

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

1. Prove di efficienza fisica.**a. CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO INCREMENTALE
CORSA PIANA 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
	piegamenti uguali o superiori a 16 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti

CONCORRENTI MASCHILI ULTRA 40^{enni}			
PROVE OBBLIGATORIE			
<i>ESERCIZIO</i>	<i>PARAMETRI DI RIFERIMENTO</i>	<i>GIUDIZIO</i>	<i>PUNTEGGIO INCREMENTALE</i>
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
	piegamenti uguali o superiori a 13 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti



b. CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE

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 13 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 14 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti

CONCORRENTI FEMMINILI ULTRA 40^{enni}			
PROVE OBBLIGATORIE			
<i>ESERCIZIO</i>	<i>PARAMETRI DI RIFERIMENTO</i>	<i>GIUDIZIO</i>	<i>PUNTEGGIO INCREMENTALE</i>
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
	piegamenti uguali o superiori a 7 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti

