

ALLEGATO N

(art. 12, comma 3 del bando)

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

1. Prove obbligatorie (art. 12, comma 3, lettera a).

Esercizi	Concorrenti di sesso maschile	Concorrenti di sesso femminile	Esito
Addominali (tempo massimo 2 minuti)	$n \geq 22$	$n \geq 19$	Idoneo (*)
	$n < 22$	$n < 19$	Non idoneo
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	$t \leq 28''$	$t \leq 30''$	Idoneo (**)
	$t > 28''$	$t > 30''$	Non idoneo
Piegamenti sulle braccia (tempo massimo 2 minuti)	$n \geq 13$	$n \geq 10$	Idoneo (***)
	$n < 13$	$n < 10$	Non idoneo

(*) Per la prova degli addominali sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di addominali previsti per l'idoneità alla prova, proseguano l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'idoneità alla prova:

concorrenti di sesso maschile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni flessione del tronco oltre la 32ª, fino a un massimo di 52;
concorrenti di sesso femminile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni flessione del tronco oltre la 29ª, fino a un massimo di 49.

(**) Per la prova di nuoto 25 metri sarà assegnato un punteggio incrementale secondo i criteri riportati nella seguente tabella:

Esercizio	Concorrenti di sesso maschile	Concorrenti di sesso femminile	Punti
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile) di cui alla tabella precedente	$t \leq 14''$	$t \leq 16''$	1
	$14'' < t \leq 16''$	$16'' < t \leq 19''$	0,80
	$16'' < t \leq 19''$	$19'' < t \leq 21''$	0,50
	$19'' < t \leq 21''$	$21'' < t \leq 23''$	0,20
	$21'' < t \leq 23''$	$23'' < t \leq 25''$	0,10
	$t > 23''$	$t > 25''$	0

(***) Per la prova dei piegamenti sulle braccia sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, proseguano l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'idoneità alla prova:

concorrenti di sesso maschile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,50 per ogni piegamento oltre il 18°, fino a un massimo di 38;

concorrenti di sesso femminile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,50 per ogni piegamento oltre il 15°, fino a un massimo di 35.

2. Prova facoltativa (art. 12, comma 3, lettera b).

Esercizio	Parametri di riferimento maschi	Parametri di riferimento femmine	Punteggio
Corsa piana di m 2.000 (*)	$t \leq 08'30''$	$t \leq 09'30''$	1
	$08'30'' < t \leq 09'00''$	$09'30'' < t \leq 10'00''$	0,80
	$09'00'' < t \leq 09'30''$	$10'00'' < t \leq 10'30''$	0,50
	$09'30'' < t \leq 10'00''$	$10'30'' < t \leq 11'00''$	0,20
	$10'00'' < t \leq 10'30''$	$11'00'' < t \leq 11'30''$	0,10
	$t > 10'30''$	$t > 11'30''$	0 punti

(*) su pista d'atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

3. Modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica.

Le modalità di esecuzione delle prove e l'ordine di effettuazione saranno illustrate ai concorrenti prima della loro effettuazione, dalla commissione. Ciascun concorrente dovrà eseguire prima tutti gli esercizi obbligatori e, successivamente, quello facoltativo.

a. Prova di nuoto.

Il concorrente dovrà aver cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione. Dovrà presentarsi munito di costume da bagno e cuffia, l'uso degli occhiali da piscina è facoltativo. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà iniziare la prova, con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), e percorrere

