

Allegato G

1. PROVE DI EFFICIENZA FISICA OBBLIGATORIE (art. 13, comma 3)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO MASCHI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO FEMMINE	ESITO
Addominali (da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2')	≥ 23	≥ 20	Idoneo
	< 23	< 20	Inidoneo
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	$\leq 30''$	$\leq 32''$	Idoneo
	$> 30''$	$> 32''$	Inidoneo
Piegamenti sulle braccia (da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2')	≥ 13	≥ 10	Idoneo
	< 13	< 10	Inidoneo

2. PROVE DI EFFICIENZA FISICA FACOLTATIVE (art. 13, comma 3)

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	0,75 punti
	6 o 7	4 o 5	0,50 punti
	4 o 5	2 o 3	0,25 punti
Corsa piana di m. 2.000 (*)	$\leq 09'30''$	$\leq 10'30''$	1 punto
	$> 09'30'' \leq 10'00''$	$> 10'30'' \leq 11'00''$	0,75 punti
	$> 10'00'' \leq 10'30''$	$> 11'00'' \leq 11'30''$	0,50 punti
	$> 10'30'' \leq 11'00''$	$> 11'30'' \leq 12'00''$	0,25 punti
Apnea dinamica (da eseguire nel tempo massimo di 1')	$\geq$ metri 10	$\geq$ metri 9	1 punto
	$<$ metri 10 e $\geq$ metri 8	$<$ metri 9 e $\geq$ metri 7	0,60 punti
	$<$ metri 8 e $\geq$ metri 6	$<$ metri 7 e $\geq$ metri 5	0,30 punti

(*) su pista d'atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

