

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR 2014

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	2.12 (*)
ASTA	4.80 (*)
LUNGO	7.30 (*)
TRIPLO	14.90 (*)
PESO	15.20 (*)
MARCIA km.5 (**)	21:20.00 (*); 10km pista-strada: 44:00.00 (o) - 3000m: 12:45.00
Eptathlon	4300 (eptathlon) (i); 6000 (decathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:32.00; 4x100: 42.00; 4x400: 3:18.00; 4x160: 1:13.00 (i)

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	3.75 (*)
LUNGO	5.90 (*)
TRIPLO	12.45 (*)
PESO	12.30 (*)
MARCIA km.3 (**)	14:40.00 (*); 5000m: 25:15.00 (o); 10km pista-strada: 51:30.00
Pentathlon	3100 (pentathlon) (i); 4300 (eptathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:46.00 ; 4x100: 48.00 ; 4x400: 3:53.14; 4x160: 1:23.00 (i)

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 '13 H 1m.: 110hs: 15.04; 60hs: 8.54 (i); 55hs: 8.00 (i); 50hs: 7.40 (i)
ALTO	2.01 (*)
ASTA	4.30 (*)
LUNGO	6.90 (*)
TRIPLO	14.10 (*)
PESO	13.00 (*) - Juniores '13 kg.6: 14.00
MARCIA km.5 (**)	24.30.00 (*); 10km pista-strada: 50.00.00 (o) - 3000m: 14:10.00
Eptathlon	4000 (eptathlon) (i); 5300 (decathlon); Juniores '13: 5500 (decathlon jun.); 4100 (eptathlon)
4 x 1 GIRO (*)	senza minimo

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); 55hs: 8.64 (i); 50hs: 8.04 (i)
ALTO	1.64 (*)
ASTA	3.20 (*)
LUNGO	5.45 (*)
TRIPLO	11.50 (*)
PESO	10.60 (*)
MARCIA km.3 (**)	16.20.00 (*); 5000m: 27.40.00 (o); 10km pista-strada: 56:40.00
Pentathlon	2900 (pentathlon) (i); 3900 (eptathlon)
4 x 1 GIRO (*)	senza minimo

GARA	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); 50.10 (o); 400hs (h 91): 54.14; Allievi '13: 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 '13 H m.0,91 110hs: 14.94; 55hs: 7.94 (i); 50hs: 7.34 (i)
ALTO	1.94 (*)
ASTA	4.05 (*)
LUNGO	6.75 (*)
TRIPLO	13.85 (*)
PESO	Kg.6: 13.00(*); kg.7,260: 12.00(*); Allievi'13 kg.5: 14.80(*)
MARCIA km.5 (**)	25.00.00 (*); km.10 pista-strada: 51.00.00 (o) – 3000m: 14:30.00
Eptathlon	3800 (eptathlon) (i); 5000 (decathlon); 5200 (decathlon jun.); 4000 (eptathlon jun.); Allievi '13: 4600 (octathlon)- 2800 (pentathlon) (i)
4 x 1 GIRO (*)	1:38.14; 4x100: 44.54; 4x400: 3:30.00 - 4x160: 1:17.00 (i)

<i>GARA</i>	JUNIORES DONNE
<i>60</i>	8.00 (i); 100m: 12.54 (o); 55m: 7.54 (i) ; 50m: 7.08 (i)
<u>200</u>	<u>26.14</u> (i); <u>25.74</u> (o)
<i>400</i>	<u>1:00.14</u> (i); 59.14 (o); 400hs: 1:03.14
<i>800 (**)</i>	2:22.50 (i); 2:19.50 (o); 1500m: 4:46.00 (*)
<i>1500 (**)</i>	4.55.00 (i); 4.50.00 (o); 800m: 2:21.00 (i), 2:18.00 (o); 3000m: 10:13.00 (*), 3000st <u>11:00.00</u> ; Allieve '13 2000st <u>7:25.00</u>
<i>60 HS</i>	Hs m.0,84: 60hs: 9.64 (i); 100hs: 15.64 (o); 55hs.: 9.04; 50hs: 8.44; Allieve '13 Hs m.0,76 60hs: 9.24 (i); 100hs: 15.14; 55hs: 8.64 (i); 50hs: <u>8.14</u> (i)
<i>ALTO</i>	<u>1.60</u> (*)
<i>ASTA</i>	<u>3.00</u> (*)
<i>LUNGO</i>	5.45 (*)
<i>TRIPLO</i>	11.25 (*)
<i>PESO</i>	10.25 (*); Allieve '13 kg.3: 11.55
<i>MARCIA km.3 (**)</i>	16.15.00 (*); 2000m: 10.30.00; 5km pista-strada: 28:00.00 (o)); 10km pista-strada: 56:40.00
<i>Pentathlon</i>	2800 (pentathlon) (i); 3500 (eptathlon); Allieve '13: 3400 (eptathlon)
<i>4 x 1 GIRO (*)</i>	1:51.14; 4x100: 51.00; 4x400: 4:09.00 - 4x160: 1:28.00 (i)

