

CATEGORIA PALOMBARI

1. DESCRIZIONE DELLE PROVE CATEGORIA PALOMBARI

Ai candidati per i settori d'impiego palombari le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite di seguito) sono suddivise in tre gruppi –apnea, nuoto e atletica– e sono le seguenti:

a) gruppo 1 - Apnea:

- prova di apnea statica cui sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati secondo la seguente tabella:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
≤ 20''	4/30	> 40'' ≤ 45''	12/30	> 80'' ≤ 90''	21/30
> 20'' ≤ 25''	6/30	> 45'' ≤ 55''	14/30	> 90'' ≤ 100''	22/30
> 25'' ≤ 30''	8/30	> 55'' ≤ 60''	18/30	> 100'' ≤ 110''	24/30
> 30'' ≤ 35''	9/30	> 60'' ≤ 70''	19/30	> 110'' ≤ 125''	26/30
> 35'' ≤ 40''	11/30	> 70'' ≤ 80''	20/30	> 125'' ≤ 140''	28/30
Prova non superata: 0/30				> 140''	30/30

b) gruppo 2 - Nuoto:

- nuoto di superficie - stile libero m. 100:
tuffo da blocco di partenza e prosecuzione senza interruzione per 100 metri nuotando a stile libero; alla performance del candidato sono associati punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione secondo la seguente tabella:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
>4'10'' ≤4'20''	6/30	>3'00'' ≤3'10''	14/30	>1'50'' ≤1'55''	22/30
>4'00'' ≤4'10''	7/30	>2'50'' ≤3'00''	13/30	>1'45'' ≤1'50''	23/30
>3'50'' ≤4'00''	8/30	>2'40'' ≤2'50''	16/30	>1'40'' ≤1'45''	24/30
>3'40'' ≤3'50''	9/30	>2'30'' ≤2'40''	17/30	>1'45'' ≤1'40''	25/30
>3'30'' ≤3'40''	10/30	>2'10'' ≤2'30''	18/30	>1'40'' ≤1'45''	26/30
>3'20'' ≤3'30''	11/30	>2'00'' ≤2'10''	19/30	>1'35'' ≤1'40''	27/30
>3'10'' ≤3'20''	12/30	>1'55'' ≤2'00''	20/30	>1'30'' ≤1'35''	28/30
Prova non superata: 0/30: tempo superiore a 4'20''				<1'30''	30/30

c) gruppo 3-Atletica:

piegamenti sulle braccia:

esecuzione di non meno di 8 piegamenti sulle braccia;

trazioni alla sbarra:

esecuzione di almeno una trazione completa alla sbarra, con le mani con apertura in avanti e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, partendo dall'estensione massima delle braccia fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra;

corsa di fondo di m. 5.000:

esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri, con punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione;

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

