

## **TABELLE VALORI PRESTAZIONALI RELATIVI ALLE PROVE DI RESISTENZA/AGILITA'/FORZA**

**Corsa 2.000 m. tempi minimi:**

| <b>ETA'<br/>(anni)</b> | <b>≤ 30</b> | <b>31 - 40 anni</b> | <b>41 - 50 anni</b> | <b>51 - 60 anni</b> |
|------------------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>TEMPI</b>           | 13 min.     | 15 min.             | 18 min.             | 23 min.             |

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica, ovvero in tuta da combattimento o equivalente, con scarpe ginniche;
- su pista d'atletica o pista in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

**Piegamenti sulle braccia: Numero minimo**

| <b>ETA'<br/>(anni)</b> | <b>≤ 30</b> | <b>31 - 40 anni</b> | <b>41 - 50 anni</b> | <b>51 - 60 anni</b> |
|------------------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>TEMPI</b>           | 12          | 10                  | 8                   | 7                   |

La prova può essere sia in tuta ginnica che in uniforme da combattimento o equivalente, senza equipaggiamento o armamento.

Posizione di partenza:

- posizione prona, braccia tese e distanziate della lunghezza delle spalle;
- piedi uniti;
- corpo disteso.

Durante la prova il corpo deve mantenersi teso e le braccia debbono essere piegate sino a portare il corpo a sfiorare il terreno.

La prova è superata se si effettua il numero di piegamenti previsti.

**Addominali: numero minimo**

| <b>ETA'<br/>(anni)</b>    | <b>≤ 30</b> | <b>31 - 40 anni</b> | <b>41 - 50 anni</b> | <b>51 - 60 anni</b> |
|---------------------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>NUMERO<br/>ESECIZI</b> | 22          | 19                  | 18                  | 14                  |

La prova può essere sia in tuta ginnica che in uniforme da combattimento o equivalente, senza equipaggiamento o armamento.

Posizione di partenza:

- posizione supina, busto a terra;
- gambe unite e piegate a 90° all'altezza del ginocchio;
- piedi uniti e tenuti a terra da un altro militare;
- mani dietro la nuca.

Durante la prova i piedi devono restare al suolo e le mani dietro la nuca.

La prova è superata se si effettua il numero di esercizi previsti.

Le prove si intendono superate se vengono effettuati tutti gli esercizi nel numero e secondo le modalità indicate.

**NOTA: Lo svolgimento delle prove di cui sopra deve essere intervallato di almeno 15 minuti.**