

Allegato F2

PROVA DI EDUCAZIONE FISICA
(art. 11, comma 6 del bando)

MARINA E AERONAUTICA

PUNTEGGI DA ASSEGNARE AI CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

La commissione assegnerà il punteggio corrispondente al numero dei piegamenti effettuati e ritenuti validi:

NUMERO	PUNTI	NUMERO	PUNTI
minore o uguale a 1	0	12	5,5
2	0,5	13	6
3	1	14	6,5
4	1,5	15	7
5	2	16	7,5
6	2,5	17	8
7	3	18	8,5
8	3,5	19	9
9	4	20	9,5
10	4,5	maggiore o uguale a 21	10
11	5		

La prova dovrà essere svolta senza interruzioni, su quattro punti di appoggio (mani e piedi) secondo le seguenti modalità:

- posizione di partenza: prona, braccia distese, mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati non più della larghezza delle spalle, corpo teso;
- esecuzione: il piegamento sarà considerato valido se, piegando le braccia, si arriverà a portare le spalle sotto il livello dei gomiti, senza toccare il terreno con il petto, e si ritornerà in posizione di partenza. Il corpo dovrà mantenersi teso durante l'intero movimento (non piegato al bacino con capo, tronco e arti inferiori allineati).

Un membro della commissione provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta.

FLESSIONI DEL BUSTO DALLA POSIZIONE SUPINA

In base alle flessioni effettuate e ritenute valide, la commissione assegnerà il punteggio corrispondente.

NUMERO	PUNTI	NUMERO	PUNTI
0	0	16	6,25
1	0,5	17	6,5
2	1	18	6,75
3	1,5	19	7
4	2	20	7,25
5	2,5	21	7,5
6	3	22	7,75
7	3,5	23	8
8	4	24	8,25
9	4,25	25	8,5
10	4,5	26	8,75
11	5	27	9
12	5,25	28	9,25
13	5,5	29	9,5
14	5,75	30	9,75
15	6	maggiore o uguale a 31	10

La prova dovrà essere svolta senza interruzioni, secondo le seguenti modalità:

- posizione di partenza: supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90° all'altezza delle



ginocchia, piedi uniti e bloccati da altro concorrente con le piante a terra, mani dietro la nuca con le dita incrociate;

- esecuzione: una flessione sarà considerata valida se si solleverà il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritornerà in posizione di partenza.

Un membro della commissione provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta.

CORSA 800 METRI PIANI

In base ai tempi rilevati sarà assegnato il seguente punteggio:

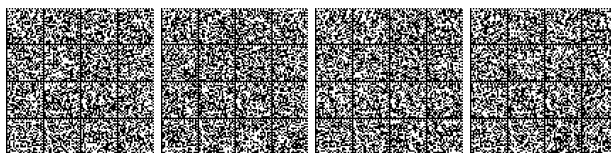
TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
maggiore o uguale a 4 minuti e 6 secondi	0	da 3 minuti e 11 secondi a 3 minuti e 15 secondi	5,5
da 4 minuti e 1 secondo a 4 minuti e 5 secondi	0,5	da 3 minuti e 6 secondi a 3 minuti e 10 secondi	6
da 3 minuti e 56 secondi a 4 minuti	1	da 3 minuti e 1 secondo a 3 minuti e 5 secondi	6,5
da 3 minuti e 51 secondi a 3 minuti e 55 secondi	1,5	da 2 minuti e 56 secondi a 3 minuti	7
da 3 minuti e 46 secondi a 3 minuti e 50 secondi	2	da 2 minuti e 51 secondi a 2 minuti e 55 secondi	7,5
da 3 minuti e 41 secondi a 3 minuti e 45 secondi	2,5	da 2 minuti e 46 secondi a 2 minuti e 50 secondi	8
da 3 minuti e 36 secondi a 3 minuti e 40 secondi	3	da 2 minuti e 41 secondi a 2 minuti e 45 secondi	8,5
da 3 minuti e 31 secondi a 3 minuti e 35 secondi	3,5	da 2 minuti e 36 secondi a 2 minuti e 40 secondi	9
da 3 minuti e 26 secondi a 3 minuti e 30 secondi	4	da 2 minuti e 31 secondi a 2 minuti e 35 secondi	9,5
da 3 minuti e 21 secondi a 3 minuti e 25 secondi	4,5	minore o uguale a 2 minuti e 30 secondi	10
da 3 minuti e 16 secondi a 3 minuti e 20 secondi	5		

Modalità di svolgimento: il concorrente dovrà eseguire una corsa piana per la distanza di 800 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante. Un membro della commissione cronometrerà il tempo impiegato dai concorrenti.