GARA	ALLIEVI
60	7.40 (i);100m: 11.40 (o); 55m: 6.86(i); 50m: 6.42 (i); Cadetti '13 80m:9.1- 9.34
200	23.14 (*); Cadetti '13 300m: 36.5-36.64
400	52.14 (*); 400hs: 55.14; Cadetti '13 300m: 37.1-37.24; 300hs: 40.1- 40.24
1000 (**)	2:40.00 (*); 800: 2:00.00 (*);1500m: 4.09.00 (*); 3000m: 8.57.00 (*); 2000 siepi: 6:18.00 ; Cadetti '13 2000: 5:55.00 (o)
60 HS	Hs m.0,91: 60hs: 8.84 (*); 110hs: 15.34; 55hs: 8.24; 50hs: 7.64; Cadetti '13 H m.0,84 60hs: 8.4-8.64; 100hs: 13.7-13.94; 55hs: 7.8-8.04
ALTO	1.84 (*)
ASTA	3.70 (*)
LUNGO	6.30 (*)
TRIPLO	13.00 (*)
PESO	13.00 (*); Cadetti '13 kg.4: 14.50
MARCIA km.5 (**)	26:00.00; 10km pista-strada: 53:00.00; 3000m: 15:30.00; Cadetti '13 km. 4: 20:45.00
Pentathlon	2700 (pentathlon (i); 4300 (octathlon); Cadetti '13: 3100 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:40.14; 4x100: 45.14 ; 4x400: 3:32.00 ; 4x160: 1:19.00(i)

GARA	ALLIEVE
60	8.10 (i);100m:12.72 (o); 55m: 7.60 (i); 50m: 7.14 (i); Cadette '13 80m: 10.1-10.34
200	26.04 (*); Cadette '13 300m: 41.2-41.34
400	1:00.54 (*); 400hs: 1:04.14; Cadette '13 300m: 42.3-42.44; 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 '13 2000: 6:55.00 (o)
60 HS	9.44 (i); 100hs: 15.44 (o); 55hs: 8.64; 50hs: 8.24; Cadette '13: 60hs: 9.1-9.34 (i); 80hs: 12.1-12.34 ; 55hs: 8.4-8.64 (i);
ALTO	1.61 (*)
ASTA	2.90 (*)
LUNGO	5.25 (*)
TRIPLO	11.10 (*)
PESO	kg.3: 11.40 (*); Allieve '13 kg.4: 10.10 (*)
MARCIA km.3 (**)	16:30.00 (*); 2000m: 10:45.00; 5km pista-strada: 28:30.00 (o)); 10km pista-strada: 58:00.00
Tetrathlon	2200 (tetrathlon (i); 3500 (eptathlon); Cadette '13: 3400 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:52.50; 4x100: 51.44; 4x400: 4:12.00; 4x160: 1:30.00 (i)

(**) 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/ms.

Qualora non sia presente l'anemometro tutti i risultati saranno considerati "ventosi".

Per le Prove Multiple saranno ritenuti validi anche 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.

N.B. Legenda: (i) indoor 2013/2014; (o) outdoor 2013/2014; (*) indoor e outdoor 2013/2014

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2014

GARA	ASSOLUTI UOMINI	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	<u>10.66</u>	<u>10.73</u>
200 (*)	<u>21.60</u>	<u>21.75</u>
400 (*)	<u>48.24</u>	<u>48.72</u>
800 (**)	1:51.60	<u>1:53.10</u>
1500 (**)	<u>3:51.00</u>	<u>3:54.50</u>
5000 (**)	14:25.00; 3000m: 8:15.00 ; 10000m/km10: 30:00.00; 3000st. <u>8:40.00</u>	<u>14:45.00</u>
10.000 (**)(***)	31:00.00; 10 Km 31.00; 5000m 14:25.00; maratona 1h06.00; maratona 2h20.00; 3000m <u>8:15.00</u>	----
3000 st (**)	9:22.00	<u>9:39.00</u>
110 HS (*)	<u>14.84</u>	<u>15.34</u>
400 HS (*)	<u>54.14</u>	<u>55.40</u>
ALTO	2,09	<u>2.04</u>
ASTA	4,80	<u>4.60</u>
LUNGO	7,30	<u>7.16</u>
TRIPLO	14,90	<u>14.45</u>
PESO	14,90	<u>14.30</u>
DISCO	<u>46,50</u>	<u>44.50</u>
MARTELLO	<u>56,00</u>	<u>53.50</u>
GIAVELLOTTO	<u>60,00</u>	<u>58.70</u>
MARCIA km10 (**)	Pista-strada: 45:00.00; 5000m 22:20.00; 20km: 1h33.00; km50: 4h05:00	<u>46:00.00</u>
DECATHLON (***)	6100 (o); Eptathlon (i) 4300; Decathlon Juniores 6250 (o)	----
4 x 100 (***)	42.44	----
4 x 400 (***)	3:20.50	----

