

TABELLA DEI PUNTEGGI

PROVA	Non idoneo	1 PUNTO	2 PUNTI	3 PUNTI
Corsa 400 Mt	$X > 75''$	$75'' \geq X \geq 70''$	$70'' > X \geq 60''$	$X < 60''$
Trazioni	$X < 8$	$8 \leq X \leq 10$	$11 \leq X \leq 16$	$X \geq 17$
Piegamenti (20kg)	$X < 15$	$15 \leq X \leq 18$	$19 \leq X \leq 26$	$X \geq 27$
Plank	$X < 150''$	$150'' \leq X < 160''$	$160'' \leq X < 170''$	$X \geq 170''$
Stacchi (48 KG)	$X < 15$	$15 \leq X \leq 17$	$18 \leq X \leq 24$	$X \geq 25$
Affondi (20 KG)	$X < 20$	$20 \leq X \leq 25$	$26 \leq X \leq 37$	$X \geq 38$
Corsa 3000 MT	$X > 15'$	$15 \geq X \geq 13'45''$	$13'46'' \geq X \geq 12'$	$X < 12'$
Salita alla fune	$X > 15''$	$15'' \geq X \geq 13''$	$13'' > X \geq 9''$	$X < 9''$
Trasporto feriti	$X > 75''$	$75'' \geq X \geq 70''$	$70'' > X \geq 50''$	$X < 50''$
Nuoto 100 MT	$X > 145''$	$145'' \geq X \geq 130''$	$130'' > X \geq 91''$	$X < 91''$
Zavorrata (20 KM)	$X > 175'$	$175' \geq X \geq 169''$	$169' > X \geq 150'$	$X < 150'$
Tuffo da 5 mt	Attribuzione giudizio di superamento/non superamento della prova			
Galleggiamento	Attribuzione giudizio di superamento prova con minimo 40'' di galleggiamento			
Rana sub 25 m	Attribuzione giudizio di superamento/non superamento senza limiti di tempo			

