

# Minimi Campionati Italiani Outdoor 2011

## UOMINI

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVI
100 (*)	<b>10.64</b>	<b>10.89</b>	<b>11.00</b>	<b>11.40</b>
200 (*)	<b>21.53</b>	<b>22.08</b>	<b>22.42</b>	<b>23.20</b>
400 (*)	48.20	<b>49.44</b>	<b>49.84</b>	<b>52.30</b>
800 (**)	<b>1:52.00</b>	<b>1:56.14</b>	<b>1:56.50</b>	<b>2:01.50</b>
1500 (**)	<b>3:49.50</b>	3:59.00	<b>4:00.50</b>	<b>4:12.44</b>
3000 (**)	----	----	----	<b>9:17.00</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: 8:50.00; 10.000m: 34:20.00)	----
10.000 (**) (***)	30:15.00 (3000m: 8:14.00; 5000m: 14:20.00; maratona: 1h05:00; maratona: 2h20:00)	----	----	----
3000 st (**)	<b>9:21.60</b>	9:58.00	10:00.00	----
2000 st (**)	----	----	----	6:40.00
110 HS (*)	<b>14.86</b>	<b>15.95</b> (h 1,06)	<b>15.65</b> (h 1,00); 15.74 (h 1,06)	<b>15.80</b> (h0,91)
400 HS (*)	<b>54.10</b>	55.94	56.84	<b>59.04</b> (h 0,84)
ALTO	<b>2,12</b>	1,94	1,94	<b>1,85</b>
ASTA	4,90	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>3,60</b>
LUNGO	<b>7,30</b>	<b>6,90</b>	6,75	<b>6,30</b>
TRIPLO	<b>15,00</b>	<b>14,10</b>	<b>13,60</b>	<b>12,90</b>
PESO	<b>15,30</b>	12,80 (kg 7,260)	<b>13,20</b> (kg.6); 12,30 (kg.7,260)	13,30 (kg 5)
DISCO	48,00	39,00 (kg 2)	<b>40,00</b> (kg.1,750); 37,50 (kg. 2)	39,00 (kg 1,5)
MARTELLO	<b>57,50</b>	<b>45,90</b> (kg 7,260)	48,50 (kg.6); 42,50 (kg. 7,260)	<b>45,00</b> (kg 5)
GIAVELLOTTO	<b>61,40</b>	<b>52,20</b>	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)	<b>52:00.00</b> pista-strada (5km: 25:00.00; 20km pista-strada: 1h52:00); 50km: 4h:35.00	
DECATHLON (***)	6100 (o); <b>Eptathlon (i) 4300</b> ; Decathlon Juniores 6250 (o)	<b>5000</b> (o); <b>Eptathlon (i) 4000</b> ; Decathlon Juniores '10 <b>5100</b> (o);	Decathlon Juniores <b>4800</b> (o); <b>Eptathlon Juniores 4000</b> ; Decathlon <b>4600</b> (o); <b>Eptathlon (i) 4000</b> ; Allievi '10 Octathlon: <b>4800</b>	----
OCTATHLON (***)	----	----	----	<b>4200</b> (o); <b>Pentathlon (i): 2400</b> ; <b>Pentathlon Cadetti '10: 3100</b>
4 x 100 (*)	42.44	s.m.	s.m.	<b>45.14</b>
4 x 400 (**)	3:20.50	s.m.	s.m.	<b>3:39.00</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, i sono valide anche le prestazioni ottenute nei m. 10.000 nel 2010. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2010.

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 2010/2011. I minimi modificati rispetto al 2010 sono evidenziati in neretto.

**DONNE**

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVE
100 (*)	12.02	<b>12.44</b>	<b>12.60</b>	<b>12.86</b>
200 (*)	<b>24.50</b>	<b>25.54</b>	<b>25.94</b>	<b>26.50</b>
400 (*)	<b>55.50</b>	59.04	59.50	<b>1:01.44</b>
800 (**)	<b>2:11.10</b>	<b>2:19.10</b>	<b>2:20.50</b>	<b>2:25.00</b>
1500 (**)	<b>4:31.30</b>	<b>4:48.00</b>	<b>4:49.54</b>	<b>5:07.00</b>
3000 (**)	----	----	----	<b>11:17.00</b>
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; maratona: 2h45:00)	----	----	----
2000 st (**)	----	----	----	8:20.00
3000 st (**)	<b>11:19.00</b>	<b>12:21.00</b>	<b>12:45.00</b>	----
100 HS (*)	<b>14.40</b>	<b>15.74</b>	<b>15.94</b>	<b>15.94</b> (h 0,76); 16.34 (h 0,84)
400 HS (*)	<b>1:02.50</b>	<b>1:07.34</b>	<b>1:07.34</b>	<b>1:10.54</b>
ALTO	<b>1,76</b>	1,61	<b>1,60</b>	<b>1,56</b>
ASTA	<b>3,75</b>	3,00	<b>2,90</b>	<b>2,80</b>
LUNGO	<b>5,95</b>	5,50	<b>5,30</b>	5,20
TRIPLO	12,50	<b>11,30</b>	<b>11,15</b>	10,90
PESO	<b>12,65</b>	<b>10,70</b>	10,20	9,60
DISCO	<b>43,50</b>	<b>33,20</b>	<b>31,80</b>	<b>29,00</b>
MARTELLO	49,00	38,00	35,00	32,50
GIAVELLOTTO	<b>44,40</b>	<b>34,50</b>	<b>32,70</b>	<b>30,00</b>
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)	<b>28:31.00</b> ; (3km: 16:30.00; 10km pista - strada: 58:00.00)
EPTATHLON (***)	<b>4500</b> (o); <b>Pentathlon (i) 3200</b>	<b>4000</b> (o); <b>Pentathlon (i) 2800</b> ; Juniores 10 <b>Eptathlon: 3800</b>	<b>3500</b> (o); <b>Pentathlon (i) 2800</b> ; Allieve 10 <b>Eptathlon: 3500</b>	<b>3300</b> (o); <b>Tetrathlon (i): 2300</b> ; <b>Pentathlon Cadette 10: 3400</b>
4 x 100 (*)	48.64	s.m.	s.m.	<b>51.50</b>
4 x 400 (**)	3:57.00	s.m.	s.m.	<b>4:22.00</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 2010. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2010.

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 2010/2011. I minimi modificati rispetto al 2010 sono evidenziati in neretto.