SALTO IN ALTO

La commissione assegnerà il punteggio corrispondente all'altezza massima superata. Per ogni misura il concorrente avrà a disposizione due tentativi.

MISURA IN METRI	PUNTI
minore o uguale a 0,85	0
0,90	2
0,95	3
1,00	4
1,05	5
1,10	6
1,20	7
1,30	8
1,40	9
maggiore o uguale a 1,50	10



Modalità di svolgimento: sarà ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede.

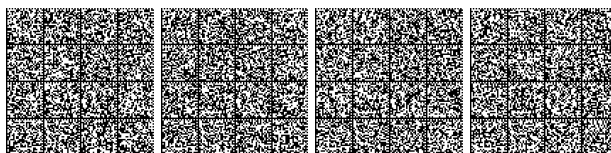
NUOTO 25 METRI

In base ai tempi rilevati sarà assegnato il seguente punteggio:

TEMPO	PUNTI
maggiore a 39 secondi	0
da 38 secondi e 1 decimo a 39 secondi	0,25
da 37 secondi e 1 decimo a 38 secondi	0,5
da 36 secondi e 1 decimo a 37 secondi	0,75
da 35 secondi e 1 decimo a 36 secondi	1
da 34 secondi e 1 decimo a 35 secondi	1,25
da 33 secondi e 1 decimo a 34 secondi	1,5
da 32 secondi e 1 decimo a 33 secondi	1,75
da 31 secondi e 1 decimo a 32 secondi	2
da 30 secondi e 1 decimo a 31 secondi	2,25
da 29 secondi e 1 decimo a 30 secondi	2,5
da 28 secondi e 1 decimo a 29 secondi	2,75
da 27 secondi e 1 decimo a 28 secondi	3
da 26 secondi e 1 decimo a 27 secondi	3,5
da 25 secondi e 1 decimo a 26 secondi	4
da 24 secondi e 1 decimo a 25 secondi	4,5
da 23 secondi e 1 decimo a 24 secondi	5
da 22 secondi e 1 decimo a 23 secondi	5,5
da 21 secondi e 1 decimo a 22 secondi	6
da 20 secondi e 1 decimo a 21 secondi	6,5
da 19 secondi e 1 decimo a 20 secondi	7
da 18 secondi e 5 decimi a 19 secondi	7,5
da 18 secondi a 18 secondi e 4 decimi	7,75
da 17 secondi e 5 decimi a 17 secondi e 9 decimi	8
da 17 secondi a 17 secondi e 4 decimi	8,25
da 16 secondi e 5 decimi a 16 secondi e 9 decimi	8,5
da 16 secondi a 16 secondi e 4 decimi	8,75
da 15 secondi e 5 decimi a 15 secondi e 9 decimi	9
da 15 secondi a 15 secondi e 4 decimi	9,25
da 14 secondi e 5 decimi a 14 secondi e 9 decimi	9,5
da 14 secondi a 14 secondi e 4 decimi	9,75
minore a 14 secondi	10

Modalità di svolgimento: il concorrente dovrà aver consumato il pasto in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione e dovrà essere dotato di costume da bagno, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi).

Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà iniziare la prova con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere, durante lo svolgimento della stessa, ad alcun appoggio sui galleggianti e/o sui bordi divisorii di corsia eventualmente presenti (pena l'assegnazione di zero punti alla prova).



CORSA 100 METRI PIANI

In base ai tempi rilevati sarà assegnato il seguente punteggio:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
maggiore o uguale a 20 secondi e 1 decimo	0	14 secondi e 8 decimi	6,4
da 19 secondi e 1 decimo a 20 secondi	1	14 secondi e 7 decimi	6,6
da 18 secondi e 1 decimo a 19 secondi	2	14 secondi e 6 decimi	6,8
da 17 secondi e 6 decimi a 18 secondi	3	14 secondi e 5 decimi	7
da 17 secondi e 1 decimo a 17 secondi e 5 decimi	3,5	14 secondi e 4 decimi	7,2
da 16 secondi e 6 decimi a 17 secondi	4	14 secondi e 3 decimi	7,4
da 16 secondi e 1 decimo a 16 secondi e 5 decimi	4,5	14 secondi e 2 decimi	7,6
16 secondi	5	14 secondi e 1 decimo	7,8
15 secondi e 9 decimi	5,1	14 secondi	8
15 secondi e 8 decimi	5,2	13 secondi e 9 decimi	8,2
15 secondi e 7 decimi	5,3	13 secondi e 8 decimi	8,4
15 secondi e 6 decimi	5,4	13 secondi e 7 decimi	8,6
15 secondi e 5 decimi	5,5	13 secondi e 6 decimi	8,8
15 secondi e 4 decimi	5,6	13 secondi e 5 decimi	9
15 secondi e 3 decimi	5,7	13 secondi e 4 decimi	9,2
15 secondi e 2 decimi	5,8	13 secondi e 3 decimi	9,4
15 secondi e 1 decimo	5,9	13 secondi e 2 decimi	9,6
15 secondi	6	13 secondi e 1 decimo	9,8
14 secondi e 9 decimi	6,2	minore o uguale a 13 secondi	10



