

TRAZIONI ALLA SBARRA			
N°	VOTO	N°	VOTO
<5 Prova non superata - 0/30			
5	18/30	13	24.4/30
6	18.8/30	14	25.2/30
7	19.6/30	15	26/30
8	20.4/30	16	26.8/30
9	21.2/30	17	27.6/30
10	22/30	18	28.4/30
11	22.8/30	19	29.2/30
12	23.6/30	20	30/30

- Piegamenti sulle braccia:

Esecuzione di piegamenti sulle braccia, con contatto del petto a terra.

Modalità esecutive: il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per poter superare la prova egli, alla ricezione dell'apposito segnale, dovrà eseguire senza interruzione i piegamenti sulle braccia con le seguenti modalità:

sollevare da terra il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;

una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, piegando le braccia fino a raggiungere il pavimento con il petto;

ripetere i piegamenti senza interruzioni.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA			
<20 Prova non superata - 0/30			
N°	VOTO	N°	VOTO
20	18/30	43	24.13/30
21	18.27/30	44	24.4/30
22	18.53/30	45	24.67/30
23	18.8/30	46	24.93/30
24	19.07/30	47	25.2/30
25	19.33/30	48	25.47/30
26	19.6/30	49	25.73/30
27	19.87/30	50	26/30
28	20.13/30	51	26.27/30
29	20.4/30	52	26.53/30
30	20.67/30	53	26.8/30
31	20.93/30	54	27.07/30
32	21.2/30	55	27.33/30
33	21.47/30	56	27.6/30
34	21.73/30	57	27.87/30
35	22/30	58	28.13/30
36	22.27/30	59	28.4/30
37	22.57/30	60	28.67/30
38	22.8/30	61	28.93/30
39	23.07/30	62	29.2/30
40	23.33/30	63	29.47/30
41	23.6/30	64	29.73/30
42	23.87/30	65	30/30

