

# Minimi Campionati Italiani Outdoor 2012

## UOMINI

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVI
100 (*)	10.64	<b>10.94</b>	<b>10.97</b>	<b>11.39</b>
200 (*)	<b>21.52</b>	<b>22.09</b>	<b>22.23</b>	<b>23.18</b>
400 (*)	<b>48.10</b>	<b>49.34</b>	<b>49.75</b>	<b>51.95</b>
800 (**)	<b>1:51.60</b>	<b>1:55.50</b>	<b>1:55.60</b>	<b>2:01.00</b>
1500 (**)	<b>3:50.20</b>	3:59.00	<b>4:02.00</b>	<b>4:12.60</b>
3000 (**)	----	----	----	9:17.00
5000 (**)	<b>14:25.00</b> ; 3000m: <b>8:15.00</b> ; 10000m: 30:00.00; 10 km 30:00;	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 (**) (***)	<b>31:00.00</b> ; 10 Km <b>31.00</b> ; 5000m <b>14:25.00</b> ; maratonina <b>1h06.00</b> ; maratona 2h20.00; 3000m 8:14.00	----	----	----
3000 st (**)	<b>9:22.00</b>	9:58.00	<b>9:58.00</b>	----
2000 st (**)	----	----	----	<b>6:45.00</b>
110 HS (*)	<b>14.76</b>	<b>15.80</b> (h 1,06)	<b>15.50</b> (h 1,00); <b>15.94</b> (h 1,06)	<b>15.60</b> (h 0,91)
400 HS (*)	54.10	55.94	56.84	<b>58.60</b> (h 0.84); <b>59.44</b> (h 0.91)
ALTO	2,12	1,94	1,94	1,85
ASTA	<b>4,80</b>	4,20	<b>4,10</b>	<b>3,50</b>
LUNGO	7,30	6,90	<b>6,65</b>	<b>6.40</b>
TRIPLO	15,00	<b>14,00</b>	<b>13,85</b>	<b>13.15</b>
PESO	<b>15.00</b>	12,80 (kg 7,260)	13,20 (kg.6); <b>12,20</b> (kg.7,260)	13,30 (kg 5)
DISCO	48,00	<b>40.00</b> (kg 2)	40,00 (kg.1,750); 37,50 (kg. 2)	39,00 (kg 1,5)
MARTELLO	57,50	<b>44.00</b> (kg 7,260)	<b>48,00</b> (kg.6); 42,50 (kg. 7,260)	45,00 (kg 5)
GIAVELLOTTO	<b>61.00</b>	<b>52.50</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 (**)	<b>Partenza e arrivo in pista-percorso su strada</b> <b>45:00.00</b> ; 5000m <b>22:20.00</b> ; 20000m: 1h33.00.00; Km10: <b>45:00</b> ; Km 5: <b>22.20</b> ; Km 20 1h33:00 ; Km 35: 2h45:00; Km 50 - 4h05:00	<b>49:00.00</b> ; 5000m <b>23:30.00</b> ; 20000m: <b>1h50.00.00</b> ; Km10: <b>49:00</b> ; Km 5: <b>23.30</b> ; Km 20 <b>1h50:00</b> ; Km 35: <b>3h00:00</b> ; Km 50 - <b>4h30:00</b>	52:00.00 pista-strada (5km: 25:00.00; 20km pista-strada: <b>1h53:00</b> ); 50km: 4h:35.00	
DECATHLON (***)	6100 (o); Eptathlon (i) 4300; Decathlon Juniores 6250 (o)	5000 (o); Eptathlon (i) 4000; Decathlon Juniores '11 5100 (o);	Decathlon Juniores 4800 (o); Eptathlon Juniores 4000; Decathlon 4600 (o); Eptathlon (i) 4000; Allievi '11 Octathlon: 4800	----
OCTATHLON (***)	----	----	----	<b>4400</b> (o); ); Pentathlon (i): 2400; Pentathlon Cadetti '11: <b>3200</b>
4 x 100 (*)	42.44	s.m.	s.m.	<b>44.94</b>
4 x 400 (**)	3:20.50	s.m.	s.m.	<b>3:35.30</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 2011. Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2011.

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 2011/2012. I minimi modificati rispetto al 2011 sono evidenziati in neretto.

