

ALL.E
TABELLA PROVE BREVETTO SPORTIVO MILITARE ITALIANO (BSMI) 2011- MASCHI

GRUPPO	DESCRIZIONE MASCHI	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	NUOTO 200 m	6'	7'	7'30''	8'	8'30''	9'00''
2	SALTO IN ALTO	1,35 m	1,30 m	1,25 m	1,15 m	1,05 m	1,00 m
	SALTO IN LUNGO	4,50 m	4,30 m	4,20 m	4,00 m	3,80 m	3,60 m
3	CORSA 100 m	13,6''	14,0''	14,5''	16,0''	17,0''	18,0''
	CORSA 1.000 m	3'50''	4'10''	4'30''	4'45''	5'	5'30''
4	PESO 7,25 kg¹	8,00 m	7,75 m	7,50 m	7,25 m	7,25 m	7,00 m
	PESO 15 kg²	8,75 m	8,50 m	8,25 m	8,00 m	9,75 m	9,50 m
	NUOTO 100 m	1'50''	2'00''	2'10''	2'20''	2'30''	2'40''
	SOLLEVAMENTO PESI PANCA PIANA	20X70%PC³	20X60%PC³	15X60%PC³	20X50%PC³	15X50%PC³	15X40%PC³
5	CORSA 3.000 m	13'00''	14'30''	16'00''	17'30''	19'00''	20'00''
6	MARCIA AFFARDELLATI⁴	15KM/ 150'	15KM/ 150'	15KM/ 150'	15KM/ 150'	15KM/ 150'	15KM/ 150'

*1-DAI 50 ANNI IL PESO E' 6/6,25KG. 2-SOMMATORIA LANCIO MANO DX+MANO SX DAI 50 ANNI IL PESO E' 10 KG. 3-PC=PESO CORPOREO. 4 - PESO ZAINO PARTENZA 15 KG ARRIVO 13 KG.