

## Appendice Allegato G

	ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
<b>Uomini</b>	Corsa piana 2.000 metri	Tempo massimo: 10' e 30''	0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno)	5
	Trazioni alla sbarra	Minimo 4 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,50 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 10 oltre al numero minimo)	5
	Piegamenti sulle braccia	Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	5
	Flessioni addominali	Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 40 oltre al numero minimo)	5
<b>Donne</b>	Corsa piana 2.000 metri	Tempo massimo: 11' e 30''	0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno)	5
	Trazioni alla sbarra	Minimo 2 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	1 punto per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 5 oltre al numero minimo)	5
	Piegamenti sulle braccia	Minimo 6 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	5
	Flessioni addominali	Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 40 oltre al numero minimo)	5

