

# Minimi Campionati Italiani Individuali Indoor 2010

## ASSOLUTI

GARA	UOMINI	DONNE
60	<b>6.92</b> (i); 100m: <b>10.62</b> (o); 55m: <b>6.48</b> (i)	<b>7.72</b> (i); 100m: <b>12.04</b> (o); 55m: 7.24 (i)
400	48.84 (i); 48.14 (o); 400hs: 52.14; 200m: 21.60 (*)	56.54 (i); 55.74 (o); 400hs: <b>59.64</b> ; 200m: 24.64 (*)
800 (**)	1:55.00 (i); <b>1:52.50</b> (o); 1500m: 3:47.00 (*)	2:15.00 (i); 2:11.00 (o); 1500m: 4:28.00 (*)
1500 (**)	3:55.00 (i); 3:49.00 (o); 800m: 1:54.00 (i), 1:51.00 (o); 3000m: 8:22.00 (i); 8:10.00 (o)	4:36.00 (i); <b>4:31.00</b> (o); 800m: 2:14.00 (i), 2:10.00 (o); 3000m: 9:40.00(*)
3000 (**)	8.26.00(i); 8.16.00(o); 1500: 3.49.00(*); 5000: 14:10.00 (o); 3000 st.: 8:55.00 (o)	<b>9:50.00</b> (*); 5000m: 17:00.00 (o); 1500m: 4:32.00 (*); 3000st.: 10:40.00 (o)
60 HS	8.44 (i); 110hs: 14.54 (o); 55hs: 7.84 (i)	<b>8.84</b> (i); 100hs: <b>14.34</b> (o); 55hs: 8.34 (i)
ALTO	2.08 (*)	<b>1.72</b> (*)
ASTA	4.90 (*)	3.60 (*)
LUNGO	7.30 (*)	5.85 (*)
TRIPLO	<b>15.00</b> (*)	12.50 (*)
PESO	<b>15.50</b> (*)	12.70 (*)
MARCIA km.5/km.3 (**)	<b>21:20.00</b> (*); 10km pista-strada: <b>43:30.00</b> (o) - <b>km.3: 12:45.00</b>	14:40.00 (*); 5km: 24:30.00 (o); <b>10km pista-strada: 51:00.00</b> (o)
Eptathlon/Pentathlon	6000 (decathlon); 4350 (eptathlon)	4500 (eptathlon); 3200 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	<b>1:32.00</b> ; 4x100: 42.00; 4x400: 3:18.00; <b>4x160: 1:13.00</b> (i)	1:46.14; 4x100: 48.14; 4x400: 3:53.14; <b>4x160: 1:23.00</b> (i)

## PROMESSE

GARA	UOMINI	DONNE
60	<b>7.00</b> (i); 100m: <b>10.84</b> (o); 55m: <b>6.56</b> (i)	7.90 (i); 100m: 12.40 (o); 55m: 7.44 (i)
400	49.94 (i); 49.14 (o); 400hs: 53.14; 200m: 22.24 (*)	59.44 (i); 58.64 (o); 400hs: 1:02.14; 200m: 25.74 (*)
800 (**)	<b>1:58.00</b> (i); <b>1:55.20</b> (o); 1500m: 3:55.00 (*)	2.21.00 (i); 2.17.50 (o); 1500m: 4:40.00 (*)
1500 (**)	<b>3:59.20</b> (*); 800m: 1:55.50 (i), 1:53.00 (o); 3000: 8:29.00 (*)	4:50.00 (i); 4.45.00 (o); 800: 2:18.00 (i), 2:15.00 (o); 3000m: <b>10:10.00</b> (*)
60 HS	8.84 (i); 110hs: 15.54 (o); 55hs: 8.24 (i); Juniores '09 H 1m.: 60hs: <b>8.54</b> ; 110hs: <b>15.04</b> ; 55hs: <b>8.00</b> (i)	9.24 (i); 100hs: 15.24 (o); 55hs: 8.64 (i)
ALTO	1.95 (*)	1.62 (*)
ASTA	<b>4.20</b> (*)	<b>3.20</b> (*)
LUNGO	<b>6.90</b> (*)	<b>5.50</b> (*)
TRIPLO	14.00 (*)	11.60 (*)
PESO	13.00 (*) - Juniores '09 kg.6: 14.00	10.50 (*)
MARCIA km.5/km.3 (**)	24.30.00 (*); 10km pista-strada: 50.00.00 (o) - <b>km.3: 14:10.00</b>	16.20.00 (*); 5km: 27.40.00 (o); 10km pista-strada: 56:40.00
Eptathlon/Pentathlon	5300 (decathlon); 4000 (eptathlon) ; Juniores '09 : 5800 (deca.) <b>4100 (epta.)</b>	4000 (eptathlon); 3000 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	senza minimo	senza minimo

