ALLEGATO 4

PROVA DI EFFICIENZA FISICA

TABELLE DI ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI

	CANDIDATI DI SESSO MASCHILE					
	PROVE OBBLIGATORIE					
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Salto in alto (massimo 2 tentativi)	Meno di 1,15 m	=	=	Da 1,15 a 1,24 m	Da 1,25 a 1,34 m	Pari od oltre 1,35 m
Salto in lungo (massimo 2 tentativi)	Meno di 3,50 m	Da 3,50 a 3,99 m	Da 4,00 a 4,49 m	Da 4,50 a 4,99 m	Da 5,00 a 5,49 m	Pari od oltre 5,50 m
Getto del peso* (massimo 2 tentativi)	Meno di 7,00 m	Da 7,00 a 7,49 m	Da 7,50 a 7,99 m	Da 8,00 a 8,49 m	Da 8,50 a 8,99 m	Pari od oltre 9,00 m
Corsa piana m 1000	Oltre 4’45”	Da 4’45” a 4’31”	Da 4’30” a 4’16”	Da 4’15” a 4’00”	Da 3’59” a 3’44”	Meno di 3’44”
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

	CANDIDATI DI SESSO MASCHILE					
	PROVA FACOLTATIVA					
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Corsa piana m 100	Oltre 16”00	Da 16”00 a 15”01	Da 15”00 a 14”01	Da 14”00 a 13”01	Da 13”00 a 12”01	Meno di 12”01
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

	CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE					
	PROVE OBBLIGATORIE					
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Salto in alto (massimo 2 tentativi)	Meno di 1,00 m	=	=	Da 1,00 a 1,09 m	Da 1,10 a 1,19 m	Pari od oltre 1,20 m
Salto in lungo (massimo 2 tentativi)	Meno di 2,50 m	Da 2,50 a 2,99 m	Da 3,00 a 3,49 m	Da 3,50 a 3,99 m	Da 4,00 a 4,49 m	Pari od oltre 4,50 m
Getto del peso* (massimo 2 tentativi)	Meno di 5 m	Da 5,00 a 5,49 m	Da 5,50 a 5,99 m	Da 6,00 a 6,49 m	Da 6,50 a 6,99 m	Pari od oltre 7,00 m
Corsa piana m 1000	Oltre 5’30”	Da 5’30” a 5’16”	Da 5’15” a 5’01”	Da 5’00” a 4’45”	Da 4’44” a 4’30”	Meno di 4’30”
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

	CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE					
	PROVA FACOLTATIVA					
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					
Corsa piana m 100	Oltre 19”00	Da 19”00 a 18”01	Da 18”00 a 17”01	Da 17”00 a 16”01	Da 16”00 a 15”01	Meno di 15”01
Punteggio attribuito	0	1	1,5	2	2,5	3

(*) Il getto del peso verrà eseguito utilizzando un attrezzo di 5 Kg per il personale maschile e di 3 Kg per quello femminile.
Dette grammature sono quelle adottate per i campionati studenteschi delle scuole medie superiori.