

ALLEGATO H

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA  
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**  
(articolo 8, comma 5, del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	GIUDIZIO	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Corsa piana di metri 1500	$T > 6' 30''$	NON IDONEO	
Corsa piana di metri 1500	$6' 21'' \leq T \leq 6' 30''$	IDONEO	0 punti
Corsa piana di metri 1500	$T \leq 6' 20''$	IDONEO	0,5 punti
Piegamenti sulle braccia	$P \leq 14$ tempo massimo 2' senza interruzioni	NON IDONEO	
Piegamenti sulle braccia	$15 \leq P \leq 20$ tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
Piegamenti sulle braccia	$P \geq 21$ tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
Salto in alto	$H < m. 1,20$ massimo tre tentativi	NON IDONEO	
Salto in alto	$H = m. 1,20$ massimo tre tentativi	IDONEO	0 punti
Salto in alto	$H = m. 1,30$ massimo tre tentativi	IDONEO	0,5 punti
Note P piegamenti T tempo H altezza			Totale 1,5 punti