

## **PROVE DI FORZA**

### **ADDOMINALI**

<b>FASCE D'ETA'</b>	<b>fino a 28 anni</b>	<b>29 - 35 anni</b>	<b>36 - 40 anni</b>	<b>41 - 45 anni</b>	<b>46 - 50 anni</b>	<b>51 - 55 anni</b>	<b>56 - 60 anni</b>	<b>oltre i 60 anni</b>
<b>Prestazione uomini</b>	≥ 30	≥ 27	≥ 24	≥ 21	≥ 18	≥ 15	≥ 10	≥ 8
<b>Prestazione donne</b>	≥ 27	≥ 24	≥ 22	≥ 19	≥ 16	≥ 13	≥ 9	≥ 7

La prova deve essere effettuata in tuta ginnica nel tempo limite di 2 min. (senza mai rimanere fermi nella posizione di partenza).

Posizione di partenza:

- busto a terra in posizione supina;
- gambe unite e piegate a 90° all'articolazione del ginocchio;
- piedi uniti e piante a terra (tenute ferme da un altro militare);
- mani intrecciate dietro la nuca;

Un movimento è considerato valido se:

- le mani rimangono sempre intrecciate dietro la nuca;
- partendo da busto a terra, lo si solleva fino a superare la posizione verticale ed infine si ritorna a terra.

## PROVE DI RESISTENZA

### CORSA 2.000 M

FASCE D'ETA'	fino a 28 anni	29 - 35 anni	36 - 40 anni	41 - 45 anni	46 - 50 anni
<b>Prestazione uomini</b>	≤ 10'	≤ 10' 30"	≤ 11' 00"	≤ 12' 00"	14' 30"
<b>Prestazione donne</b>	≤ 11'	≤ 11' 35"	≤ 12' 05"	≤ 13' 15"	≤ 16'

### CORSA 1.000 M

FASCE D'ETA'	51 - 55 anni	56 - 60 anni	oltre i 60 anni
<b>Prestazione uomini</b>	≤ 6' 30"	≤ 7' 00"	≤ 7' 15"
<b>Prestazione donne</b>	≤ 7' 30"	≤ 8' 05"	≤ 8' 30"

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica;
- su pista di atletica o pista in terra battuta

## PROVE DI RESISTENZA

### MARCIA 15 KM

FASCE D'ETA'	fino a 28 anni	29 - 35 anni	36 - 40 anni	41 - 45 anni	46 - 50 anni
<b>Prestazione uomini</b>	≤ 2h e 45'	≤ 2h e 50'	≤ 2h e 55'	≤ 3h.	≤ 3h e 10'
<b>Prestazione donne</b>	≤ 3h.	≤ 3h e 10'	≤ 3h e 15'	≤ 3h e 20'	≤ 3h e 30'

### MARCIA 10 KM

FASCE D'ETA'	51 - 55 anni	56 - 60 anni	oltre 60 anni
<b>Prestazione uomini</b>	≤ 2h e 10'	≤ 2h e 20'	≤ 2h e 30'
<b>Prestazione donne</b>	≤ 2h e 25'	≤ 2h e 35'	≤ 2h e 45'

La prova deve essere effettuata:

- in uniforme da combattimento con copricapo di specialità senza armamento individuale al seguito;
- su itinerario già riconosciuto e prevalentemente pianeggiante.

## **PROVE DI FORZA**

### **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**

<b>FASCE D'ETA'</b>	<b>fino a 28 anni</b>	<b>29 - 35 anni</b>	<b>36 - 40 anni</b>	<b>41 - 45 anni</b>	<b>46 - 50 anni</b>	<b>51 - 55 anni</b>	<b>56 - 60 anni</b>	<b>oltre i 60 anni</b>
<b>Prestazione uomini</b>	≥ 20	≥ 18	≥ 16	≥ 14	≥ 12	≥ 10	≥ 9	≥ 8
<b>Prestazione donne</b>	≥ 16	≥ 14	≥ 13	≥ 11	≥ 10	≥ 8	≥ 7	≥ 6

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica;
- senza riposo;
- nel tempo limite di 2 min. e fino al momento in cui si tocca a terra con qualsiasi parte del corpo, (unico contatto consentito con il terreno : mani e piedi).

Posizione di partenza:

- braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle;
- piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle;
- corpo disteso;

Un piegamento è considerato valido se:

- partendo da braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto) e si ridistendono completamente le braccia;
- il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento.

**PROVE DI AGILITA' ( ° )**

**SALTO IN ALTO**

<b>FASCE D'ETA'</b>	<b>fino a 28 anni</b>	<b>29 - 35 anni</b>	<b>36 - 40 anni</b>	<b>41 - 45 anni</b>	<b>46 - 50 anni</b>
<b>Prestazione uomini</b>	≥ 1,20 m	≥ 1,15 m	≥ 1,10 m	≥ 1,05 m	≥ 1,00 m
<b>Prestazione donne</b>	≥ 1,10 m	≥ 1,00 m	≥ 95 cm	≥ 90 cm	≥ 85 cm

La prova deve essere effettuata in tuta ginnica.

E' ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purchè lo stacco dal terreno venga effettuato su un solo piede d'appoggio

Per il superamento della prova sono disponibili 3 tentativi.

**(°) in alternativa con la prova di salto in lungo, a scelta del personale di età inferiore ai 50 anni**

## PROVE DI AGILITA' ( ° )

### SALTO IN LUNGO

FASCE D'ETA'	fino a 28 anni	29 - 35 anni	36 - 40 anni	41 - 45 anni	46 - 50 anni
<b>Prestazione uomini</b>	≥ 3,90 m	≥ 3,75 m	≥ 3,50 m	≥ 3,25 m	≥ 3,00 m
<b>Prestazione donne</b>	≥ 3,50 m	≥ 3,40 m	≥ 3,15 m	≥ 2,90 m	≥ 2,70 m

La prova deve essere effettuata in tuta ginnica.

E' ammessa qualsiasi tecnica.

Il salto è considerato valido se, al momento dello stacco, il piede poggia sulla linea di battuta.

Per il superamento della prova sono disponibili 3 tentativi.