

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

Tabella 1. Corsa 2.000 m tempi massimi:

età anni	≤ 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60
Prestazione uomini	13 min.	15 min.	18 min.	23 min.
Prestazione donne	15 min.	17 min.	21 min.	26 min.

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica e scarpe ginniche;

- su pista d'atletica o pista in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

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

**Tabella 2. Nuoto 200 m. qualsiasi stile anche modificabile nel corso della prova.
In alternativa, Nuoto 100 m. stile rana con i medesimi tempi massimi:**

età anni	≤ 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60
Prestazione uomini	8 min. e 48 sec.	9 min. e 36 sec.	10 min. e 24 sec.	11 min. e 12 sec.
Prestazione donne	9 min. e 36 sec.	10 min. e 24 sec.	11 mi. e 12 sec.	12 min. e 00 sec.

La prova deve essere effettuata in costume (costume intero per le donne) e cuffia ed eventuali occhialini da piscina.

La partenza deve avvenire in acqua senza tuffo.

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

Tabella 3. Piegamenti sulle braccia: numero minimo

età anni	≤ 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60
Prestazione uomini	12	10	8	7
Prestazione donne	7	6	5	4

La prova deve essere effettuata in tenuta ginnica nel tempo limite di due minuti

Posizione di partenza:

- posizione prona, braccia tese e distanziate della larghezza 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 almeno il numero di piegamenti previsti.

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

Tabella 4. Addominali: numero minimo

età anni	≤ 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60
Prestazione uomini	22	19	18	14
Prestazione donne	18	15	14	12

La prova deve essere effettuata in tenuta ginnica nel tempo limite di due minuti

Posizione di partenza:

- posizione supina;
- 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 previsto.

Lo svolgimento delle prove deve essere intervallato di almeno 15 minuti.

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