

- Corsa di fondo di metri 5.000

Esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri.

Modalità esecutive: esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

CORSA DI FONDO 5000 MT	
TEMPO	VOTO
$t > 25'30''$	Prova non superata
$25'30'' \leq t \leq 24'50''$	18/30
$24'49'' \leq t \leq 24'09''$	19/30
$24'08'' \leq t \leq 23'28''$	20/30
$23'27'' \leq t \leq 22'47''$	21/30
$22'46'' \leq t \leq 22'07''$	22/30
$22'06'' \leq t \leq 21'26''$	23/30
$21'25'' \leq t \leq 20'45''$	24/30
$20'44'' \leq t \leq 20'04''$	25/30
$20'03'' \leq t \leq 19'23''$	26/30
$19'22'' \leq t \leq 18'42''$	27/30
$18'41'' \leq t \leq 18'02''$	28/30
$18'02'' \leq t \leq 17'21''$	29/30
$t \leq 17'20''$	30/30
In caso di mancato superamento della prova, il candidato interromperà il processo selettivo	

b. Gruppo 2

Il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà avere al seguito ciabatte, indossare costume da bagno consono e cuffia da piscina. È consentito l'uso di occhiali da piscina.

- Nuoto stile libero mt 50

Completare la distanza di mt. 50 in mare nuotando a stile libero.

Modalità esecutive: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhiali da piscina (questi ultimi facoltativi). Per superare la prova, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), egli dovrà tuffarsi dal blocco di partenza e nuotare in superficie a stile libero, senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio su eventuali galleggianti presenti nella zona (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza di 50 metri. A ciascun candidato il valutatore assegnerà un punteggio in base alla successiva tabella, in funzione del tempo di esecuzione.

NUOTO STILE LIBERO METRI 50					
t > 60'' Prova non superata					
TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO
60''	18/30	49''	22.40/30	38''	26.80/30
59''	18.40/30	48''	22.80/30	37''	27.20/30
58''	18.80/30	47''	23.20/30	36''	27.60/30
57''	19.20/30	46''	23.60/30	35''	28/30
56''	19.60/30	45''	24/30	34''	28.40/30
55''	20/30	44''	24.40/30	33''	28.80/30
54''	20.40/30	43''	24.80/30	32''	29.20/30
53''	20.80/30	42''	25.20/30	31''	29.60/30
52''	21.20/30	41''	25.60/30	30''	30/30
51''	21.60/30	40''	26/30		
50''	22/30	39''	26.40/30		
In caso di mancato superamento della prova, il candidato interromperà il processo selettivo.					

