

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR 2016

GARA	ASSOLUTI UOMINI
60	6.92 (i); 100m: 10.60 (o); 55m: 6.48 (i); 50m: 6.04 (i)
400	48.80 (i); 48.10 (o); 400hs: 52.14; 200m: 21.60 (*)
800 (**)	1:54.00 (i); 1:52.50 (o); 1500m: 3:47.00 (*)
1500 (**)	3:54.00 (i); 3:49.00 (o); 800m: 1:54.00 (i), 1:51.00 (o); 3000m: 8:22.00 (i); 8:10.00 (o) ; 3000st 8:40.00
3000 (**)	8.20.00 (*);1500: 3.49.00(*); 5000: 14:15.00 (o); 3000 st.: 8:55.00
60 HS	8.40 (i); 110hs: 14.50 (o); 55hs: 7.84 (i); 50hs: 7.04 (i)
ALTO	2.10 (*)
ASTA	4.80 (*)
LUNGO	7.25 (*)
TRIPLO	14.90 (*)
PESO	15.00_ (*)
MARCIA 5000 (**)	21:20.00 (*); 10km pista-strada: 44:00.00 (o) - 3000m: 12:45.00 (*)
EPTATHLON (***)	4300; decathlon: 6000
4 x 1 GIRO (*)	1:32.00; 4x100: 42.00; 4x400: 3:18.00

GARA	ASSOLUTI DONNE
60	7.72 (i); 100m: 12.00 (o); 55m: 7.24 (i) ; 50m: 6.76 (i)
400	56.50 (i); 55.70 (o); 400hs: 59.64; 200m: 24.64 (*)
800 (**)	2:13.00 (i); 2:11.00 (o); 1500m: 4:28.00 (*)
1500 (**)	4:35.00 (i); 4:31.00 (o); 800m: 2:14.00 (i), 2:10.00 (o); 3000m: 9:40.00(*); 3000st 10:15.00
3000 (**)	9:50.00 (*); 5000m: 16:55.00 (o); 1500m: 4:32.00 (*); 3000st.: 10:40.00
60 HS	8.84 (i); 100hs: 14.30 (o); 55hs: 8.24 (i); 50hs: 7.74 (i)
ALTO	1.72 (*)
ASTA	3.70 (*)
LUNGO	5.85 (*)
TRIPLO	12.35 (*)
PESO	12.20 (*)
MARCIA 3000 (**)	14:40.00 (*); 5000m: 25:15.00 (o); 10km pista-strada: 51:30.00
PENTATHLON (***)	3100; eptathlon: 4300
4 x 1 GIRO (*)	1:46.00; 4x100: 48.00; 4x400: 3:53.14

GARA	PROMESSE UOMINI
60	7.00 (i); 100m: 10.84 (o); 55m: 6.56 (i) ; 50m: 6.12 (i)
400	49.94 (i); 49.14 (o); 400hs: 53.14; 200m: 22.24 (*)
800 (**)	1:58.00 (i); 1:55.20 (o); 1500m: 3:55.00 (*)
1500 (**)	3:59.20 (*); 800m: 1:55.50 (i), 1:53.00 (o); 3000: 8:29.00 (*); 3000st 9:02.00
3000 (**)	8.38.00(i); 8.32.00(o); 1500: 3.54.00(*); 5000: 14:26.00 (o); 3000st.: 9:10.00
60 HS	8.84 (i); 110hs: 15.54 (o); 55hs: 8.24 (i); 50hs: 7.64; Juniores '15 H 1m.: 110hs: 15.04
ALTO	1.98 (*)
ASTA	4.30 (*)
LUNGO	6.90 (*)
TRIPLO	14.10 (*)
PESO	13.00 (*) - Juniores '15 kg.6: 14.00
MARCIA 5000 (**)	24.30.00 (*); 10km pista-strada: 50.00.00 (o) - 3000m: 14:10.00
EPTATHLON (***)	4000; decathlon: 5300; Juniores '15: 5500 (decathlon jun.); 4100 (eptathlon jun.)
4 x 1 GIRO	<i>senza minimo</i>