GARA	ASSOLUTI DONNE	
	Minimo A	Minimo B
100 (*)	12.04	<u>12.16</u>
200 (*)	<u>24.60</u>	<u>24.87</u>
400 (*)	<u>56.14</u>	<u>56.84</u>
800 (**)	2:12.00	<u>2:13.50</u>
1500 (**)	<u>4:35.00</u>	<u>4:41.00</u>
5000 (**)	16:50.00; 3000m: 9:40.00; 10.000m/10km: 35:00.00; 3000st: <u>10:35.00</u>	<u>17:10.00</u>
10.000 (**)(***)	36:30.00 (3000: 9:40.00; 5000:17:00.00; 10 Km 36.30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00	-----
3000 st (**)	11:19.00	<u>11:45.00</u>
100 HS (*)	<u>14.62</u>	<u>14.84</u>
400 HS (*)	<u>1:02.84</u>	<u>1:04.44</u>
ALTO	<u>1,71</u>	<u>1.66</u>
ASTA	3,70	<u>3.50</u>
LUNGO	5.85	<u>5.70</u>
TRIPLO	12.35	<u>12.10</u>
PESO	12.20	<u>11.30</u>
DISCO	<u>41.00</u>	<u>38.50</u>
MARTELLO	48,50	<u>47.00</u>
GIAVELLOTTO	42,00	<u>39.50</u>
MARCIA km.10 (**)	Pista-strada: 53:00.00; 5000m: 25:40.00; km 20: 1h45:00	<u>55:00.00</u>
EPTATHLON (***)	<u>4300</u> (o); Pentathlon (i) 3200	-----
4 x 100 (***)	48.54	-----
4 x 400 (***)	4:00.00	-----

GARA	PROMESSE UOMINI
100 (*)	10.94
200 (*)	22.09
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; <u>3000st: 9:20.00</u>
3000 st (**)	9:54.00
110 HS (*)	<u>15.94</u>
400 HS (*)	55.94
ALTO	<u>1,97</u>
ASTA	4,20
LUNGO	<u>6,80</u>
TRIPLO	<u>13,70</u>
PESO	12,80
DISCO	<u>38,30</u>
MARTELLO	44.00
GIAVELLOTTO	<u>50.00</u>
MARCIA km10 (**)	Pista-strada: <u>50:00.00</u> ; 5000m 23:30.00; 20km: 1h50.00; km 50: 4h30:00
DECATHLON (***)	5000(o); Eptathlon (i) 4000;Decathlon Juniores'13: 5100 (o)
4 x 100 (*)	s.m.
4 x 400 (**)	s.m.

GARA	PROMESSE DONNE
100 (*)	<u>12.60</u>
200 (*)	25.60
400 (*)	<u>58.70</u>
800 (**)	2:19.60
1500 (**)	<u>4:50.00</u>
5000 (**)	18:30.00; 3000m:10:30.00; 10000m/10km 38:00.00; <u>3000st: 12:00.00</u>
3000 st (**)	12:30.00
100 HS (*)	15.74
400 HS (*)	1:08.14
ALTO	1,60
ASTA	3,00
LUNGO	<u>5,40</u>
TRIPLO	11.40
PESO	<u>10.20</u>
DISCO	<u>31,00</u>
MARTELLO	37.00
GIAVELLOTTO	<u>33.50</u>
MARCIA km.10 (**)	Pista-strada: <u>59:30.00</u> ; m5000: <u>28:20.00</u> ; km20: 1h58:00
EPTATHLON (***)	<u>3800</u> (o); Pentathlon (i) 2800; Juniores '13 Eptathlon: 3800
4 x 100 (*)	s.m.
4 x 400 (**)	s.m.