PUNTEGGI DA ASSEGNARE AI CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

La commissione assegnerà il punteggio corrispondente al numero dei piegamenti effettuati e ritenuti validi:

NUMERO	PUNTI	NUMERO	PUNTI
0	0	10	8
1	1	11	8,25
2	1,5	12	8,5
3	3	13	8,75
4	4	14	9
5	5	15	9,25
6	6	16	9,5
7	6,5	17	9,75
8	7	maggiore o uguale a 18	10
9	7,5		

La prova dovrà essere svolta senza interruzioni, su quattro punti di appoggio (mani e piedi) secondo le seguenti modalità:

- posizione di partenza: prona, braccia distese, mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati non più della larghezza delle spalle, corpo teso;
- esecuzione: il piegamento sarà considerato valido se, piegando le braccia, si arriverà a portare le spalle sotto il livello dei gomiti, senza toccare il terreno con il petto, e si ritornerà in posizione di partenza. Il corpo dovrà mantenersi teso durante l'intero movimento (non piegato al bacino con capo, tronco e arti inferiori allineati).

Un membro della commissione provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta.

FLESSIONI DEL BUSTO DALLA POSIZIONE SUPINA

In base alle flessioni effettuate e ritenute valide, la commissione assegnerà il punteggio corrispondente.

NUMERO	PUNTI	NUMERO	PUNTI
0	0	11	6,5
1	1	12	6,75
2	1,5	13	7
3	2	14	7,5
4	2,5	15	7,75
5	3	16	8
6	3,5	17	8,5
7	4	18	9
8	5	19	9,5
9	5,5	20	9,75
10	6	maggiore o uguale a 21	10

La prova dovrà essere svolta senza interruzioni, secondo le seguenti modalità:

- posizione di partenza: supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90° all'altezza delle ginocchia, piedi uniti e piante a terra, mani dietro la nuca con le dita incrociate;
- esecuzione: una flessione sarà considerata valida se si solleverà il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritornerà in posizione di partenza.

Un membro della commissione provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta.



CORSA 800 METRI PIANI

In base ai tempi rilevati sarà assegnato il seguente punteggio:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
maggiore o uguale a 5 minuti e 11 secondi	0	da 4 minuti e 5 secondi a 4 minuti e 11 secondi	5,5
da 5 minuti e 6 secondi a 5 minuti e 10 secondi	0,5	da 3 minuti e 57 secondi a 4 minuti e 4 secondi	6
da 5 minuti e 1 secondo a 5 minuti e 5 secondi	1	da 3 minuti e 49 secondi a 3 minuti e 56 secondi	6,5
da 4 minuti e 56 secondi a 5 minuti	1,5	da 3 minuti e 41 secondi a 3 minuti e 48 secondi	7
da 4 minuti e 51 secondi a 4 minuti e 55 secondi	2	da 3 minuti e 33 secondi a 3 minuti e 40 secondi	7,5
da 4 minuti e 46 secondi a 4 minuti e 50 secondi	2,5	da 3 minuti e 25 secondi a 3 minuti e 32 secondi	8
da 4 minuti e 40 secondi a 4 minuti e 45 secondi	3	da 3 minuti e 17 secondi a 3 minuti e 24 secondi	8,5
da 4 minuti e 33 secondi a 4 minuti e 39 secondi	3,5	da 3 minuti e 9 secondi a 3 minuti e 16 secondi	9
da 4 minuti e 26 secondi a 4 minuti e 32 secondi	4	da 3 minuti e 1 secondo a 3 minuti e 8 secondi	9,5
da 4 minuti e 19 secondi a 4 minuti e 25 secondi	4,5	minore o uguale a 3	10
da 4 minuti e 12 secondi a 4 minuti e 18 secondi	5		

Modalità di svolgimento: il concorrente dovrà eseguire una corsa piana per la distanza di 800 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante. Un membro della commissione cronometrerà il tempo impiegato dai concorrenti.

SALTO IN ALTO

La commissione assegnerà il punteggio corrispondente all'altezza massima superata. Per ogni misura il concorrente ha a disposizione due tentativi.

MISURA IN METRI	PUNTI
minore o uguale a 0,75	0
0,80	2
0,85	3
0,90	4
0,95	5
1,00	6
1,10	7
1,20	8
1,30	9
maggiore o uguale a 1,40	10

Modalità di svolgimento: sarà ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede.



