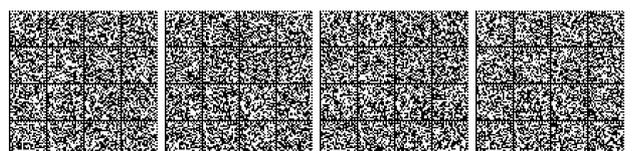


Allegato P
(articolo 18 del bando)

PROVA GINNICA ESERCITO

ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PUNTEGGIO	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
CANDIDATI DI SESSO MASCHILE			
ESECUZIONE OBBLIGATORIA			
CORSA PIANA METRI 1000	tempo inferiore o uguale a 4' 05"	0,20 punti ogni secondo in meno del tempo massimo	12 punti
	tempo superiore a 4' 05"	==	inidoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	numero di piegamenti superiore o uguale a 15 (senza interruzioni, tempo massimo 2')	il superamento della prova non comporta attribuzione di punteggio	0 punti
	numero di piegamenti inferiore a 15	==	inidoneo
ESECUZIONE FACOLTATIVA			
SALTO IN ALTO METRI 1,20	il candidato ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo 3 punti 2° tentativo 2 punti 3° tentativo 1 punto	3 punti
SALITA ALLA FUNE METRI 4,00	tempo inferiore o uguale a 20"	da 0"00 a 5"00 5 punti da 5"01 a 10"00 4 punti da 10"01 a 13"00 3 punti da 13"01 a 16"00 2 punti da 16"01 a 20"00 1 punto	5 punti
totale			20 punti
CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE			
ESECUZIONE OBBLIGATORIA			
CORSA PIANA METRI 1000	tempo inferiore o uguale a 4' 40"	0,20 punti ogni secondo in meno del tempo massimo	12 punti
	tempo superiore a 4' 40"	==	inidonea
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	numero di piegamenti superiore o uguale a 10 (senza interruzioni, tempo massimo 2')	il superamento della prova non comporta attribuzione di punteggio	0 punti
	numero di piegamenti inferiore a 10	==	inidonea
ESECUZIONE FACOLTATIVA			
SALTO IN ALTO METRI 1,00	la candidata ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo 3 punti 2° tentativo 2 punti 3° tentativo 1 punto	3 punti
SALITA ALLA FUNE METRI 4,00	tempo inferiore o uguale a 30"	da 0"00 a 7"05 5 punti da 7"06 a 15"00 4 punti da 15"01 a 19"05 3 punti da 19"06 a 24"00 2 punti da 24"01 a 30"00 1 punto	5 punti
totale			20 punti

./.



segue allegato P

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA GINNICA

1. Corsa piana.
Per ottenere l'attribuzione di un punteggio occorre completare la prova in un tempo inferiore a quello massimo consentito. La conclusione dell'esercizio oltre il tempo massimo comporta l'inidoneità.
2. Piegamenti sulle braccia.
La prova deve essere effettuata senza riposo, nel tempo limite di due minuti e fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (l'unico contatto consentito con il terreno è con le mani e con i piedi). L'esecuzione di un numero inferiore di piegamenti ovvero l'esecuzione dei 15 piegamenti oltre il tempo massimo previsto comporta l'inidoneità.
La posizione di partenza prevede:
 - a) braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle;
 - b) piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle;
 - c) corpo disteso.Il piegamento è valido se:
 - a) partendo dalle braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti senza toccare il terreno con il petto e poi si ritorna nella posizione di partenza;
 - b) il corpo rimane sempre disteso e non piegato al bacino durante l'intero movimento.
3. Salto in alto.
Il superamento della prova consente unicamente di acquisire un punteggio incrementale. Il candidato ha a disposizione tre tentativi. E' ammessa qualsiasi tecnica (frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede.
4. Salita alla fune.
Il superamento della prova consente unicamente di acquisire un punteggio incrementale. Il candidato ha a disposizione due tentativi. Sarà preso in considerazione il miglior risultato ottenuto.

