

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

