

PROVE DI EFFICIENZA FISICA**CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**

PROVE CONCORRENTI INFRA 40^{enni}			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO INCREMENTALE
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 4'50''	INIDONEO	
	Tempo compreso tra 4'50'' e 4'30''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 4'30''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 6 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 6 e 13 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 14 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza cm. 110 (minimo da superare)	IDONEO	0 punti

CONCORRENTI MASCHILI ULTRA 40^{enni}			
<i>ESERCIZIO</i>	<i>PARAMETRI DI RIFERIMENTO</i>	<i>GIUDIZIO</i>	<i>PUNTEGGIO INCREMENTALE</i>
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 5' 50''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 5'50' e 5'30''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 5'30''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 4 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 4 e 10 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 11 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza cm. 90 (minima da superare)	IDONEO	0 punti

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE

PROVE CONCORRENTI INFRA 40^{enni}			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO INCREMENTALE
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 5'50''	INIDONEO	
	Tempo compreso tra 5'50'' e 5'30''	IDONEO	0 punti
	Tempo inferiore a 5'30''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 4 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	Piegamenti compresi tra 4 e 11 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 12 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza cm. 80 (minimo da superare)	IDONEO	0 punti

CONCORRENTI FEMMINILI ULTRA 40^{enni}			
PROVE OBBLIGATORIE			
<i>ESERCIZIO</i>	<i>PARAMETRI DI RIFERIMENTO</i>	<i>GIUDIZIO</i>	<i>PUNTEGGIO INCREMENTALE</i>
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 6'50''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 6'50'' e 6'30''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 6'30''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 2 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 2 e 5 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 6 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza cm. 80 (minimo da superare)	IDONEO	0 punti