

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR 2025

	ASSOLUTI UOMINI
GARA	Minimo 2025
100	<u>10.50 (*)</u>
200	<u>21.25 (*)</u>
400	<u>47.50 (*)</u>
800	<u>1:49.00 (*)</u>
1500	<u>3:42.50 (**)</u>
5000	<u>14:08.00 (**)</u>
3000 siepi	<u>9:00.00 (**)</u>
110 HS	<u>14.55 (*)</u>
400 HS	<u>52.70 (*)</u>
ALTO	<u>2.12</u>
ASTA	<u>5.15</u>
LUNGO	<u>7.60</u>
TRIPLO	<u>15.90</u>
PESO	17.50
DISCO	<u>53.00</u>
MARTELLO	<u>62.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>70.00</u>
MARCIA 10.000/KM 10	43:00.00 (**); 20km: <u>1h26:30 (**)</u>
DECATHLON	<u>6350 (***)</u> ; Eptathlon (i): 5200 (***)
4 x 100	40.85 (*) (***)
4 x 400	<u>3:15.00 (*) (***)</u>

	ASSOLUTI DONNE
GARA	Minimo 2025
100	<u>11.75 (*)</u>
200	<u>24.00 (*)</u>
400	<u>54.00 (*)</u>
800	<u>2:06.00 (*)</u>
1500	<u>4:17.00 (**)</u>
5000	<u>16:10.00 (**)</u>
3000 siepi	<u>10:40.00 (**)</u>
100 HS	<u>13.90 (*)</u>
400 HS	<u>1:01.00 (*)</u>
ALTO	<u>1.79</u>
ASTA	<u>4.15</u>
LUNGO	<u>6.12</u>
TRIPLO	<u>12.90</u>
PESO	<u>14.50</u>
DISCO	<u>49.50</u>
MARTELLO	<u>57.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>50.00</u>
MARCIA 10.000/KM 10	50:00.00 (**); 20km: 1h42:00 (**)
EPTATHLON	<u>5000 (***)</u> ; Pentathlon (i): <u>3600 (***)</u>
4 x 100	<u>46.70 (*) (***)</u>
4 x 400	<u>3:50.00 (*) (***)</u>

	CHALLENGE UOMINI
GARA	Minimo 2025
100	<u>10.65 (*)</u>
200	<u>21.55 (*)</u>
400	<u>48.10 (*)</u>
800	<u>1:51.00 (*)</u>
1500	<u>3:48.00 (**)</u>
5000	<u>14:25.00 (**)</u>
3000 siepi (**)	<u>9:20.00 (**)</u>
110 HS	<u>15.20 (*)</u>
400 HS	<u>54.20 (*)</u>
ALTO	<u>2.05</u>
ASTA	4.85
LUNGO	<u>7.40</u>
TRIPLO	<u>15.10</u>
PESO	<u>15.50</u>
DISCO	48.30
MARTELLO	57.15
GIAVELLOTTO	64.75
4 x 100	<u>42.00 (*) (***)</u>
4 x 400	<u>3:18.00 (*) (***)</u>

	CHALLENGE DONNE
GARA	Minimo 2025
100	<u>12.00 (*)</u>
200	<u>24.60 (*)</u>
400	<u>55.80 (*)</u>
800	<u>2:10.00 (*)</u>
1500	<u>4:27.00 (**)</u>
5000	17:07.00 (**)
3000 siepi	<u>11:20.00 (**)</u>
100 HS	<u>14.50 (*)</u>
400 HS	<u>1:03.00 (*)</u>
ALTO	1.74
ASTA	<u>3.85</u>
LUNGO	5.98
TRIPLO	<u>12.50</u>
PESO	<u>13.00</u>
DISCO	<u>44.50</u>
MARTELLO	51.00
GIAVELLOTTO	<u>44.60</u>
4 x 100	48.20 (*) (***)
4 x 400	3:55.00 (*) (***)

	PROMESSE UOMINI
GARA	Minimo 2025
100	<u>10.70 (*)</u>
200	<u>21.70 (*)</u>
400	<u>48.90 (*)</u>
800	<u>1:53.00 (*)</u>
1500	<u>3:53.50 (**)</u>
5000/5km	<u>14:55.00 (**)</u>
3000 siepi	<u>9:40.00 (**)</u>
110 HS	<u>15.70 (*)</u>
400 HS	<u>55.00 (*)</u>
ALTO	<u>2.01</u>
ASTA	<u>4.50</u>
LUNGO	<u>7.15</u>
TRIPLO	<u>14.50</u>
PESO	<u>13.00</u>
DISCO	<u>41.50</u>
MARTELLLO	<u>48.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>55.00</u>
MARCIA 10.000/10Km	<u>50:00.00 (**); 5000/5km: 23:30.00 (**); 20km: 1h50:00 (**)</u>
DECATHLON	<u>5800 (***)</u> ; <u>Eptathlon (i) 4700 (***)</u> ; Decathlon Juniores '24 5700 (***)
4 x 100 – 4 x 400	senza minimo

