

Allegato G

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

1. ESERCIZI OBBLIGATORI (art. 13, comma 3, lett. a))

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	ESITO
Addominali (da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2')	superiore o uguale a 15	Idoneo
	inferiore a 15	Inidoneo
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	inferiore o uguale a 35"	Idoneo
	superiore a 35"	Inidoneo
Piegamenti sulle braccia (da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2')	superiore o uguale a 10	Idoneo
	inferiore a 10	Inidoneo

2. ESERCIZI FACOLTIVI (art. 13, comma 3, lett. b))

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO MASCHI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO FEMMINE	PUNTEGGIO
Trazioni alla sbarra (da eseguire nel tempo massimo di 2')	superiore o uguale a 10	superiore o uguale a 8	1 punto
	8 o 9	6 o 7	0,7 punti
	6 o 7	4 o 5	0,4 punti
	4 o 5	2 o 3	0,15 punti
Corsa piana di m. 100	inferiore a 12.6"	inferiore a 15.1"	1 punto
	da 12.6" a 13"	da 15.1" a 16"	0,7 punti
	da 13.1" a 13.5"	da 16.1" a 17"	0,4 punti
	da 13.6" a 14"	da 17.1" a 18"	0,15 punti
Salto in lungo (massimo tre tentativi)	superiore o uguale a m 4,50	superiore o uguale a m 3,60	1 punto
	inferiore a m 4,50 e superiore o uguale a m 4,30	inferiore a m 3,60 e superiore o uguale a m 3,40	0,7 punti
	inferiore a m 4,30 e superiore o uguale a m 4,10	inferiore a m 3,40 e superiore o uguale a m 3,20	0,4 punti
	inferiore a m 4,10 e superiore o uguale a m 3,60	inferiore a m 3,20 e superiore o uguale a m 2,80	0,15 punti

