

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2010

UOMINI

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVI
100 (*)	10.62	10.94	11.04	11.36
200 (*)	21.54	22.14	22.44	22.90
400 (*)	48.20	49.34	50.04	51.60
800 (**)	1:52.80	1:55.00	1:57.04	2:00.00
1500 (**)	3:50.00	3:59.00	4:03.00	4:11.00
3000 (**)	----	----	----	9:10.00
5000 (**)	14:23.00 (3000m: 8:17.00; 10.000: 30:00.00)	15.00.00 (3000m: 8:35.00; 10.000: 32:30.00)	15.35.00 (3000m: 8:50.00 ; 10.000m: 34:20.00)	----
10.000 (**) (***)	30:15.00 (3000m: 8:14.00; 5000m: 14:20.00; maratonina: 1h05:00; maratona: 2h20:00)	----	----	----
3000 st (**)	9:20.00	9:58.00	10:00.00	----
2000 st (**)	----	----	----	6:40.00
110 HS (*)	14.72	15.94 (h 1,06)	15.35 (h 1,00); 15.74 (h 1,06)	15.64 (h0,91)
400 HS (*)	54.00	55.94	56.84	58.94 (h 0,84)
ALTO	2,08	1,94	1,94	1,86
ASTA	4,90	4,10	4,10	3,80
LUNGO	7,35	6,80	6,75	6,45
TRIPLO	15,10	13,70	13,75	13,15
PESO	15,50	12,80 (kg 7,260)	13,50 (kg,6); 12,30 (kg,7,260)	13,30 (kg 5)
DISCO	48,00	39,00 (kg 2)	41,00 (kg,1,750); 37,50 (kg, 2)	39,00 (kg 1,5)
MARTELLO	58,00	45,00 (kg 7,260)	48,50 (kg,6); 42,50 (kg, 7,260)	46,00 (kg 5)
GIAVELLOTTO	61,50	50,00	50,00	46,00 (gr 700); 43.00 (gr 800)
MARCIA KM.5 (**)	----	----	----	26:00.00 (3km: 15:30.00; 10km pista-strada: 53:30.00)
MARCIA km10 (**)	43:30.00 pista-strada (5km: 21:20.00; 20km pista-strada: 1h33.00; 35km 2h:45.00 ; km50: 4h05:00)	50:00.00 pista-strada (5km: 24:00.00 ; 20km pista-strada: 1h50:00 ; 35km 2h:52.00 ; 50km: 4h25:00)	54:00.00 pista-strada (5km: 25:00.00 ; 20km pista-strada: 1h52:00); 50km: 4h:35.00	
DECATHLON (***)	6100 (o); Decathlon Juniores 6250 (o)	4700 (o)	Decathlon Juniores 4650 (o); Decathlon 4500 (o); All '09 Octathlon: 4400	----
OCTATHLON (***)	----	----	----	3600 (o)
4 x 100 (*)	42.44	s.m.	s.m.	45.04
4 x 400 (**)	3:20.50	s.m.	s.m.	3:36.20

(*) 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 2009. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2009.

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 2009/2010. I minimi modificati rispetto al 2009 sono evidenziati in neretto.

DONNE

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVE
100 (*)	12.02	12.34	12.64	12.70
200 (*)	24.54	25.40	25.90	26.34
400 (*)	55.90	59.04	59.50	1:01.00
800 (**)	2:11.50	2:19.00	2:19.00	2:24.00
1500 (**)	4:31.00	4:47.00	4:48.00	5:04.00
3000 (**)	----	----	----	11:15.00
5000 (**)	17:00.00 (3000m: 9:45.00; 10.000m: 36:00.00)	18:50.00 (3000m: 10:25.00; 10.000m: 39:00.00)	19:15.00 (3000m:10:40.00; 10.000m: 40:00.00)	----
10.000 (**)(***)	36:30.00 (3000: 9:40.00; 5000: 16:50.00 ; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00)	----	----	----
2000 st (**)	----	----	----	8:20.00
3000 st (**)	11:21.00	12:20.00	12:20.00	----
100 HS (*)	14.34	15.44	15.84	15.84 (h 0,76); 16.34 (h 0,84)
400 HS (*)	1:02.34	1:06.50	1:08.00	1:09.50
ALTO	1,72	1,61	1,61	1,60
ASTA	3,60	3,00	3,00	2,90
LUNGO	5,88	5,50	5,45	5,20
TRIPLO	12,50	11,40	11,10	10,90
PESO	12,60	10,40	10,20	9,60
DISCO	43,00	31,50	30,50	29,50
MARTELLO	49,00	38,00	35,00	32,50
GIAVELLOTTO	43,00	33,00	31,50	31,00
MARCIA KM.5 (**)	24:30.00 (3km: 14:20.00; 10km pista-strada: 51:00.00; km.20 strada: 1h45:00)	28:00.00; (3km: 16:15.00; 10km pista-strada: 58:10.00; km.20 strada: 1h59:00)	28:20.00; (3km: 16:30.00; 10km pista-strada: 58:30.00; km.20 strada: 2h00:00)	28:30.00; (3km: 16:30.00; 10km pista - strada: 58:00.00)
EPTATHLON (***)	4700 (o)	3000 (o)	3000 (o); All '09 Esathlon: 3100	----
ESATHLON (***)	----	----	----	3050 (o)
4 x 100 (*)	48.64	s.m.	s.m.	51.64
4 x 400 (**)	3:57.00	s.m.	s.m.	4:18.00

(*) 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 sono valide anche le prestazioni ottenute nei m.10.000 nel 2009. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2009.

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 2009/2010. I minimi modificati rispetto al 2009 sono evidenziati in neretto.