

PROVA 1 Modulo A - Traslocazione alla trave alta					
N° Esecuzioni	Non Eseguita	3ª Esecuzione	2ª Esecuzione		1ª Esecuzione
Punteggio:	0	21/30	25/30		30/30

PROVA 1 Modulo B - Trazioni complete alla sbarra Uomini												
N° Ripetizioni	≤3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Punteggio:	0	21/30	22/30	23/30	24/30	25/30	26/30	27/30	28/30	29/30	30/30	

PROVA 1 Modulo B - Trazioni complete alla sbarra Donne												
N° Ripetizioni	≤1	2	3	4	5	6	7					
Punteggio	0	21/30	23/30	25/30	27/30	29/30	30/30					

PROVA 1 Modulo C - Piegamenti sulle braccia e spostamento laterale Uomini												
N° Ripetizioni	≤17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Punteggio:	0	21/30	22/30	23/30	24/30	25/30	26/30	27/30	28/30	29/30	30/30	

PROVA 1 Modulo C - Piegamenti sulle braccia e spostamento laterale Donne												
N° Ripetizioni	≤15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Punteggio:	0	21/30	22/30	23/30	24/30	25/30	26/30	27/30	28/30	29/30	30/30	

PROVA 2 Uomini - Corsa																																						
Tempo	≥3:56	3:55	3:54	3:53	3:52	3:51	3:50	3:49	3:48	3:47	3:46	3:45	3:44	3:43	3:42	3:41	3:40	3:39	3:38	3:37	3:36	3:35	3:34	3:33	3:32	3:31	3:30	3:29	3:28	3:27	3:26	≤3:25						
Punteggio:	0	21/30					22/30					23/30					24/30					25/30					26/30			27/30			28/30			29/30		30/30

PROVA 2 Donne - Corsa																																			
Tempo mm:ss	≥4:56	4:55	4:54	4:53	4:52	4:51	4:50	4:49	4:48	4:47	4:46	4:45	4:44	4:43	4:42	4:41	4:40	4:39	4:38	4:37	4:36	4:35	4:34	4:33	4:32	4:31	4:30	4:29	4:28	4:27	4:26	≤4:25			
Punteggio:	0	21/30					22/30					23/30					24/30					25/30			26/30			27/30			28/30		29/30		30/30

PROVA 3 Uomini - Valutazione Acquaticità												
Tempo in sec.	≥36"	35"	34"± 33"	32"± 31"	30"± 29"	28"± 27"	26"± 25"	24"± 23"	22"± 21"	20"	≤19"	
Punteggio:	0	21/30	22/30	23/30	24/30	25/30	26/30	27/30	28/30	29/30	30/30	

PROVA 3 Donne - Valutazione Acquaticità												
Tempo in sec.	≥38"	37"	36"± 35"	34"± 33"	32"± 31"	30"± 29"	28"± 27"	26"± 25"	24"± 23"	22"	≤21"	
Punteggio:	0	21/30	22/30	23/30	24/30	25/30	26/30	27/30	28/30	29/30	30/30	