

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR 2025

GARA	ASSOLUTI UOMINI
60m	6.80 (i); 100: 10.30 (o); 50: 5.90 (i)
400m	48.05 (i); 47.05 (o)
800m	1:50.80 (i); 1:48.00 (o)
1500m	3:46.20 (i) (**); 3:42.00 (o) (**)
3000m	8:09.00 (i) (**); 8:04.00 (o) (**)
60hs	8.30 (i); 110hs: 14.40 (o)
ALTO	2.10 (*)
ASTA	5.10 (*)
LUNGO	7.60 (*)
TRIPLO	15.60 (*)
PESO	15.90 (*)
MARCIA 5000/5km	21:00.00 (*) (**)
4 x 2 giri (***)	3:15.00

GARA	ASSOLUTI DONNE
60m	7.54 (i); 100: 11.70 (o); 50: 6.54 (i)
400m	54.50 (i); 53.30 (o)
800m	2:06.50 (i); 2:04.00 (o)
1500m	4:23.00 (i) (**); 4:11.00 (o) (**)
3000m	9:30.00 (i) (**); 9:20.00 (o) (**)
60hs	8.55 (i); 100hs: 13.80 (o)
ALTO	1.78 (*)
ASTA	3.95 (*)
LUNGO	6.10 (*)
TRIPLO	12.70 (*)
PESO	13.70 (*)
MARCIA 3000m	14:20.00 (*) (**); 5000/5km: 23:15.00 (o) (**)
4 x 2 giri (***)	3:51.00

GARA	PROMESSE UOMINI
60m	6.92 (i); 100: 10.63 (o); 50: 5.90 (i)
400m	49.30 (i); 48.00 (o); 400hs: 51.60; 200: 21.45(*)
800m	1:54.50 (i); 1:51.50 (o); 1500: 3:49.30(*) (**)
1500m	3:54.00 (i) (**); 3:50.00 (o) (**); 800: 1:52.50 (i); 800: 1:50.00 (o); 3000: 8:15.00 (*) (**); 3000 siepi: 8:45.00 (**)
3000m	8:30.00 (i) (**); 8:24.00 (o) (**); 1500: 3:50.00 (*) (**); 5000: 14:10.00 (o) (**); 3000 siepi: 9:00.00 (**)
60hs	8.75 (i); 110hs: 15.52 (o); 50hs: 7.23 (i); Juniores '24: h1.00: 110 hs: 15.02 (o)
ALTO	2.02 (*)
ASTA	4.50 (*)
LUNGO	7.15 (*)
TRIPLO	14.40 (*)
PESO	13.35 (*) ; Junior '24 kg 6: 14.15 (*)
MARCIA 5000m	24:30.00 (**); 10km pista-strada: 49:30.00 (o) (**)
4 x 1 giro	Senza minimo

GARA	PROMESSE DONNE
60m	7.80 (i); 100: 12.00 (o); 50: 6.62 (i)
400m	58.00 (i); 55.90 (o); 400hs: 1.00.00; 200: 24.30 (*)
800m	2:15.00 (i); 2:11.00 (o); 1500: 4:30.00 (*) (**)
1500m	4:40.00 (i) (**); 4:33.00 (o) (**); 800: 2:14.00 (i); 800: 2:10.00 (o); 3000: 9:35.00 (*) (**); 3000 siepi: 10:10.00 (**)
3000m	9:50.00 (i) (*) (**); 9:45.00 (o) (*) (**); 5000: 16:45.00 (o) (**); 1500: 4:30.00 (*) (**); 3000 siepi: 10:25.00 (**)
60hs	9.22 (i); 100hs: 14.90 (o); 50hs: 7.74 (i)
ALTO	1.65(*)
ASTA	3.40 (*)
LUNGO	5.70 (*)
TRIPLO	12.00 (*)
PESO	11.50 (*)
MARCIA 3000m	16:20.00 (*) (**); 5000: 26:30.00 (o) (**); 10km pista-strada: 56:40.00 (**)
4 x 1 giro	Senza minimo

