

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE
 (articolo 10, comma 4, del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Piegamenti sulle braccia (*)	Minimo 15 tempo massimo 2' Senza interruzioni	0	0 punti
Corsa piana di metri 1000 (*)	tempo massimo 6'	0	0 punti
Salto in alto (**)	Altezza m. 1,10 massimo tre tentativi	1	1 punto
Salita alla fune di metri 4 (**)	tempo massimo 50'' massimo due tentativi	1	1 punto
Note (*) Esercizio obbligatorio (**) Esercizio facoltativo			Totale 2 punti

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE
 (articolo 10, comma 5, del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Piegamenti sulle braccia (*)	Minimo 8 tempo massimo 2' senza interruzioni	0	0 punti
Corsa piana di metri 1000 (*)	tempo massimo 7'	0	0 punti
Salto in alto (**)	Altezza m. 1,00 massimo tre tentativi	1	1 punto
Salita alla fune di metri 4 (**)	tempo massimo 60'' massimo due tentativi	1	1 punto
Note (*) Esercizio obbligatorio (**) Esercizio facoltativo			Totale 2 punti