

**TABELLE DI ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI PER LE PROVE DI EFFICIENZA FISICA****“CONTINGENTE ORDINARIO”**

<b>CANDIDATI DI SESSO MASCHILE</b>						
<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>						
<b>PROVA</b>	<b>TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE</b>					
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

<b>CANDIDATI DI SESSO MASCHILE</b>						
<b>PROVE FACOLTATIVE</b>						
<b>PROVA (1 a scelta)</b>	<b>TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE</b>					
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
Prova di nuoto (stile libero m. 25)	Oltre 25"00	Da 25"00 a 24"01	Da 24"00 a 22"01	Da 22"00 a 20"01	Da 20"00 a 18"01	Pari o inferiore a 18"00
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

<b>CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE</b>						
<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>						
<b>PROVA</b>	<b>TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE</b>					
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

<b>CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE</b>						
<b>PROVE FACOLTATIVE</b>						
<b>PROVA (1 a scelta)</b>	<b>TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE</b>					
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
Prova di nuoto (stile libero m. 25)	Oltre 28"00	Da 28"00 a 27"01	Da 27"00 a 25"01	Da 25"00 a 23"01	Da 23"00 a 21"01	Pari o inferiore a 21"00
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

## “CONTINGENTE DI MARE”

<b>CANDIDATI DI SESSO MASCHILE</b>						
<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>						
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Salto in alto (massimo 2 tentativi)	1,10 m	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
Prova di nuoto (stile libero m. 25)	25"00	Da 24"99 a 24"01	Da 24"00 a 22"01	Da 22"00 a 20"01	Da 20"00 a 18"01	Pari o inferiore a 18"00
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

<b>CANDIDATI DI SESSO MASCHILE</b>						
<b>PROVA FACOLTATIVA</b>						
PROVA (1 a scelta)	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
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
Piegamenti sulle braccia	Meno di 12	Da 12 a 13	Da 14 a 15	Da 16 a 17	Da 18 a 19	Oltre 19
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

<b>CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE</b>						
<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>						
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
Prova di nuoto (stile libero m. 25)	28"00	Da 27"99 a 27"01	Da 27"00 a 25"01	Da 25"00 a 23"01	Da 23"00 a 21"01	Pari o inferiore a 21"00
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

<b>CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE</b>						
<b>PROVA FACOLTATIVA</b>						
PROVA (1 a scelta)	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
Piegamenti sulle braccia	Meno di 10	Da 10 a 11	Da 12 a 13	Da 14 a 15	Da 16 a 17	Oltre 17
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3