GARA	JUNIORES UOMINI
100 (*)	<u>11.09</u>
200 (*)	<u>22.40</u>
400 (*)	<u>49.94</u>
800 (**)	1:56.50
1500 (**)	4:02.00
5000 (**)	15.35.00; 3000m: 8:50.00; <u>3000st: 9:30.00</u> 10.000m/10km: <u>33:20.00</u>
3000 st (**)	9:58.00
110 HS (*)	15.84 (h 1,00); 16.24 (h 1,06)
400 HS (*)	<u>57.40</u>
ALTO	<u>1,92</u>
ASTA	4,00
LUNGO	<u>6,70</u>
TRIPLO	<u>13,65</u>
PESO	<u>12,80</u> (kg.6); <u>11,90</u> (kg.7,260)
DISCO	39,70 (kg.1,750); 37,00 (kg. 2)
MARTELLO	<u>44.00</u> (kg.6); <u>39,50</u> (kg. 7,260)
GIAVELLOTTO	49,50
MARCIA km10 (**)	Pista-strada: 52:00.00; 5km: 25:00.00;20km: 1h53:00
DECATHLON (***)	Decathlon Juniores 4800 (o); Eptathlon Juniores 4000; Decathlon 4600 (o); Eptathlon (i) 4000; Allievi '13 Octathlon: 4800
4 x 100 (*)	s.m.
4 x 400 (**)	s.m.

GARA	JUNIORES DONNE
100 (*)	<u>12.60</u>
200 (*)	<u>25.94</u>
400 (*)	59.50
800 (**)	<u>2:23.00 (*)</u>
1500 (**)	4:55.00
5000 (**)	19:25.00; 3000:11:00.00; 10000m/10km: 39:30.00; <u>3000st: 12:15.00</u>
3000 st (**)	12:45.00
100 HS (*)	15.94
400 HS (*)	<u>1:08.14</u>
ALTO	1.60
ASTA	<u>3,00</u>
LUNGO	5,35
TRIPLO	11.25
PESO	10.00
DISCO	30.50
MARTELLO	<u>38.50</u>
GIAVELLOTTO	33.50
MARCIA km.10 (**)	Pista-strada: <u>59:00.00</u> ; m5000: <u>28:40.00</u> ; km.20: 2h00:00
EPTATHLON (***)	3500 (o); Pentathlon (i) 2800; Allieve '13 Eptathlon: 3500
4 x 100 (*)	s.m.
4 x 400 (**)	s.m.

GARA	ALLIEVI
100 (*)	<u>11.48</u>
200 (*)	<u>23.24</u>
400 (*)	<u>52.20</u>
800 (**)	<u>2:01.20</u>
1500 (**)	<u>4:16.70</u>
3000 (**)	<u>9:20.00</u>
2000 st (**)	6:45.00
110 HS (*)	<u>15.84</u> (h 0,91)
400 HS (*)	<u>59.14</u> (h 0.84); 59.44 (h 0.91)
ALTO	1,85
ASTA	3,60
LUNGO	6.40
TRIPLO	<u>13.15</u>
PESO	13,30 (kg 5)
DISCO	<u>39.50</u> (kg 1,5)
MARTELLO	43,00 (kg 5)
GIAVELLOTTO	<u>46,50</u> (gr 700); 44.00 (gr 800)
MARCIA km10 (**)	<u>54:00.00</u> ; 5000m/5km: 26:00.00
<u>DECATHLON (***)</u>	<u>5100</u> ; Octathlon: 4400 (o); Pentathlon Cadetti '13: 3200
4 x 100 (*)	<u>45.44</u>
4 x 400 (**)	<u>3:36.00</u>

GARA	ALLIEVE
100 (*)	12.85
200 (*)	26.50
400 (*)	<u>1:01.00</u>
800 (**)	<u>2:25.00 (*)</u>
1500 (**)	<u>5:08.00 (*)</u>
3000 (**)	<u>11:25.00</u>
2000 st (**)	8:20.00
100 HS (*)	<u>15.95</u> (h 0,76); 16.34 (h 0,84)
400 HS (*)	1:09.50
ALTO	1.57
ASTA	2.70
LUNGO	<u>5,20</u>
TRIPLO	<u>10,70</u>
PESO	Kg 3: 11.00; Kg 4: 9.60
DISCO	29.50
MARTELLLO	Kg 3: <u>38.50</u> ; Kg 4.: 34.50
GIAVELLOTTO	Kg 0,500: 33.00; Kg 0,600: 31.00
MARCIA km.5 (**)	28:30.00; 3000m: 16:30.00; m10000/10km: 58:30.00
EPTATHLON (***)	3500 (o); Pentathlon Cadette '13: 3400
4 x 100 (*)	51.50
4 x 400 (**)	4:21.00

(*) I minimi dei m.100, 200, 400, 100 hs, 110 hs, 400 hs 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 m/f, i sono valide anche le prestazioni ottenute nei m. 10.000 nel 2013. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2013. **Per le Staffette assolute sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2013**

N.B. I minimi devono essere ottenuti con vento non superiore ai 2 m/s. Qualora non sia presente l'anemometro, tutti i risultati saranno considerati "ventosi". I minimi possono essere ottenuti in gare sia all'aperto che indoor. Legenda (o) = outdoor 2013/2014. I minimi modificati rispetto al 2013 sono evidenziati in neretto.