

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA
TABELLE DI ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI**

PROVE OBBLIGATORIE	PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE						MODALITA' DI SVOLGIMENTO
	Salto in alto	1,20 m	1,25 m	1,30 m	1,35 m	1,40 m	1,45 m	Massimo due tentativi per ciascuna misura da effettuare ognuno nel tempo massimo di 3 minuti.
	Piegamenti sulle braccia	25	30	35	40	43	45	<u>Posizione di partenza:</u> decubito prono (corpo proteso dietro), braccia distese, mani poggiate a terra all'altezza delle spalle. <u>Esecuzione:</u> senza soluzione di continuità, distendere completamente le braccia e sollevare il corpo da terra rimanendo a contatto con il terreno solo con i piedi e con le mani e ritorno alla posizione di partenza, sfiorando il terreno con il petto e mantenendo il corpo perfettamente teso per tutta la durata della prova.
	Corsa piana m. 1000	4'30"	Da 4'29" a 4'15"	Da 4'14" a 4'00"	Da 3'59" a 3'45"	Da 3'44" a 3'30"	Meno di 3'30"	
	Punteggio attribuito	Idoneità	1	1,5	2	2,5	3	

PROVE FACOLTATIVE	PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE						MODALITA' DI SVOLGIMENTO
	Corsa piana m. 100	Oltre 16"00	Da 16"00 a 15"01	Da 15"00 a 14"01	Da 14"00 a 13"01	Da 13"00 a 12"01	Meno di 12"01	
	Punteggi o attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3	