DONNE
<b>3000</b>	8:45.00	10:20.00
<b>3000 St</b>	9:40.00	11:20.00
<b>5000</b>	15:20.00	18:30.00
<b>10000 / 10km</b>	32:20.00	39:50.00
<b>Mezza Maratona</b>	1h09:30	1h25:00
<b>Maratona</b>	2h25:00	2h55:00

### CROSS CORTO SENIOR/PROMESSE

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

### CROSS JUNIOR

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

### CROSS ALLIEVI

GARA	UOMINI	DONNE
<b>800</b>	2:00.00	2:25.00
<b>1500</b>	4:10.00	5:05.00
<b>3000</b>	9:15.00	11:25.00
<b>2000 St</b>	6:39.00	8:03.00
<b>1000 (cadetti)</b>	2:45.00	3:08.00
<b>2000 (cadetti)</b>	6:15.00	7:10.00
<b>1200 St (cadetti)</b>	3:40.00	4:20.00