PROVE GINNICHE

Concorrenti di sesso maschile

ESERCIZIO	PARAMETRO DI RIFERIMENTO	ATTRIBUZIONE PUNTEGGIO	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
ESECUZIONE OBBLIGATORIA			
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo inferiore o uguale a 4’ 05”	0,20 punti ogni secondo in meno del tempo massimo	12 punti
	tempo superiore a 4’ 05”	==	non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	numero di piegamenti superiore o uguale a 15	Il superamento della prova non comporta attribuzione di punteggio	0 punti
	numero di piegamenti inferiore a 15	==	non idoneo
ESECUZIONE FACOLTATIVA			
SALTO IN ALTO METRI 1,20	Il candidato ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo - 3 punti 2° tentativo - 2 punti 3° tentativo - 1 punto	3 punti
SALITA ALLA FUNE METRI 4	tempo inferiore o uguale a 20”	da 0”00 a 5”00 - 5 punti da 5“01 a 10”00 - 4 punti da 10“01 a 13”00 - 3 punti da 13“01 a 16”00 - 2 punti da 16“01 a 20”00 - 1 punto	5 punti
		totale punti	20 punti

Concorrenti di sesso femminile

ESERCIZIO	PARAMETRO DI RIFERIMENTO	ATTRIBUZIONE PUNTEGGIO	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
ESECUZIONE OBBLIGATORIA			
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo inferiore o uguale a 4’ 40”	0,20 punti ogni secondo in meno del tempo massimo	12 punti
	tempo superiore a 4’ 40”	==	non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	numero di piegamenti superiore o uguale a 10	Il superamento della prova non comporta attribuzione di punteggio	0 punti
	numero di piegamenti inferiore a 10	==	non idoneo
ESECUZIONE FACOLTATIVA			
SALTO IN ALTO METRI 1,00	La candidata ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo - 3 punti 2° tentativo - 2 punti 3° tentativo - 1 punto	3 punti
SALITA ALLA FUNE METRI 4	tempo inferiore o uguale a 30”	da 0”00 a 7”50 - 5 punti da 7“06 a 15”00 - 4 punti da 15“01 a 19”05 - 3 punti da 19“06 a 24”00 - 2 punti da 24“01 a 30”00 - 1 punto	5 punti
		totale punti	20 punti

./.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE GINNICHE

1. Corsa piana

Per ottenere l'attribuzione di un punteggio occorre completare la prova in un tempo inferiore a quello massimo consentito. La conclusione dell'esercizio oltre il tempo massimo comporta l'inidoneità.

2. Piegamenti sulle braccia

La prova deve essere effettuata senza riposo, nel tempo limite di due minuti e fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (l'unico contatto consentito con il terreno è con le mani e con i piedi). La posizione di partenza prevede:

a) braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle;

b) piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle;

c) corpo disteso.

Il piegamento è valido se:

a) partendo dalle braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti senza toccare il terreno con il petto e poi si ritorna nella posizione di partenza;

b) il corpo rimane sempre disteso e non piegato al bacino durante l'intero movimento.

3. Salto in alto

Il superamento della prova consente unicamente di acquisire un punteggio incrementale. I candidati hanno a disposizione tre tentativi. E' ammessa qualsiasi tecnica (frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede.

4. Salita alla fune

Il superamento della prova consente unicamente di acquisire un punteggio incrementale. I candidati hanno a disposizione due tentativi. Sarà preso in considerazione il miglior risultato ottenuto.