GARA	PROMESSE DONNE
60	7.90 (i); 100m: 12.40 (o); 55m: 7.44 (i) ; 50m: 6.98 (i)
400	59.44 (i); 58.64 (o); 400hs: 1:02.14; 200m: 25.74 (*)
800 (**)	2.21.00 (i); 2.17.50 (o); 1500m: 4:40.00 (*)
1500 (**)	4:50.00 (i); 4.45.00 (o); 800: 2:18.00 (i), 2:15.00 (o); 3000m: 10:10.00 (*); 3000st 10:45.00
3000 (**)	10:10.00 (*); 5000m: 17:00.00 (o); 1500m: 4:41.00 (*); 3000st.: 10:55.00
60 HS	9.24 (i); 100hs: 15.24 (o)
ALTO	1.63 (*)
ASTA	3.20 (*)
LUNGO	5.45 (*)
TRIPLO	11.40 (*)
PESO	10.60 (*)
MARCIA 3000 (**)	16.20.00 (*); 5000m: 27.40.00 (o); 10km pista-strada: 56:40.00
PENTATHLON (***)	2900; eptathlon: 3900
4 x 1 GIRO	<i>senza minimo</i>

<i>GARA</i>	JUNIORES UOMINI
60	7.14 (i); 100: 11.14 (o); 55m: 6.70 (i) ; 50m: 6.26 (i)
200	22.85 (i); 22.45 (o)
400	51.00 (i); 50.14 (o); 400hs (h 91): 54.14; Allievi '15: 400hs (m 0.84) 54.84
800 (**)	1.59.00 (i); 1:57.50 (o); 1500m: 3:59.00 (*)
1500 (**)	4:04.00 (*); 800m: 1:57.50 (i); 1:56.00 (o); 3000: 8:45.00 (*); 3000st 9:15.00
60 HS	Hs m.1,00: 60hs: 8.84 (i); 110hs: 15.64 (o); 55hs: 8.24; 50hs: 7.64; Allievi '15 H m.0,91 110hs: 14.94
ALTO	1.94 (*)
ASTA	4.05 (*)
LUNGO	6.70 (*)
TRIPLO	13.60 (*)
PESO	Kg.6: 13.00(*); kg.7,260: 12.00(*); Allievi'15 kg.5: 14.80(*)
MARCIA 5000 (**)	25.00.00 (*); km.10 pista-strada: 51.00.00 (o) – 3000m: 14:30.00
EPTATHLON (***)	3800; 4600(decathlon); 4800 (decathlon jun.); 4000 (eptathlon jun.); Allievi '15: 5300 (decathlon); 3000 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:38.14; 4x100: 44.54; 4x400: 3:30.00

<i>GARA</i>	JUNIORES DONNE
60	8.00 (i); 100m: 12.54 (o); 55m: 7.54 (i) ; 50m: 7.08 (i)
200	26.14(i); 25.94 (o)
400	1:00.14 (i); 59.14 (o); 400hs: 1:03.14
800 (**)	2:22.50 (i); 2:19.50 (o); 1500m: 4:46.00 (*)
1500 (**)	4.55.00 (i); 4.50.00 (o); 800m: 2:21.00 (i), 2:18.00 (o); 3000m: 10:13.00 (*), 3000st 11:00.00; Allieve '15 2000st 7:25.00
60 HS	Hs m.0,84: 60hs: 9.64 (i); 100hs: 15.64 (o); 55hs.: 9.04; 50hs: 8.44; Allieve '15 Hs m.0,76 100hs: 15.14
ALTO	1.61 (*)
ASTA	3.10 (*)
LUNGO	5.35 (*)
TRIPLO	11.25 (*)
PESO	10.25 (*); Allieve '15 kg.3: 11.55
MARCIA 3000 (**)	16.15.00 (*); 2000m: 10.30.00; 5km pista-strada: 28:00.00 (o)); 10km pista-strada: 56:40.00
PENTATHLON (***)	2800; 3500 (eptathlon); Allieve '15: 3600 (eptathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:51.14; 4x100: 51.00; 4x400: 4:09.00

<i>GARA</i>	ALLIEVI
<i>60</i>	7.32 (i);100m: 11.40 (o); 55m: 6.86(i); 50m: 6.42 (i); Cadetti '15 80m:9.1- 9.34
<i>200</i>	23.34 (*); Cadetti '15 300m: 36.5-36.64
<i>400</i>	52.14 (*); 400hs: 55.14; Cadetti '15 300m: 37.1-37.24; 300hs: 40.1- 40.24
<i>1000 (**)</i>	2:40.00 (*); 800: 2:00.00 (*); 1500m: 4.09.00 (*); 3000m: 8.57.00 (*); 2000 siepi: 6:18.00; Cadetti '15: 1200 siepi: 3:30.00; 2000: 5:55.00 (o)
<i>60 HS</i>	Hs m.0,91: 60hs: 8.84 (*); 110hs: 15.34; 55hs: 8.24; 50hs: 7.64; Cadetti '15 H m.0,84 100hs: 13.7-13.94
<i>ALTO</i>	1.85 (*)
<i>ASTA</i>	<u>3.80</u> (*)
<i>LUNGO</i>	<u>6.40</u> (*)
<i>TRIPLO</i>	<u>12.90</u> (*)
<i>PESO</i>	13.00 (*); Cadetti '15 kg.4: 14.50
<i>MARCIA 5000 (**)</i>	26:00.00 (*); 10km pista-strada: 53:00.00; 3000m: 15:30.00;
<i>PENTATHLON (***)</i>	2750; 4800 (decathlon); Cadetti '15: 3300 (pentathlon)
<i>4 x 1 GIRO (*)</i>	<u>1:39.14</u> ; 4x100: <u>44.54</u> ; 4x400: <u>3:28.00</u>

