

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

CONCORRENTI DI **SESSO MASCHILE**

<i>ESERCIZIO</i>	<i>PARAMETRI DI RIFERIMENTO</i>	<i>GIUDIZIO</i>	<i>PUNTEGGIO INCREMENTALE</i>
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 4' 20''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 4' 20'' e 4' 00''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 4'00''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 8 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 8 e 15 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 16 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza inferiore a cm. 120	INIDONEO	
	altezza cm. 120	IDONEO	0 punti

CONCORRENTI 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' 20''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 5' 20'' e 5' 00''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 5'00''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 6 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 6 e 12 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 13 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza inferiore a cm. 100	INIDONEO	
	altezza cm. 100	IDONEO	0 punti