	PROMESSE DONNE
GARA	Minimo 2025
100	<u>12.20 (*)</u>
200	<u>24.95 (*)</u>
400	<u>56.90 (*)</u>
800	<u>2:13.50 (*)</u>
1500	<u>4:36.00 (**)</u>
5000/5km	<u>17:50.00 (**)</u>
3000 siepi	<u>11:50.00 (**)</u>
100 HS	<u>15.15 (*)</u>
400 HS	<u>1:04.50 (*)</u>
ALTO	<u>1.68</u>
ASTA	<u>3.50</u>
LUNGO	<u>5.80</u>
TRIPLO	<u>12.00</u>
PESO	<u>13.00</u>
DISCO	<u>39.00</u>
MARTELLLO	<u>46.50</u>
GIAVELLOTTO	<u>39.00</u>
MARCIA 10.000/10km	<u>58:00.00 (**); 5000/5km: 27:30.00 (**); 20km: 1h56:00 (**)</u>
EPTATHLON	<u>4300 (***)</u> ; <u>Pentathlon (i) 3200 (***)</u> ; Juniores '24 Eptathlon 4300 (***)
4 x 100 – 4 x 400	senza minimo

	JUNIORES UOMINI
GARA	Minimo 2025
100	<u>10.98 (*)</u>
200	<u>22.25 (*)</u>
400	<u>49.80 (*)</u>
800	<u>1:55.50 (*)</u>
1500	<u>3:59.70 (**)</u>
3000	<u>8:42.00 (**)</u>
5000	<u>15:42.00 (**)</u>
3000 siepi	<u>10:00.00 (**)</u>
110 HS	<u>15.60 (*)</u> ; 16.20 (*) (1.06m)
400 HS	<u>57.75 (*)</u>
ALTO	<u>1.94</u>
ASTA	<u>4.30</u>
LUNGO	<u>6.95</u>
TRIPLO	<u>13.95</u>
PESO	<u>13.80; 12.00 (7.260kg)</u>
DISCO	42.35; 39.50 (2kg)
MARTELLLO	<u>49.00; 43.00 (7.260kg)</u>
GIAVELLOTTO	<u>52.50</u>
MARCIA 10.000/10km	<u>51:00.00 (**); 5000/5km 24:30.00 (**); 20km 1h51:00 (**)</u>
DECATHLON	<u>5500 (***)</u> ; Eptathlon (i) 4300 (***) <u>Allievi '24 Decathlon 5800 (***)</u>
4 x 100 e 4 x 400	senza minimo

	JUNIORES DONNE
GARA	Minimo 2025
100	<u>12.30 (*)</u>
200	<u>25.20 (*)</u>
400	58.00 (*)
800	<u>2:17.50 (*)</u>
1500	4:42.00 (**)
3000	10:30.00 (**)
5000	19:00.00 (**)
3000 siepi	12:20.00 (**)
100 HS	<u>15.70 (*)</u>
400 HS	<u>1:06.00 (*)</u>
ALTO	1.64
ASTA	<u>3.45</u>
LUNGO	<u>5.60</u>
TRIPLO	<u>11.50</u>
PESO	<u>10.40</u>
DISCO	<u>36.00</u>
MARTELLLO	<u>43.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>36.00</u>
MARCIA 10.000/10km	<u>58:00.00 (**); 5000/5km: 27:30.00 (**); 20km: 1h57:00 (**)</u>
EPTATHLON	4000 (***) <u>Pentathlon (i) 3200 (***)</u> ; <u>Allieve '24 Eptathlon 4700 (***)</u>
4 x 100 e 4 x 400	senza minimo

	ALLIEVI
GARA	Minimo 2025
100	<u>11.20 (*)</u>
200	22.85 (*)
400	<u>51.10 (*)</u>
800	<u>1:57.50 (*)</u>
1500	<u>4:04.00 (**)</u>
3000	<u>9:08.00 (**)</u>
2000 siepi	<u>6:27.00 (**)</u>
110 HS	<u>15.30 (*)</u>
400 HS	<u>58.50 (*)</u>
ALTO	<u>1.88</u>
ASTA	<u>3.95</u>
LUNGO	<u>6.60</u>
TRIPLO	<u>13.25</u>
PESO	13.80
DISCO	39.50
MARTELLLO	<u>46.00</u>
GIAVELLOTTO	<u>48.00; 47.00 (800gr)</u>
MARCIA 5000	<u>26:00.00 (**); 5km: 26:00 (**); 10.000/10km: 53:00.00 (**)</u>
DECATHLON	<u>5300 (***)</u> ; Pentathlon (i) 3100 (***) ; Cadetti '24 Esathlon 3900 (***)
4 x 100	<u>44.30 (*)</u>
4 x 400	<u>3:33.00 (*)</u>

