

Alle suddette prove sono associati punteggi incrementali premianti la *performance* dei candidati, secondo la seguente tabella:

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA		TRAZIONI ALLA SBARRA		CORSA DI FONDO 5000 m.	
N°	PUNTI	N°	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI
Prova non superata	0/30	Prova non superata	0/30	Prova non superata	0/30
5	4/30	1	4/30	$t \geq 36'$	4/30
6	6/30	2	11/30	$35' \leq t < 36'$	6/30
7	8/30	3	18/30	$34' \leq t < 35'$	8/30
8	10/30	4	20/30	$33' \leq t < 34'$	10/30
9	12/30	5	22/30	$32' \leq t < 33'$	12/30
10	14/30	6	23/30	$31' \leq t < 32'$	14/30
11	16/30	7	24/30	$30' \leq t < 31'$	16/30
12	18/30	8	25/30	$26' \leq t < 30'$	18/30
13	21/30	9	26/30	$25' \leq t < 26'$	20/30
14	22/30	10	27/30	$24' \leq t < 25'$	22/30
15	23/30	11	28/30	$23' \leq t < 24'$	24/30
16	24/30	12	29/30	$22' \leq t < 23'$	26/30
17	25/30	≥ 13	30/30	$21' \leq t < 22'$	28/30
18	26/30			$t < 21'$	30/30
19	27/30				
20	28/30				
21	29/30				
≥ 22	30/30				

La media dei punteggi conseguiti da ciascun candidato nelle tre prove di atletica concorrerà alla formazione del punteggio finale delle prove di efficienza fisica di cui al successivo para 3.

2. Modalità di svolgimento delle prove corpo GM/AN (componente subacquea)

a. Prova di apnea statica: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Egli dovrà scendere in acqua dall'apposita scaletta di ingresso nella piscina e alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo *start* del cronometro) immergere completamente la testa sott'acqua, rimanendo attaccato alla scaletta stessa. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio del tempo. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato rifiuti di immergere la testa sott'acqua.

b. Prova di nuoto metri 100: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, dell'apposito segnale (che coinciderà con lo *start* del cronometro), egli dovrà tuffarsi dal blocco di partenza e nuotare a stile libero, senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova) percorrendo la distanza di 100 metri. Alla virata, al candidato non è permesso fermarsi ed cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Per superare la prova, alla ricezione appoggiare i piedi sul fondo (pena il giudizio di inidoneità alla prova) ed è obbligato a toccare il bordo vasca di fine corsia. Al candidato è permesso darsi una spinta con i piedi dal bordo (e quindi possibile effettuare la capriola) ed effettuare una fase di nuoto subacqueo per la vasca di ritorno. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio in base alla relativa tabella, in funzione del tempo di esecuzione. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato non riesca a coprire la distanza di 100 metri ovvero la ricopra in un tempo superiore a 2'30" secondi. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati.

c. Piegamenti sulle braccia: il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per poter superare la prova egli, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo *start* del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza interruzione, un numero maggiore o uguale a 5 piegamenti sulle braccia con le seguenti modalità:

sollevare da terra il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;

