

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

CANDIDATI DI SESSO MASCHILE						
PROVE OBBLIGATORIE						
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Salto in alto (massimo 2 tentativi)	1,10	Da 1,11 m a 1,15 m	Da 1,16 m a 1,20 m	da 1,21 m a 1,25 m	Da 1,26 m a 1,35 m	Oltre 1,35 m
Piegamenti sulle braccia	12	14	16	18	20	Oltre 20
Corsa piana m 1000	4'45"	Da 4'44" a 4'31"	Da 4'30" a 4'16"	Da 4'15" a 4'00"	Da 3'59" a 3'44"	Meno di 3'44"
Punteggio attribuito	IDONEITA'	1	1,5	2	2,5	3

CANDIDATI DI SESSO MASCHILE						
PROVA FACOLTATIVA						
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Corsa piana mt 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
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE						
PROVE OBBLIGATORIE						
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Salto in alto (massimo 2 tentativi)	0,95 m	Da 0,96 m a 1,00 m	Da 1,01 m a 1,05 m	Da 1,06 m a 1,10 m	Da 1,11 m a 1,15 m	Oltre 1,15 m
Piegamenti sulle braccia	10	12	14	16	18	Oltre 18
Corsa piana m 1000	5'30"	Da 5'29" a 5'16"	Da 5'15" a 5'01"	Da 5'00" a 4'45"	Da 4'44" a 4'30"	Meno di 4'30"
Punteggio attribuito	IDONEITA'	1	1,5	2	2,5	3

CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE						
PROVA FACOLTATIVA						
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Corsa piana m 100	Oltre 19"00	Da 19"00 a 18"01	Da 18"00 a 17"01	Da 17"00 a 16"01	Da 16"00 a 15"01	Meno di 15"01
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3