

CAPACITÀ E RESISTENZA FISICA (CRF) - PERSONALE FEMMINILE				
VOTO IN 30simi	FLESSIONI ADDOMINALI (tempo limite 1') (FA)	TRAZIONI ALLA SBARRA (CHIN UP) (TS)	TUFFO DI PIEDI IN PISCINA DA PIATTAFORMA 3 METRI (TP)	NUOTO 200 m. (qualunque stile) (NU)
30	> 36	>12	<p>Il frequentatore dovrà eseguire la prova entro il 3° invito. Ogni invito ha una durata di 1 minuto. L'esecuzione corretta del tuffo comporterà l'assegnazione di 0 punti. La mancata esecuzione entro il 3° invito comporterà un decremento di 2 punti sul voto complessivo in Capacità e Resistenza Fisica.</p>	< 3'15"
29	35≤FA≤36	12		3'15"≤NU<3'35"
28	33≤FA≤34	11		3'35"≤NU<3'55"
27	31≤FA≤32	10		3'55"≤NU<4'15"
26	29≤FA≤30	9		4'15"≤NU<4'35"
25	27≤FA≤28	8		4'35"≤NU<4'55"
24	25≤FA≤26	7		4'55"≤NU<5'10"
23	23≤FA≤24	6		5'10"≤NU<5'25"
22	21≤FA≤22	5		5'25"≤NU<5'35"
21	19≤FA≤20	4		5'35"≤NU<5'45"
20	18	3		5'45"≤NU<5'55"
19	17	2		5'55"≤NU<6'05"
18	16	1		6'05"≤NU<6'15"
17	13≤FA≤15	1/2		6'15"≤NU<6'25"
16	9≤FA≤12	0		6'25"≤NU<6'35"
15	5≤FA≤8	0		6'35"≤NU<6'45"
14	< 5	0	≥6'45"	

Il voto complessivo in CRF è dato dalla somma tra il punteggio conseguito nel tuffo da tre metri (TP) (che determina l'attribuzione di punti 0/30 o -2/30) e la media dei voti in trentesimi conseguiti nelle flessioni addominali (FA), nel nuoto (NU) e nelle trazioni alla sbarra (TS).

$$CRF = \frac{(FA + TS + NU)}{3} + TP$$

