

Allegato "F"
(articolo 8 del bando)

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**
(articolo 8, comma 5, del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Piegamenti sulle braccia (*)	minimo 15 tempo massimo 2' senza interruzioni	0	0 punti
Corsa piana di metri 1000 (*)	tempo massimo 6'	0	0 punti
Salto in alto (**)	altezza m. 1,10 massimo tre tentativi	1	1 punto
Salita alla fune di metri 4 (**)	tempo massimo 50'' massimo due tentativi	1	1 punto
Note (*) Esercizio obbligatorio (**) Esercizio facoltativo			Totale 2 punti

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE**
(articolo 8, comma 6, del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Piegamenti sulle braccia (*)	minimo 8 tempo massimo 2' senza interruzioni	0	0 punti
Corsa piana di metri 1000 (*)	tempo massimo 7'	0	0 punti
Salto in alto (**)	altezza m. 1,00 massimo tre tentativi	1	1 punto
Salita alla fune di metri 4 (**)	tempo massimo 60'' massimo due tentativi	1	1 punto
Note (*) Esercizio obbligatorio (**) Esercizio facoltativo			Totale 2 punti

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza, secondo l'ordine indicato nelle tabelle.

L'esecuzione dei primi due esercizi determinerà giudizio di idoneità senza attribuzione di alcun punteggio incrementale. Il superamento del terzo e del quarto esercizio darà luogo all'attribuzione del punteggio incrementale a fianco di ciascuno indicato.