**DONNE**

GARA	ASSOLUTI	PROMESSE	JUNIORES	ALLIEVE
100 (*)	<b>11.99</b>	<b>12.47</b>	<b>12.52</b>	<b>12.85</b>
200 (*)	<b>24.54</b>	<b>25.50</b>	<b>25.81</b>	26.50
400 (*)	<b>55.74</b>	<b>59.70</b>	<b>59.90</b>	<b>1:01.20</b>
800 (**)	<b>2:11.30</b>	<b>2:18.60</b>	<b>2:22.00</b>	<b>2:24.70</b>
1500 (**)	<b>4:32.00</b>	<b>4:46.00</b>	<b>4:55.00</b>	<b>5:04.00</b>
3000 (**)	----	----	----	<b>11:20.00</b>
5000 (**)	<b>16:50.00</b> ; 3000m: <b>9:40.00</b> ; 10.000m: <b>35:00.00</b> ; 10 Km: <b>35:00</b>	<b>18:30.00</b> ; 3000m: <b>10:30.00</b> ; 10000m <b>38:00.00</b> ; 10Km <b>38:00</b>	<b>19:00.00</b> ; 3000m: <b>10:50.00</b> ; 10000m: <b>39:00.00</b> ; 10 Km: <b>39:00</b>	----
10.000 (**) (***)	36:30.00 (3000: 9:40.00; 5000: <b>17:00.00</b> ; maratona: 1h15:00; maratona: 2h45:00	----	----	----
2000 st (**)	----	----	----	8:20.00
3000 st (**)	11:19.00	<b>12:22.00</b>	12:45.00	----
100 HS (*)	14.40	15.74	15.94	<b>15.84</b> (h 0,76); 16.34 (h 0,84)
400 HS (*)	1:02.50	<b>1:08.14</b>	<b>1:08.14</b>	<b>1:09.84</b>
ALTO	1,76	<b>1,60</b>	1.60	<b>1.57</b>
ASTA	<b>3,70</b>	3,00	<b>2.95</b>	<b>2.70</b>
LUNGO	<b>5.85</b>	5,50	<b>5.35</b>	5,20
TRIPLO	<b>12.40</b>	<b>11.40</b>	<b>11.25</b>	10,90
PESO	<b>12.40</b>	<b>10.60</b>	<b>10.20</b>	Kg 3: <b>11.50</b> ; Kg 4: <b>10.00</b>
DISCO	<b>42.00</b>	<b>33,00</b>	<b>31.50</b>	<b>29.50</b>
MARTELLO	49,00	38.00	<b>34.50</b>	Kg 3: <b>35.50</b> ; Kg 4.: <b>33.00</b>
GIAVELLOTTO	<b>43,40</b>	<b>34.00</b>	<b>34.00</b>	Kg 0.500: <b>33.00</b> ; Kg 0600: <b>31.00</b>
MARCIA KM.5 (**)	<b>Partenza e arrivo in pista-percorso su strada</b> 10000m: <b>53:00.00</b> ; 5000m: <b>25:40.00</b> ; 3000m: 14:20.00; Km 10: <b>53:00</b> ; 5 Km <b>25:40</b> ; Km 20: <b>1h45:00</b>	28:00.00; 3000m: 16:15.00; 10000m: <b>58:00.00</b> ; 5 Km: 28:00; Km 10: <b>58:00</b> ; Km 20 <b>1h58:00</b>	28:20.00; (3km: 16:30.00; 10km pista-strada: 58:30.00; km.20 strada: 2h00:00)	<b>28:30.00</b> ; 3000m: 16:30.00; 10000m: <b>58:30.00</b> ; 5 Km 28:30.00; 10 Km <b>58:30</b>
EPTATHLON (***)	4500 (o); Pentathlon (i) 3200	4000 (o); Pentathlon (i) 2800; Juniores '11 Eptathlon: 3800	3500 (o); Pentathlon (i) 2800; Allieve '11 Eptathlon: 3500	<b>3400 '11 – 3500 '12</b> (o); Tetrathlon (i): 2300; Pentathlon Cadette '11: 3400
4 x 100 (*)	<b>48.44</b>	s.m.	s.m.	51.50
4 x 400 (**)	<b>3:59.00</b>	s.m.	s.m.	<b>4:21.00</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.