

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
TABELLE DI ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI

CONTINGENTE ORDINARIO									
PROVE OBBLIGATORIE	PROVA	SESSO	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					MODALITA' DI SVOLGIMENTO	
	Salto in alto	Uomini	1,10 m	1,15 m	1,20 m	1,25 m	1,30 m	1,35 m	Massimo due tentativi per ciascuna misura da effettuare ognuno nel tempo massimo di 3 minuti.
		Donne	0,95 m	1,00 m	1,05 m	1,10 m	1,15 m	1,20 m	
	Piegamenti sulle braccia	Uomini	12	15	18	22	26	30	<u>Posizione di partenza:</u> decubito prono (corpo proteso dietro), braccia distese, mani poggiate a terra all'altezza delle spalle. <u>Esecuzione:</u> senza soluzione di continuità, distendere completamente le braccia e sollevare il corpo da terra rimanendo a contatto con il terreno solo con i piedi e con le mani e ritorno alla posizione di partenza, sfiorando il terreno con il petto e mantenendo il corpo perfettamente teso per tutta la durata della prova.
		Donne	10	13	16	20	24	28	
	Corsa piana m. 1000	Uomini	4'45"	Da 4'44" a 4'31"	Da 4'30" a 4'16"	Da 4'15" a 4'00"	Da 3'59" a 3'44"	Meno di 3'44"	
		Donne	5'30"	Da 5'29" a 5'16"	Da 5'15" a 5'01"	Da 5'00" a 4'45"	Da 4'44" a 4'30"	Meno di 4'30"	
Punteggio attribuito	Idoneità'	1	1,5	2	2,5	3			



**PROVE DI EFFICIENZA FISICA
TABELLE DI ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI**

CONTINGENTE DI MARE									
PROVE OBBLIGATORIE	PROVA	SESSO	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					MODALITA' DI SVOLGIMENTO	
	Salto in alto	Uomini	1,10 m	1,15 m	1,20 m	1,25 m	1,30 m	1,35 m	Massimo due tentativi per ciascuna misura da effettuare ognuno nel tempo massimo di 3 minuti.
		Donne	0,95 m	1,00 m	1,05 m	1,10 m	1,15 m	1,20 m	
	Prova di nuoto (stile libero m. 25)	Uomini	22"00	Da 21"99 a 21"00	Da 20"99 a 19"00	Da 18"99 a 17"00	Da 16"99 a 15"00	Pari o inferiore a 14"99	La prova ha inizio con tuffo da bordo piscina.
		Donne	25"00	Da 24"99 a 24"00	Da 23"99 a 22"00	Da 21"99 a 20"00	Da 19"99 a 18"00	Pari o inferiore a 17"99	
	Corsa piana m. 1000	Uomini	4'45"	Da 4'44" a 4'31"	Da 4'30" a 4'16"	Da 4'15" a 4'00"	Da 3'59" a 3'44"	Meno di 3'44"	
		Donne	5'30"	Da 5'29" a 5'16"	Da 5'15" a 5'01"	Da 5'00" a 4'45"	Da 4'44" a 4'30"	Meno di 4'30"	
	Punteggio attribuito	Idoneità'	1	1,5	2	2,5	3		