GARA	ALLIEVE
60	8.10(i);100m:12.72 (o); 55m: 7.60 (i); 50m: 7.14 (i); Cadette '15: 80m:10.1-10.34
200	<u>26.14</u> (*); Cadette '15 300m: 41.2-41.34
400	<u>1:00.34</u> (*); 400hs: 1:04.14; Cadette '15 300m: <u>42.0-42.14</u> ; 300hs: 46.2-46.34
1000 (**)	3:05.20 (*); 800m: 2:21.00(*);1500: 4:55.00(*); 3000m: 10:38.00 (*); 2000 siepi: 7:20.00; Cadette '15: 1200 siepi: 4:06.50; 2000: 6:55.00
60 HS	9.44 (i); 100hs: 15.44 (o); 55hs: 8.64; 50hs: 8.24; Cadette '15: 80hs: 12.1-12.34
ALTO	1.61 (*)
ASTA	<u>2.95</u> (*)
LUNGO	5.25 (*)
TRIPLO	<u>11.00</u> (*)
PESO	kg.3: 11.40 (*); kg.4: 10.10 (*)
MARCIA 3000 (**)	<u>16:15.00</u> (*); 2000m: 10:45.00; 5km pista-strada: <u>28:15.00</u> (o); 10km pista-strada: 58:00.00
PENTATHLON (***)	2700; 2200 (tetrathlon); 3600 (eptathlon); Cadette '15: 3500 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	<u>1:51.00</u> ; 4x100: <u>50.50</u> ; 4x400: <u>4:10.00</u>

Legenda: (i) indoor 2016; (o) outdoor 2015/2016; (*) indoor 2016 e outdoor 2015/2016.

(**) Per le gare contrassegnate con due asterischi i minimi 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 sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2015 e i minimi conseguiti nella stagione in corso in "mini" impianti indoor con effettuazione delle gare dei m.800, 1000 o 400, e lancio del peso disputate in gare outdoor, rispettando comunque la successione prevista dal programma tecnico.

I minimi modificati rispetto al 2015 sono evidenziati in neretto sottolineato.

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2016

GARA	ASSOLUTI UOMINI	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	10.66	10.73
200 (*)	21.60	21.75
400 (*)	48.24	48.72
800 (**)	1:51.60	1:53.10
1500 (**)	3:51.00	3:54.50
5000 (**)	14:25.00; 3000m: 8:15.00 ; 10000m/km10: 30:00.00; 3000st. 8:40.00	14:45.00
10.000 (**)(***)	31:00.00; 5000m 14:25.00; 10 Km 31.00; maratonina 1h06.00; maratona 2h20.00; 3000m 8:15.00	----
3000 siepi (**)	<u>9:15.00</u>	<u>9:32.00</u>
110 HS (*)	14.84	15.34
400 HS (*)	53.64	54.04
ALTO	2,09	2.05
ASTA	4,80	4.60
LUNGO	7,30	7.16
TRIPLO	14,90	14.45
PESO	14,90	14.30
DISCO	46,50	44.50
MARTELLO	<u>55.50</u>	53.50
GIAVELLOTTO	60.00	58.70
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 45:00.00; 5000m 22:20.00; 20km: 1h33.00; km50: 4h05:00	46:00.00
DECATHLON (***)	6000; Eptathlon: 4300; Decathlon Juniores: 6200	----
4 x 100 (***)	42.24	----
4 x 400 (**)(***)	3:20.50	----

