

ALLEGATO B
(art. 10, commi 4 e 6 del bando)

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

1) CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO INCREMENTALE
CORSA PIANA ⁽¹⁾ 1000 METRI	tempo superiore a 4' 20''	INIDONEO	
	Tempo compreso tra 4' 20'' e 4' 00''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 4'00''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 8 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 8 e 15 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
SALTO IN ALTO	altezza cm. 120 (due tentativi)	<input type="checkbox"/> SÌ- IDONEO	
		I° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] <input type="checkbox"/> NO ^[3] II° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] <input type="checkbox"/> NO ^[3] INIDONEO	
PROVE FACOLTATIVE			
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti uguali o superiori a 16 tempo massimo 2' senza interruzioni	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO	altezza cm. 130 un tentativo	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO IDONEO	0,5 punti



CONCORRENTI MASCHILI ULTRA 40^{enni}			
PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO INCREMENTALE
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 5' 20''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 5'20'' e 5'00''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 5'00''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 6 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 6 e 12 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza inferiore a cm. 100	INIDONEO	
	altezza cm. 100	IDONEO	0 punti
PROVE FACOLTATIVE			
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti uguali o superiori a 13 tempo massimo 2' senza interruzioni		0,5 punti
SALTO IN ALTO	altezza cm. 110 un tentativo		0,5 punti

(1) Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso (con esclusione della testa, del collo, delle braccia, delle gambe delle mani o dei piedi) attraversa la linea di arrivo.

(2) Salto non valido in quanto il candidato ha fatto cadere l'asticella.

(3) Salto non valido in quanto il candidato ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.



2) CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO INCREMENTALE
CORSA PIANA ⁽¹⁾ 1000 METRI	tempo superiore a 5'20''	INIDONEO	
	Tempo compreso tra 5'20'' e 5'00''	IDONEO	0 punti
	Tempo inferiore a 5'00''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 6 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	Piegamenti compresi tra 6 e 13 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
SALTO IN ALTO	altezza cm. 90 (due tentativi)	<input type="checkbox"/> SÍ- IDONEO I° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] <input type="checkbox"/> NO ^[3] II° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] <input type="checkbox"/> NO ^[3] INIDONEO	
PROVE FACOLTATIVE			
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti uguali o superiori a 14 tempo massimo 2' senza interruzioni	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO IDONEO	0,5 punti
SALTO IN ALTO	altezza cm. 100 un tentativo	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO IDONEO	0,5 punti



CONCORRENTI FEMMINILI ULTRA 40^{enni}			
PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO INCREMENTALE
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 6'20''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 6'20'' e 6'00''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore a 6'00''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 3 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 3 e 6 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
SALTO IN ALTO (due tentativi)	altezza inferiore a cm. 80	INIDONEO	
	altezza cm. 80	IDONEO	0 punti
PROVE FACOLTATIVE			
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti uguali o superiori a 7 tempo massimo 2' senza interruzioni		0,5 punti
SALTO IN ALTO	altezza cm. 90 un tentativo		0,5 punti

(1) Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso (con esclusione della testa, del collo, delle braccia, delle gambe delle mani o dei piedi) attraversa la linea di arrivo.

(2) Salto non valido in quanto il candidato ha fatto cadere l'asticella.

(3) Salto non valido in quanto il candidato ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