GARA	JUNIORES UOMINI
60m	7.08 (i); 100: 10.85 (o); 50: 6.07 (i)
200m	22.55 (i); 22.00 (o)
400m	50.50 (i); 49.15 (o); 400hs (h 0.91): 54.30; Allievi '24: 400hs (h 0.84): 54.00
800m	1:58.50 (i); 1:54.50 (o); 1500: 3:56.00 (*) (**)
1500m	4:03.00 (i) (**); 3:56.00 (o) (**); 800: 1:57.00 (i); 800: 1:54.00 (o); 3000: 8:40.00 (*) (**); 3000 siepi: 9:15.00 (**); Allievi '24: 2000 siepi: 6:15.00 (**)
60hs	h1,00: 60hs: 8.50 (i); 110hs: 15.40 (o); 50hs: 7.31 (i); Allievi '24 110hs h0,91: 14.80
ALTO	1.97 (*)
ASTA	4.30(*)
LUNGO	6.95 (*)
TRIPLO	13.90 (*)
PESO	Kg 6: 13.40 (*) ; Kg 7.260: 12.00 (*); Allievi '24 kg 5: 15.00 (*)
MARCIA 5000m	24:30.00 (*) (**); 10km pista-strada: 50:00.00 (o)(**)
4 x 1 giro (***)	1:37.00; 4x100: 43.50; 4x400: 3:26.00; 4x160: 1:17.00

GARA	JUNIORES DONNE
60m	7.83 (i); 100: 12.18 (o); 50: 6.67 (i);
200m	25.50 (i); 25.00 (o)
400m	58.00 (i); 56.50 (o); 400hs: 1:01.50
800m	2:18.00 (i); 2:15.00 (o); 1500: 4:36.00 (*) (**)
1500m	4:45.00 (i) (**); 4:38.00 (o) (**); 800: 2:17.00 (i); 800: 2:14.50 (o); 3000: 10:13.00(*) (**); 3000st: 11:00.00 (**); Allieve '24: 2000st: 7:25.00(**)
60hs	h0,84: 60hs: 9.25(i); 100hs: 15.00 (o); 50hs: 7.90 (i); Allieve '24: h 0,76: 100hs: 14.90
ALTO	1.65 (*)
ASTA	3.40 (*)
LUNGO	5.65 (*)
TRIPLO	11.65 (*)
PESO	10.90 (*) ; Allieve '24: kg.3: 12.10
MARCIA 3000m	16:00.00 (*) ; 5 km pista-strada: 26:00.00 (o) (**); 10km pista-strada: 56:00.00 (o) (**)
4 x 1 giro (***)	1:49.00; 4x100: 49.50; 4x400: 4:04.00; 4x160: 1:29.00

GARA	ALLIEVI
60m	7.30 (i); 100: 11.35 (o); 50: 6.22 (i); Cadetti '24: 80: 9.0-9.24
200m	22.75 (*); Cadetti '24 300: 35.5-35.64
400m	51.00 (*); 400hs: 54.00; Cadetti '24 300: 35.9 -36.04, 300hs: 39.4-39.54
800m	1:59.00 (i); 1:57.00 (o); 1500: 4.00.00 (*) (**); Cadetti '24: 1000: 2:36.00 (**), 1200 siepi: 3:20.00 (**)
1500m	4:12.00 (i) (**); 4:07.00 (o) (**); 800: 1:57.70 (i); 800: 1:56.30 (o); 3000: 8:42.00 (*) (**); 2000 siepi: 6:13.00 (**); Cadetti '24: 1000: 2:35.00 (**), 2000: 5:37.00 (**), 1200 siepi: 3:20.00 (**)
60hs	H0.91: 60hs: 8.90 (i); 110hs: 15.50; 50hs: 7.29; Cadetti '24 100hs h0,84: 13.7-13.94
ALTO	1.87 (*)
ASTA	3.85 (*)
LUNGO	6.38 (*)
TRIPLO	13.15 (*)
PESO	13.00 (*); Cadetti '24 4kg: 14.50
MARCIA 5000m	25:00.00 (*) (**); 10km pista-strada: 52:30.00 (o) (**); 3000: 15:00.00 (**)
4 x 1 giro (***)	1:37.00; 4x100: 44.54; 4x400: 3:28.00; 4x160: 1:18.00