GARA	ASSOLUTI DONNE	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	12.04	12.16
200 (*)	24.60	24.87
400 (*)	56.14	56.84
800 (**)	2:12.00	2:13.50
1500 (**)	4:35.00	4:41.00
5000 (**)	17:00.00 ; 3000m: 9:40.00; 10.000m/10km: 35:00.00; 3000st: 10:35.00	17:20.00
10.000 (**)(***)	36:30.00; 3000m: 9:40.00; 5000m:17:00.00; 10 Km 36.30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00	----
3000 siepi (**)	11:19.00	11:45.00
100 HS (*)	14.62	14.84
400 HS (*)	1:02.84	1:03.64
ALTO	1,71	1.66
ASTA	3,70	3.50
LUNGO	5.85	5.70
TRIPLO	12.35	12.20
PESO	12.20	11.30
DISCO	41.50	39.00
MARTELLO	50.00	49.40
GIAVELLOTTO	42,00	39.50
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 53:00.00; 5000m: 25:40.00; km 20: 1h45:00	55:00.00; 5000m: 26:15.00
EPTATHLON (***)	4300; Pentathlon: 3100	----
4 x 100 (***)	48.24	----
4 x 400 (**)(***)	4:00.00	----

GARA	PROMESSE UOMINI
100 (*)	<u>10.90</u>
200 (*)	<u>22.00</u>
400 (*)	49.34
800 (**)	1:55.50
1500 (**)	3:59.00
5000 (**)	15.00.00; 3000m: 8:35.00; m10.000/10km: 32:30.00; 3000st: 9:20.00
10.000 (**)(***)	32:00.00; 3000m 8:25.00; 5000m 14:45.00; 10 Km 32.00; maratonina 1h10.00;
3000 siepi (**)	9:54.00
110 HS (*)	15.94
400 HS (*)	55.94
ALTO	1,97
ASTA	4,20
LUNGO	6,80
TRIPLO	14.00
PESO	12,80
DISCO	38,30
MARTELLO	44.00
GIAVELLOTTO	51.30
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 50:00.00; 5000m 23:30.00; 20km: 1h50.00; km 50: 4h30:00
DECATHLON (***)	5300; Eptathlon 4000; Decathlon Juniores '15: 5500
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	PROMESSE DONNE
100 (*)	12.60
200 (*)	25.60
400 (*)	58.70
800 (**)	2:19.60
1500 (**)	4:50.00
5000 (**)	18:30.00; 3000m:10:30.00; 10000m/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; maratonina: 1h24:30;
3000 siepi (**)	12:30.00
100 HS (*)	<u>15.94</u>
400 HS (*)	1:08.14
ALTO	1,60
ASTA	3,00
LUNGO	5,40
TRIPLO	11.40
PESO	10.20
DISCO	31,00
MARTELLO	37.00
GIAVELLOTTO	33.50
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 59:30.00; m5000: 28:20.00; km20: 1h58:00
EPTATHLON (***)	3900; Pentathlon: 2900; Eptathlon Juniores '15: 3800
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	JUNIORES UOMINI
100 (*)	11.09
200 (*)	22.40
400 (*)	49.94
800 (**)	1:56.50
1500 (**)	4:02.00
5000 (**)	15.35.00; 3000m: 8:50.00; 3000st: 9:30.00 10.000m/10km: 33:20.00
3000 siepi (**)	9:58.00
110 HS (*)	<u>15.70</u> (h 1,00); <u>16.10</u> (h 1,06)
400 HS (*)	57.14
ALTO	1,92
ASTA	<u>4,05</u>
LUNGO	6.70
TRIPLO	<u>13,60</u>
PESO	12,80 (kg.6); 11,90 (kg.7,260)
DISCO	39,70 (kg.1,750); 37,00 (kg. 2)
MARTELLO	44.00 (kg.6); 39,50 (kg. 7,260)
GIAVELLOTTO	<u>48,50</u>
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 52:00.00; 5km: 25:00.00;20km: 1h53:00
DECATHLON (***)	Decathlon Juniores: 4800; Eptathlon Juniores: 4000; Decathlon: 4600; Eptathlon: 3800; Decathlon Allievi '15: 5300
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	JUNIORES DONNE
100 (*)	12.60
200 (*)	25.94
400 (*)	59.50
800 (**)	<u>2:21.00</u>
1500 (**)	4:55.00
5000 (**)	19:25.00; 3000:11:00.00; 10000m/10km: 39:30.00; 3000st: 12:15.00
3000 siepi (**)	12:45.00
100 HS (*)	15.94
400 HS (*)	1:08.14
ALTO	1.60
ASTA	3,00
LUNGO	5,35
TRIPLO	11.25
PESO	10.00
DISCO	30.50
MARTELLO	<u>39.50</u>
GIAVELLOTTO	33.50
MARCIA 10.000 (**)	Pista-strada: 59:00.00; m5000: 28:40.00; km.20: 2h00:00
EPTATHLON (***)	3500; Pentathlon: 2800; Eptathlon Allieve '15: 3600
4 x 100	senza minimo
4 x 400	senza minimo