	ALLIEVE
GARA	Minimo 2025
100	<u>12.40 (*)</u>
200	25.75 (*)
400	<u>59.00 (*)</u>
800	<u>2:19.00 (*)</u>
1500	<u>4:49.70 (**)</u>
3000	<u>10:45.00 (**)</u>
2000 siepi	<u>7:50.00 (**)</u>
100 HS	15.20 (*) ; 15.80 (*) (0.84m)
400 HS	<u>1:07.50 (*)</u>
ALTO	1.62
ASTA	3.15
LUNGO	5.50
TRIPLO	<u>11.30</u>
PESO	<u>11.75; 10.20 (4kg)</u>
DISCO	<u>32.00</u>
MARTELLLO	47.00; 39.50 (4kg)
GIAVELLOTTO	<u>36.00; 33.90 (600gr)</u>
MARCIA 5000	<u>27:45.00 (**); 5km: 27:45 (**); 3000: 16:15.00 (**); 10.000/10km: 58:00.00 (**)</u>
EPTATHLON	<u>4100 (***)</u> ; Pentathlon (i) 3100 (***) ; Cadette '24 Pentathlon 3700 (***)
4 x 100	<u>50.50 (*)</u>
4 x 400	4:12.50 (*)

(*) I minimi dei 100, 200, 400, 800, 100hs, 110hs, 400hs e staffette 4x100 e 4x400 devono essere conseguiti esclusivamente con cronometraggio automatico.

(**) I minimi dai 1500 in su possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale.

(***) Per le Prove Multiple sono valide anche le prestazioni ottenute outdoor nell'anno precedente e quelle conseguite nella stagione indoor in corso, anche in "mini" impianti indoor con effettuazione delle gare di 800, 1000 e peso disputate all'aperto, rispettando comunque la successione prevista dal programma tecnico.

Per le Staffette Assolute e del Challenge sono valide anche le prestazioni ottenute nell'anno precedente.

N.B. I minimi possono essere ottenuti sia in gare all'aperto che indoor. I minimi devono essere ottenuti con vento non superiore ai 2 m/s. Qualora il vento non sia stato rilevato i risultati saranno considerati "ventosi".

I minimi delle staffette devono essere conseguiti da atleti italiani o italiani equiparati.

gara	Cadetti "A"	Cadetti "B" (solo rappresentative)	Cadette "A"	Cadette "B" (solo rappresentative)
80	9.1 - 9.34	10.0 - 10.24	10.0 - 10.24	10.8 - 11.04
300	36.1 - 36.24	40.9 - 41.04	40.8 - 40.94	45.9 - 46.04
1000	2.41.00	3.05.00	3.02.00	3.30.00
2000	5:59.00	6.54.00	6.50.00	7.50.00
1200st	3:30.24	4.00.00	4:03.00	4.32.00
80hs			12.0 - 12.24	14.3 - 14.54
100 hs	14.1 - 14.34	16.8 - 17.04		
300 hs	41.2 - 41.34	47.0 - 47.14	46.4 - 46.54	54.0 - 54.14
Alto	1.84	1.58	1.62	1.38
Asta	3.40	2.20	2.95	2.00
Lungo	6.35	5.20	5.35	4.50
Triplo	12.60	10.50	11.05	9.20
Peso	14.00	10.50	10.95	8.50
Disco	35.00	22.00	28.50	18.00
Martello	46.50	28.00	39.00	20.00
Giavellotto	47.00	30.00	35.00	22.00
Esathlon *	3700	2500		
Pentathlon			3600	2200
Octathlon **	4850; Esathlon 3700 (***)			
Esathlon **			4200; Pentathlon 3500	
Marcia 3000			15:40.00	20:00.00
Marcia 5000	25:20.00	30:00.00		

* È valido sia il minimo ottenuto con il disco sia quello conseguito con l'asta.

** **Esathlon F: 1a giornata: (80hs-lungo-giavellotto) - 2a giornata: (peso-alto-600)**

Octathlon: 1a giornata: (100hs-disco-asta-giavellotto) - 2a giornata: (lungo-peso-alto-1000)

***** Per accedere con l'Esathlon ai fini dell'Octathlon è necessario ottenere una prestazione in almeno 1 gara di asta nella stagione 2025**

N.B. I minimi possono essere ottenuti con il cronometraggio automatico o con quello manuale, anche con vento superiore ai 2 m/s o in assenza di anemometro.