## JUNIORES

GARA	UOMINI	DONNE
60	7.14 (i); 100: 11.14 (o); 55m: 6.70	8.00 (i); 100m: 12.54 (o); 55m: 7.54
400	<b>51.10</b> (i); <b>50.20</b> (o); 400hs: 54.14; 200m: 22.64 (*)	59.94 (i); 59.14 (o); 400hs: 1:03.14; 200m: 25.94 (*)
800 (**)	1.59.50 (i); <b>1:58.00</b> (o); 1500m: 3:59.00 (*)	2:22.50 (i); <b>2:18.50</b> (o); 1500m: <b>4:44.00</b> (*)
1500 (**)	<b>4:03.00</b> (*); 800m: 1:57.50 (i); 1:56.00 (o); 3000: 8:45.00 (*)	4.55.00 (i); <b>4.48.40</b> (o); 800m: 2:20.00 (i), 2:17.00 (o); 3000m: <b>10:13.00</b> (*)
60 HS	Hs m.1,00: 60hs: <b>8.74</b> (i); 110hs: 15.54 (o); 55hs: 8.34; Allievi '09 Hs m.0,91: 60hs: <b>8.34</b> ; 110hs: 14.84; 55hs: 7.94	Hs m.0,84: 60hs: 9.44 (i); 100hs: 15.54 (o); 55hs.: 8.84; Allieve '09 Hs m.0,76: 60hs: 9.14 (i); 100hs: 15.04; 55hs: 8.54 (i)
ALTO	<b>1.91</b> (*)	<b>1.60</b> (*)
ASTA	<b>4.10</b> (*)	3.00 (*)
LUNGO	<b>6.75</b> (*)	5.40 (*)
TRIPLO	<b>13.70</b> (*)	11.30 (*)
PESO	Kg.6: 13.00 (*); kg.7,260: 12.20 (*); Allievi '09 kg.5: <b>14.40</b> (*)	10.30 (*)
MARCIA km.5/km.3 (**)	25.00.00 (*); km.10 pista-strada: 51.00.00 (o) - <b>km.3: 14:30.00</b>	16.30.00(*); 5km: 28:00.00 (o) ); 10km pista-strada: 56:40.00
Eptathlon/Pentathlon	4800 (decathlon); 3800 (eptathlon); 5200 (decathlon juniores); 4000 (eptathlon juniores); Allievi '09: 4500 (octathlon)- 2700 (pentathlon) (i)	3400 (eptathlon); 2800 (pentathlon) (i); Allieve '09: 3300 (esathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:36.14; 4x100: <b>44.04</b> ; 4x400: 3:29.00 - <b>4x160: 1:15.00</b> (i)	1:50.14; 4x100: <b>50.50</b> ; 4x400: 4:08.00 - <b>4x160: 1:26.00</b> (i)

## ALLIEVI

GARA	UOMINI	DONNE
60	7.24 (i); 100m: 11.34 (o); 55m: 6.80; Cadetti '09 80m:9.1- 9.34	<b>8.06</b> (i); 100m: <b>12.62</b> (o); 55m: <b>7.60</b> ; Cadette '09 80m: 10.1-10.34
400	51.64 (*); 400hs: 55.14; 200m: 23.04 (*); Cadetti '09 300m: <b>37.1-37.24</b> ; 300hs: <b>40.1-40.24</b>	<b>1:00.54</b> (*); 400hs: 1:04.14; 200m: 26.44 (*); Cadette '09 300m: <b>42.1-42.24</b> ; 300hs: <b>46.2-46.34</b>
1000 (**)	<b>2:38.00</b> (*); 800: <b>1:59.50</b> (*);1500m: 4.08.00 (*); 3000m: <b>8.57.00</b> (*); <b>2000 siepi: 6:18.00</b> ; Cadetti '09 2000: <b>5:55.00</b> (o)	3:05.00 (*); 800m: <b>2:21.00</b> (*);1500: <b>4:55.00</b> (*); 3000m: <b>10:38.00</b> (*); <b>2000 siepi: 7:20.00</b> ; Cadette '09 2000: 6:55.00 (o)
60 HS	Hs m.0,91: 60hs: 8.84; 110hs: 15.34; 55hs: 8.24; Cadetti '09 Hs m.0,84: 60hs: 8.4-8.64; 100hs: <b>13.7-13.94</b> ; 55hs: 7.8-8.04	9.34 (i); 100hs: <b>15.34</b> (o); 55hs: 8.74; Cadette '09: 60hs: 9.0-9.24 (i); 80hs: 12.2-12.44; 55hs: 8.4-8.64 (i)
ALTO	1.85 (*)	1.60 (*)
ASTA	<b>3.60</b> (*)	2.80 (*)
LUNGO	6.40 (*)	<b>5.30</b> (*)
TRIPLO	<b>13.00</b> (*)	<b>11.00</b> (*)
PESO	<b>13.60</b> (*); Cadetti '09 kg.4: <b>14.70</b>	<b>10.20</b> (*); Cadette '09 kg.3: 11.30
MARCIA km.5/km.3 (**)	pista-strada <b>26.00.00</b> (*); 10km pista-strada: <b>53:00.00</b> ; <b>km.3: 15:30.00</b> ; Cadetti '09 km. 4: <b>20:45.00</b>	16:30.00 (*); 5km pista-strada: 28:30.00 (o) ); 10km pista-strada: 58:00.00
Pentathlon/Tetrathlon	3700 (octathlon); 2300 (pentathlon (i); Cadetti '09: 3100 (pentathlon)	3100 (esathlon); 2300 (tetrathlon (i); Cadette '09: 3400 (pentathlon)
4 x 1 GIRO (*)	1:38.14; 4x100: 44.34; 4x400: 3:30. 00 - <b>4x160: 1:17.00</b> (i)	1:51.64; 4x100: 51.00; 4x400: 4:10.00 - <b>4x160: 1:28.00</b> (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".

N.B. I minimi modificati rispetto al 2009 sono evidenziati in grassetto.

Legenda: (i) indoor 2009/2010;

(o) outdoor 2009/2010;

(\*) indoor e outdoor 2009/2010