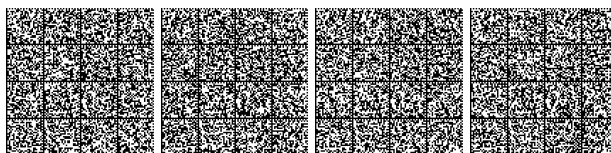
NUOTO 25 METRI

In base ai tempi rilevati sarà assegnato il seguente punteggio:

TEMPO	PUNTI
maggiore a 41 secondi	0
da 40 secondi e 1 decimo a 41 secondi	0,25
da 39 secondi e 1 decimo a 40 secondi	0,5
da 38 secondi e 1 decimo a 39 secondi	0,75
da 37 secondi e 1 decimo a 38 secondi	1
da 36 secondi e 1 decimo a 37 secondi	1,25
da 35 secondi e 1 decimo a 36 secondi	1,5
da 34 secondi e 1 decimo a 35 secondi	1,75
da 33 secondi e 1 decimo a 34 secondi	2
da 32 secondi e 1 decimo a 33 secondi	2,25
da 31 secondi e 1 decimo a 32 secondi	2,5
da 30 secondi e 1 decimo a 31 secondi	2,75
da 29 secondi e 1 decimo a 30 secondi	3
da 28 secondi e 1 decimo a 29 secondi	3,5
da 27 secondi e 1 decimo a 28 secondi	4
da 26 secondi e 1 decimo a 27 secondi	4,5
da 25 secondi e 1 decimo a 26 secondi	5
da 24 secondi e 1 decimo a 25 secondi	5,5
da 23 secondi e 1 decimo a 24 secondi	6
da 22 secondi e 1 decimo a 23 secondi	6,5
da 21 secondi e 1 decimo a 22 secondi	7
da 20 secondi e 5 decimi a 21 secondi	7,25
da 20 secondi a 20 secondi e 4 decimi	7,5
da 19 secondi e 5 decimi a 19 secondi e 9 decimi	7,75
da 19 secondi a 19 secondi e 4 decimi	8
da 18 secondi e 5 decimi a 18 secondi e 9 decimi	8,25
da 18 secondi a 18 secondi e 4 decimi	8,5
da 17 secondi e 5 decimi a 17 secondi e 9 decimi	8,75
da 17 secondi a 17 secondi e 4 decimi	9
da 16 secondi e 1 decimo a 16 secondi e 9 decimi	9,5
minore o uguale a 16 secondi	10

Modalità di svolgimento: il concorrente dovrà aver consumato il pasto in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione e dovrà essere dotato di costume da bagno, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi).

Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà iniziare la prova con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere, durante lo svolgimento della stessa, ad alcun appoggio sui galleggianti e/o sui bordi divisorii di corsia eventualmente presenti (pena l'assegnazione di zero punti alla prova).



CORSA 100 METRI PIANI

In base ai tempi rilevati sarà assegnato il seguente punteggio:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
maggiore o uguale a 21 secondi e 6 decimi	0	16 secondi e 3 decimi	6,4
da 20 secondi e 6 decimi a 21 secondi e 5 decimi	1	16 secondi e 2 decimi	6,6
da 19 secondi e 6 decimi a 20 secondi e 5 decimi	2	16 secondi e 1 decimo	6,8
da 19 secondi e 1 decimo a 19 secondi e 5 decimi	3	16 secondi	7
da 18 secondi e 6 decimi a 19 secondi	3,5	15 secondi e 9 decimi	7,2
da 18 secondi e 1 decimo a 18 secondi e 5 decimi	4	15 secondi e 8 decimi	7,4
da 17 secondi e 6 decimi a 18 secondi	4,5	15 secondi e 7 decimi	7,6
17 secondi e 5 decimi	5	15 secondi e 6 decimi	7,8
17 secondi e 4 decimi	5,1	15 secondi e 5 decimi	8
17 secondi e 3 decimi	5,2	15 secondi e 4 decimi	8,2
17 secondi e 2 decimi	5,3	15 secondi e 3 decimi	8,4
17 secondi e 1 decimo	5,4	15 secondi e 2 decimi	8,6
17 secondi	5,5	15 secondi e 1 decimo	8,8
16 secondi e 9 decimi	5,6	15 secondi	9
16 secondi e 8 decimi	5,7	14 secondi e 9 decimi	9,2
16 secondi e 7 decimi	5,8	14 secondi e 8 decimi	9,4
16 secondi e 6 decimi	5,9	14 secondi e 7 decimi	9,6
16 secondi e 5 decimi	6	14 secondi e 6 decimi	9,8
16 secondi e 4 decimi	6,2	minore o uguale a 14 secondi e 5 decimi	10