GARA	ALLIEVI
100 (*)	11.48
200 (*)	23.24
400 (*)	52.20
800 (**)	2:01.20
1500 (**)	4:14.00
3000 (**)	9:20.00
2000 siepi (**)	6:45.00
110 HS (*)	15.84 (h 0,91)
400 HS (*)	59.14 (h 0.84); 59.44 (h 0.91)
ALTO	1,85
ASTA	<u>3.80</u>
LUNGO	6.40
TRIPLO	13.15
PESO	13,30 (kg 5)
DISCO	39,50 (kg 1,5)
MARTELLO	45.00 (kg 5)
GIAVELLOTTO	<u>47,00</u> (gr 700); <u>44.25</u> (gr 800)
MARCIA 10.000 (**)	54:00.00; 5000m/5km: 26:00.00
DECATHLON (***)	4.800; <u>Esathlon Cadetti '15: 3800</u>
4 x 100 (*)	44.80
4 x 400 (**)	<u>3:35.00</u>

GARA	ALLIEVE
100 (*)	12.85
200 (*)	26.50
400 (*)	1:01.00
800 (**)	2:25.00
1500 (**)	5:08.00
3000 (**)	11:25.00
2000 siepi (**)	8:20.00
100 HS (*)	15.95 (h 0,76); 16.34 (h 0,84)
400 HS (*)	1:09.50
ALTO	1.57
ASTA	<u>2.90</u>
LUNGO	5.30
TRIPLO	10.90
PESO	Kg 3: 11.00; Kg 4: 9.60
DISCO	29.50
MARTELLO	Kg 3: 43.00; Kg 4.: 38.00
GIAVELLOTTO	Kg 0,500: 33.00; Kg 0,600: 31.00
MARCIA 5000 (**)	<u>28:15.00</u> ; 3000m: <u>16:20.00</u> ; m10000/10km: <u>58:10.00</u>
EPTATHLON (***)	3600; Pentathlon: 2700; Pentathlon Cadette '15: 3500
4 x 100 (*)	50.50
4 x 400 (**)	<u>4:12.50</u>

(*) I minimi dei m.100, 200, 400, 100hs, 110hs, 400hs e staffetta 4x100 devono essere conseguiti esclusivamente con cronometraggio automatico.

(**) I minimi dai m.800 in su, compresa la staffetta 4x400, possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

(***) Per i m. 10.000 sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2015. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2015 e i minimi conseguiti nella stagione in corso in "mini" impianti indoor con effettuazione delle gare dei m.800, 1000 o 400, e lancio del peso disputate in gare outdoor, rispettando comunque la successione prevista dal programma tecnico. Per le Staffette Assolute sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2015.

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".

I minimi modificati rispetto al 2015 sono evidenziati in neretto sottolineato.

CADETTI

<i>gara</i>	Cadetti "A"	Cadetti "B" (solo rappresentative)	Cadette "A"	Cadette "B" (solo rappresentative)
<i>m.80</i>	<u>9.1 - 9.34</u>	9.9 - 10.14	<u>10.1 - 10.34</u>	10.9 - 11.14
<i>m. 300</i>	37.2 - 37.34	41.2- 41.34	41.9 - 42.04	46.7 - 46.84
<i>m. 1000</i>	2.41.00	3.02.50	3.04.00	3.36.00
<i>m. 2000</i>	6.01.00	7.00.00	6.53.00	8.00.00
<i>m. 1200st</i>	<u>3:33.00</u>	4.10.00	4.06.50	4.45.00
<i>m. 80hs</i>			12.1 - 12.34	15.0- 15.24
<i>m. 100 hs</i>	14.0 - 14.24	17.7 - 17.94		
<i>m. 300 hs</i>	41.4 - 41.54	48.0 - 48.14	47.2 - 47.34	56.0 - 56.14
<i>Alto</i>	1.79	1.50	1.58	1.35
<i>Asta</i>	3.50	2.10	<u>2.80</u>	2.00
<i>Lungo</i>	6.18	5.00	5.20	4.40
<i>Triplo</i>	<u>12.40</u>	10.00	10.94	9.00
<i>Peso</i>	13.50	9.15	10.95	7.15
<i>Disco</i>	34.00	20.00	27.60	16.00
<i>Martello</i>	47.00	20.00	36.50	15.00
<i>Giavellotto</i>	46.00	28.00	35.00	20.00
<i>Pentathlon</i>			3.500	2.000
<i>Esathlon</i>	3700	2250		
<i>Marcia km.3</i>			15:40.00	21.30.00
<i>Marcia km.5</i>	25.20.00	32.00.00		