GARA	ALLIEVE
60m	8.00 (i); 100: 12.65 (o); 50: 6.83 (i); Cadette '24: 80: 9.9-10.14
200m	25.85 (*); Cadette '24: 300: 40.1-40.24
400m	58.75 (*) 400 hs: 1:03.50; Cadette '24: 300: 40.0-40.14, 300 hs: 46.1-46.24
800m	2:20.50 (i); 2:19.00 (o); 1500: 4.48.00 (*) (**); Cadette '24: 1000: 3:00.00 (**), 1200 siepi: 3:52.00 (**)
1500m	4:54.50 (i) (**); 4:50.00 (o) (**); 800: 2:17.50 (i); 800: 2:15.50 (o); 3000: 10:20.00 (*) (**); 2000 siepi: 7:10.00 (**); Cadette '24: 1000: 2:57.50 (**); 2000: 6:35.00 (**); 1200 siepi: 3:57.00 (**)
60hs	9.50 (i); 100 hs: 15.42 (o); 50 hs: 7.83 (i); Cadette '24: 80 hs: 12.0-12.24
ALTO	1.61 (*)
ASTA	3.10 (*)
LUNGO	5.45 (*)
TRIPLO	11.20 (*)
PESO	3kg: 11.40 (*); 4kg: 10.10 (*)
MARCIA 3000m	16:00.00 (*) (**); 5km pista-strada: 28:10.00 (o) (**); 10km pista-strada: 58:00.00 (o)(**)
4 x 1 giro (***)	1:49.00; 4x100: 49.50; 4x400: 4:04.00; 4x160: 1:29.00

MINIMI PROVE MULTIPLE INDOOR 2025

Categoria	Punteggio	
ASSOLUTI UOMINI	Eptathlon	4800
	Decathlon	6300
ASSOLUTI DONNE	Pentathlon	3600
	Eptathlon	5000
PROMESSE UOMINI	Eptathlon (i)	4300
	Decathlon	5600
	Decathlon Jun '24	5700
	Eptathlon Jun '24 (i)	4300
PROMESSE DONNE	Pentathlon (i)	3200
	Eptathlon	4300
JUNIORES UOMINI	Eptathlon Jun (i)	<u>4400</u>
	Eptathlon (i)	<u>4400</u>
	Decathlon Jun	<u>5700</u>
	Decathlon	<u>5600</u>
	Decathlon Allievi '24	<u>5600</u>
JUNIORES DONNE	Pentathlon (i)	3000
	Pentathlon Allieve '24	3000
	Eptathlon (i)	4000
	Eptathlon Allieve '24	4200
ALLIEVI	Pentathlon (i)	3100
	Decathlon	5200
	Esathlon Cadetti '24:	4000
ALLIEVE	Pentathlon (i)	<u>3200</u>
	Eptathlon	<u>4000</u>
	Pentathlon Cadette '24:	<u>4000</u>

Per le Prove Multiple i minimi possono essere ottenuti o nell'anno in corso in manifestazioni indoor o outdoor oppure nell'anno precedente in manifestazioni indoor o outdoor. Sono validi anche i minimi conseguiti nell'anno in corso in "mini" impianti indoor con effettuazione delle gare dei m 800, 1000 e peso disputate all'aperto, rispettando la successione prevista dal programma tecnico.

Legenda:

(i) indoor 2025;

(o) outdoor 2024/2025;

(*) indoor 2025 e outdoor 2024/2025.

N.B.: Sono validi anche i minimi ottenuti dal 1° novembre al 31 dicembre 2024 in manifestazioni indoor.

(**) I minimi contrassegnati con due asterischi 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 m/s. Qualora il vento non sia stato rilevato i risultati saranno considerati "ventosi".

(***) Per le staffette i minimi possono essere ottenuti o nell'anno in corso in manifestazioni indoor o outdoor oppure nell'anno precedente in manifestazioni indoor o outdoor.

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI DI CROSS 2025

CROSS LUNGO SENIOR/PROMESSE		
GARA	UOMINI	DONNE
3000	8:45.00	10:20.00
3000 St	9:40.00	11:20.00
5000	15:20.00	18:30.00
10000 / 10km	32:20.00	39:50.00
Mezza Maratona	1h09:30	1h25:00
Maratona	2h25:00	2h55:00

CROSS CORTO SENIOR/PROMESSE		
GARA	UOMINI	DONNE
800	1:55.00	2:17.00
1500	3:57.00	4:44.00
3000	8:40.00	10:10.00
3000 St	9:30.00	11:00.00
5000	15:00.00	18:00.00

CROSS JUNIOR		
GARA	UOMINI	DONNE
800	1:58.00	2:20.00
1500	4:05.00	5:00.00
3000	9:05.00	11:20.00
5000	15:50.00	20:00.00
10000	33:30.00	41:00.00
10 Km (strada)	33:30	41:00
3000 St	10:00.00	12:15.00
2000 St (allievi)	6:39.00	8:03.00

CROSS ALLIEVI		
GARA	UOMINI	DONNE
800	2:00.00	2:25.00
1500	4:10.00	5:05.00
3000	9:15.00	11:25.00
2000 St	6:39.00	8:03.00
1000 (cadetti)	2:45.00	3:08.00
2000 (cadetti)	6:15.00	7:10.00
1200 St (cadetti)	3:40.00	4:20.00