

**ALL.D**  
**TABELLA PROVE BREVETTO SPORTIVO MILITARE ITALIANO (BSMI) 2011 - FEMMINE**

GRUPPO	DESCRIZIONE FEMMINE	ETA' 18-29 ANNI	ETA' 30-39 ANNI	ETA' 40-44 ANNI	ETA' 45-49 ANNI	ETA' 50-54 ANNI	ETA' 55-60 ANNI
		A	B	C	D	E	F
1	<b>NUOTO 200 m</b>	<b>7'</b>	<b>8'</b>	<b>9'</b>	<b>9'30''</b>	<b>10'</b>	<b>10'30''</b>
2	<b>SALTO IN ALTO</b> <b>SALTO IN LUNGO</b>	<b>1,10 m</b>	<b>1,05 m</b>	<b>1,00 m</b>	<b>0,95 m</b>	<b>0,90 m</b>	<b>0,85 m</b>
		<b>3,50 m</b>	<b>3,25 m</b>	<b>3,00 m</b>	<b>2,90 m</b>	<b>2,80 m</b>	<b>2,70 m</b>
3	<b>CORSA 100 m</b> <b>CORSA 1.000 m</b>	<b>16,0''</b>	<b>17,0''</b>	<b>18,5''</b>	<b>20,0''</b>	<b>21,0''</b>	<b>22,0''</b>
		<b>5'30''</b>	<b>6'00''</b>	<b>6'40''</b>	<b>7'00''</b>	<b>7'20''</b>	<b>7'40''</b>
4	<b>PESO 4 kg<sup>1</sup></b> <b>NUOTO 100 m</b> <b>SOLLLEVAMENTO PESI</b> <b>PANCA PIANA</b>	<b>6,50 m</b>	<b>6,25 m</b>	<b>6,00 m</b>	<b>5,75 m</b>	<b>5,75 m</b>	<b>5,50 m</b>
		<b>2'00''</b> 16X40%PC <sup>2</sup>	<b>2'20''</b> 16X30%PC <sup>2</sup>	<b>2'30''</b> 14X30%PC <sup>2</sup>	<b>2'50''</b> 12X30%PC <sup>2</sup>	<b>3'05''</b> 16X20%PC <sup>2</sup>	<b>3'20''</b> 14X20%PC <sup>2</sup>
5	<b>CORSA 3.000 m</b>	<b>18'30''</b>	<b>20'00''</b>	<b>21'30''</b>	<b>23'00''</b>	<b>24'30''</b>	<b>26'00''</b>
6	<b>MARCIA</b> <b>AFFARDELLATI<sup>3</sup></b>	<b>15KM/ 180'</b>	<b>15KM/ 180'</b>	<b>15KM/ 180'</b>	<b>15KM/ 180'</b>	<b>15KM/ 180'</b>	<b>15KM/ 180'</b>

1- DA 50 ANNI PESO 3 KG. 2- PC= PESO CORPOREO. 3 – PESO ZAINO PARTENZA 15 KG ARRIVO 13 KG.