

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

Corsa 2.000 m. tempi minimi:

ETA' (anni)	≤ 30	31 - 40 anni	41 - 50 anni	51 - 60 anni
TEMPI	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

ETA' (anni)	≤ 30	31 - 40 anni	41 - 50 anni	51 - 60 anni
TEMPI	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

ETA' (anni)	≤ 30	31 - 40 anni	41 - 50 anni	51 - 60 anni
NUMERO ESECIZI	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.