

# MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2010

## UOMINI

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVI
100 (*)	<b>10.62</b>	10.94	<b>11.04</b>	<b>11.36</b>
200 (*)	21.54	<b>22.14</b>	<b>22.44</b>	<b>22.90</b>
400 (*)	<b>48.20</b>	49.34	<b>50.04</b>	<b>51.60</b>
800 (**)	<b>1:52.80</b>	<b>1:55.00</b>	1:57.04	<b>2:00.00</b>
1500 (**)	3:50.00	<b>3:59.00</b>	<b>4:03.00</b>	<b>4:11.00</b>
3000 (**)	----	----	----	<b>9:10.00</b>
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: <b>8:50.00</b> ; 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	<b>9:58.00</b>	<b>10:00.00</b>	----
2000 st (**)	----	----	----	<b>6:40.00</b>
110 HS (*)	<b>14.72</b>	<b>15.94</b> (h 1,06)	<b>15.35</b> (h 1,00); 15.74 (h 1,06)	<b>15.64</b> (h0,91)
400 HS (*)	<b>54.00</b>	<b>55.94</b>	56.84	<b>58.94</b> (h 0,84)
ALTO	2,08	1,94	<b>1,94</b>	1,86
ASTA	4,90	4,10	<b>4,10</b>	3,80
LUNGO	<b>7,35</b>	6,80	<b>6,75</b>	6,45
TRIPLO	<b>15,10</b>	<b>13,70</b>	<b>13,70</b>	13,15
PESO	15,50	12,80 (kg 7,260)	<b>13,50</b> (kg,6); <b>12,30</b> (kg,7,260)	<b>13,30</b> (kg 5)
DISCO	48,00	39,00 (kg 2)	<b>41,00</b> (kg,1,750); 37,50 (kg, 2)	<b>39,00</b> (kg 1,5)
MARTELLO	<b>58,00</b>	<b>45,00</b> (kg 7,260)	<b>48,50</b> (kg,6); 42,50 (kg, 7,260)	<b>46,00</b> (kg 5)
GIAVELLOTTO	61,50	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	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; <b>35km 2h:45.00</b> ; km50: 4h05:00)	<b>50:00.00</b> pista-strada (5km: <b>24:00.00</b> ; 20km pista-strada: <b>1h50:00</b> ; <b>35km 2h:52.00</b> ; 50km: 4h25:00)	54:00.00 pista-strada (5km: <b>25:00.00</b> ; 20km pista-strada: <b>1h52:00</b> ); <b>50km: 4h:35.00</b>	
DECATHLON (***)	6100 (o); Decathlon Juniores 6250 (o)	4700 (o)	Decathlon Juniores 4650 (o); Decathlon 4500 (o); All '09 Octathlon: 4400	----
OCTATHLON (***)	----	----	----	<b>3600</b> (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	<b>12.34</b>	<b>12.64</b>	<b>12.70</b>
200 (*)	<b>24.54</b>	<b>25.40</b>	<b>25.90</b>	<b>26.34</b>
400 (*)	<b>55.90</b>	59.04	59.50	<b>1:01.00</b>
800 (**)	<b>2:11.50</b>	<b>2:19.00</b>	<b>2:19.00</b>	<b>2:24.00</b>
1500 (**)	4:31.00	<b>4:47.00</b>	<b>4:48.00</b>	<b>5:04.00</b>
3000 (**)	----	----	----	<b>11:15.00</b>
5000 (**)	<b>17:00.00</b> (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: <b>16:50.00</b> ; maratona: 1h15:00; maratona: 2h45:00)	----	----	----
2000 st (**)	----	----	----	<b>8:20.00</b>
3000 st (**)	11:21.00	<b>12:20.00</b>	<b>12:20.00</b>	----
100 HS (*)	<b>14.34</b>	15.44	<b>15.84</b>	<b>15.84</b> (h 0,76); <b>16.34</b> (h 0,84)
400 HS (*)	1:02.34	<b>1:06.50</b>	<b>1:08.00</b>	<b>1:09.50</b>
ALTO	<b>1,72</b>	1,61	1,61	<b>1,60</b>
ASTA	3,60	3,00	<b>3,00</b>	<b>2,90</b>
LUNGO	<b>5,88</b>	<b>5,50</b>	<b>5,45</b>	5,20
TRIPLO	<b>12,50</b>	11,40	<b>11,10</b>	<b>10,90</b>
PESO	<b>12,60</b>	<b>10,40</b>	<b>10,20</b>	<b>9,60</b>
DISCO	<b>43,00</b>	<b>31,50</b>	<b>30,50</b>	<b>29,50</b>
MARTELLO	<b>49,00</b>	<b>38,00</b>	<b>35,00</b>	32,50
GIAVELLOTTO	<b>43,00</b>	<b>33,00</b>	<b>31,50</b>	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	<b>3050</b> (o)
4 x 100 (*)	48.64	s.m.	s.m.	51.64
4 x 400 (**)	3:57.00	s.m.	s.m.	<b>4:18.00</b>

(\*) 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.