

## PROVE DI EFFICIENZA FISICA

## 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')	$\geq 22$	$\geq 19$	idoneo (*)
	$< 22$	$< 19$	inidoneo
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	$\leq 28''$	$\leq 30''$	idoneo (**)
	$> 28''$	$> 30''$	inidoneo
Piegamenti sulle braccia (da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2')	$\geq 13$	$\geq 10$	idoneo (***)
	$< 13$	$< 10$	inidoneo

(\*) 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 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni flessione del tronco oltre la 32<sup>a</sup>, fino a un massimo di 52;

concorrenti di sesso femminile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni flessione del tronco oltre la 29<sup>a</sup>, fino a un massimo di 49.

(\*\*) 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	$t \leq 14''$	$t \leq 16''$	1
	$14'' < t \leq 16''$	$16'' < t \leq 19''$	0,80
	$16'' < t \leq 19''$	$19'' < t \leq 21''$	0,50
	$19'' < t \leq 21''$	$21'' < t \leq 23''$	0,20
	$21'' < t \leq 23''$	$23'' < t \leq 25''$	0,10
	$t > 23''$	$t > 25''$	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 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni piegamento oltre il 18°, fino a un massimo di 38;

concorrenti di sesso femminile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni piegamento oltre il 15°, fino a un massimo di 35.

## 2. Prova di efficienza fisica facoltativa (art. 13, comma 3)

Esercizi	Parametri di riferimento maschi	Parametri di riferimento femmine	Punteggio
Corsa piana di m. 2.000 (*)	$t \leq 08'30''$	$t \leq 09'30''$	1
	$08'30'' < t \leq 09'00''$	$09'30'' < t \leq 10'00''$	0,80
	$09'00'' < t \leq 09'30''$	$10'00'' < t \leq 10'30''$	0,50
	$09'30'' < t \leq 10'00''$	$10'30'' < t \leq 11'00''$	0,20
	$10'00'' < t \leq 10'30''$	$11'00'' < t \leq 11'30''$	0,10
	$t > 10'30''$	$t > 11'30''$	0

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

## 3. Modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica

Le modalità di esecuzione delle prove e l'ordine di effettuazione saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, dalla preposta commissione.

Ciascun concorrente dovrà eseguire prima tutti gli esercizi obbligatori e, successivamente, quello facoltativo.

