

3.4.1 Prove obbligatorie:

Esercizi	Concorrenti di sesso maschile	Concorrenti di sesso femminile	Esito
Addominali (tempo massimo 2 minuti)	≥ 22	≥ 19	Idoneo (*)
	< 22	< 19	Non idoneo
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	≤ 30''	≤ 32''	Idoneo (**)
	> 30''	> 32''	Non idoneo
Piegamenti sulle braccia (tempo massimo 2 minuti)	≥ 13	≥ 10	Idoneo (***)
	< 13	< 10	Non idoneo

(*) Per la prova degli addominali sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di addominali previsti per l'idoneità alla prova, proseguano l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'idoneità alla prova:

concorrenti di sesso maschile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni flessione del tronco oltre la 22ª, fino a un massimo di 42;

concorrenti di sesso femminile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni flessione del tronco oltre la 19ª, fino a un massimo di 39.

(**) Per la prova di nuoto 25 metri sarà assegnato un punteggio incrementale secondo i criteri riportati nella seguente tabella:

Esercizio	Concorrenti di sesso maschile	Concorrenti di sesso femminile	Punti
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile) di cui alla tabella precedente	≤ 14''	≤ 18''	1
	> 14'' – ≤ 18''	> 18'' – ≤ 22''	0,7
	> 18'' – ≤ 22''	> 22'' – ≤ 24''	0,4
	> 22'' – ≤ 24''	> 24'' – ≤ 26''	0,15

Al tipo di partenza scelta per la prova di nuoto verrà altresì attribuito un punteggio incrementale come da seguente tabella:

Tipo partenza	Punteggio incrementale
Da blocco di partenza	0,30
Da bordo vasca	0,15
In acqua	0

(***) Per la prova dei piegamenti sulle braccia sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, proseguano l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'idoneità alla prova:

concorrenti di sesso maschile: punti 0,03 (fino a un massimo di punti 0,60 per ogni piegamento oltre il 13°, fino a un massimo di 33;

concorrenti di sesso femminile: punti 0,03 (fino a un massimo di punti 0,60 per ogni piegamento oltre il 10°, fino a un massimo di 30.

3.4.2 Prove facoltative:

Esercizi	Parametri di riferimento maschi	Parametri di riferimento femmine	Punteggio
Apnea dinamica (da eseguire nel tempo massimo di 2')	≥ metri 19	≥ metri 18	0,75 punto
	< metri 19 e ≥ metri 14	< metri 18 e ≥ metri 13	0,50 punti
	< metri 14 e ≥ metri 9	< metri 13 e ≥ metri 8	0,25 punti
Corsa piana di m. 2.000 (*)	≤ 09'30''	≤ 10'30''	0,75 punto
	> 09'30'' ≤ 10'00''	> 10'30'' ≤ 11'00''	0,55 punti
	> 10'00'' ≤ 10'30''	> 11'00'' ≤ 11'30''	0,35 punti
	> 10'30'' ≤ 11'00''	> 11'30'' ≤ 12'00''	0,15 punti

