

PROVA GINNICA ESERCITO

ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PUNTEGGIO		PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
<b>CANDIDATI DI SESSO MASCHILE</b>				
<b>ESECUZIONE OBBLIGATORIA</b>				
CORSA PIANA METRI 1000	tempo inferiore o uguale a 4' 05"	0,20 punti ogni secondo in meno del tempo massimo		12 punti
	tempo superiore a 4' 05"	==		inidoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	numero di piegamenti superiore o uguale a 15 (senza interruzioni, tempo massimo 2')	il superamento della prova non comporta attribuzione di punteggio		0 punti
	numero di piegamenti inferiore a 15	==		inidoneo
<b>ESECUZIONE FACOLTATIVA</b>				
SALTO IN ALTO METRI 1,20	il candidato ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo	3 punti	3 punti
		2° tentativo	2 punti	
		3° tentativo	1 punto	
SALITA ALLA FUNE METRI 4,00	tempo inferiore o uguale a 20"	da 0"00 a 5"00	5 punti	5 punti
		da 5"01 a 10"00	4 punti	
		da 10"01 a 13"00	3 punti	
		da 13"01 a 16"00	2 punti	
		da 16"01 a 20"00	1 punto	
			totale	20 punti
<b>CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE</b>				
<b>ESECUZIONE OBBLIGATORIA</b>				
CORSA PIANA METRI 1000	tempo inferiore o uguale a 4' 40"	0,20 punti ogni secondo in meno del tempo massimo		12 punti
	tempo superiore a 4' 40"	==		inidonea
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	numero di piegamenti superiore o uguale a 10 (senza interruzioni, tempo massimo 2')	il superamento della prova non comporta attribuzione di punteggio		0 punti
	numero di piegamenti inferiore a 10	==		inidonea
<b>ESECUZIONE FACOLTATIVA</b>				
SALTO IN ALTO METRI 1,00	la candidata ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo	3 punti	3 punti
		2° tentativo	2 punti	
		3° tentativo	1 punto	
SALITA ALLA FUNE METRI 4,00	tempo inferiore o uguale a 30"	da 0"00 a 7"05	5 punti	5 punti
		da 7"06 a 15"00	4 punti	
		da 15"01 a 19"05	3 punti	
		da 19"06 a 24"00	2 punti	
		da 24"01 a 30"00	1 punto	
			totale	20 punti

### MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA GINNICA

#### 1. Corsa piana.

Per ottenere l'attribuzione di un punteggio occorre completare la prova in un tempo inferiore a quello massimo consentito. La conclusione dell'esercizio oltre il tempo massimo comporta l'inidoneità.

#### 2. Piegamenti sulle braccia.

La prova deve essere effettuata senza riposo, nel tempo limite di due minuti e fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (l'unico contatto consentito con il terreno è con le mani e con i piedi). L'esecuzione di un numero inferiore di piegamenti ovvero l'esecuzione dei 15 piegamenti oltre il tempo massimo previsto comporta l'inidoneità.

La posizione di partenza prevede:

- a) braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle;
- b) piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle;
- c) corpo disteso.

Il piegamento è valido se:

- a) partendo dalle braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti senza toccare il terreno con il petto e poi si ritorna nella posizione di partenza;
- b) il corpo rimane sempre disteso e non piegato al bacino durante l'intero movimento.

#### 3. Salto in alto.

Il superamento della prova consente unicamente di acquisire un punteggio incrementale. Il candidato ha a disposizione tre tentativi. E' ammessa qualsiasi tecnica (frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede.

#### 4. Salita alla fune.

Il superamento della prova consente unicamente di acquisire un punteggio incrementale. Il candidato ha a disposizione due tentativi. Sarà preso in considerazione il miglior risultato ottenuto.