

Corsa Piana 3000 Metri

1. GENERALITÀ

La corsa sul piano è la più classica delle discipline dell'atletica leggera perché mette alla prova la resistenza e l'elasticità del fisico in un modo molto naturale. In ambito militare, questa prova è tesa a verificare che il singolo soldato sia in possesso:

- di capacità sufficienti a sostenere uno sforzo di non elevata intensità ma prolungato nel tempo;
- di una sufficiente coordinazione motoria.

2. ELEMENTI SALIENTI

Nell'organizzazione ed esecuzione di questa prova è necessario tenere conto di alcuni vincoli/modalità esecutive. In particolare, gli elementi da tenere in considerazione sono relativi a:

- a. partecipanti: tutto il personale fino ad un'età massima di anni 60;
- b. modalità di svolgimento:
 - su *tapis roulant* omologato (per situazioni contingenti), su pista di atletica o su pista pianeggiante, senza ostacoli o pendenze, in terra battuta asciutta;
 - uniforme ginnica. È consentito l'uso di scarpe da ginnastica di proprietà personale purché prive di elementi (molle, solette, etc.) il cui uso possa costituire un ausilio supplementare.

3. PARAMETRI DI RIFERIMENTO

La prova si intende superata se sono rispettati i tempi minimi contenuti nella seguente tabella:

Corsa piana 3000 metri								
Fasce d'età		fino a 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55 ¹	56-60 ¹
Tempi	UOMO	16'00"	16'45"	17'30"	19'00"	20'00"	22'00"	24'00"
	DONNA	18'30"	19'15"	20'00"	21'30"	23'30"	24'30"	26'30"

¹ A partire dal 1° novembre 2015.

Corsa Piana 2000 Metri

1. GENERALITÀ

La corsa sul piano è la più classica delle discipline dell'atletica leggera perché mette alla prova la resistenza e l'elasticità del fisico in un modo molto naturale. In ambito militare, questa prova è tesa a verificare che il singolo soldato sia in possesso:

- di capacità sufficienti a sostenere uno sforzo di non elevata intensità ma prolungato nel tempo;
- di una sufficiente coordinazione motoria.

2. ELEMENTI SALIENTI

Nell'organizzazione ed esecuzione di questa prova è necessario tenere conto di alcuni vincoli/modalità esecutive. In particolare, gli elementi da tenere in considerazione sono relativi a:

- a. partecipanti: tutto il personale da 51 anni fino a 60 anni;
- b. validità: fino al 31 ottobre 2015;
- c. modalità di svolgimento:
 - su *tapis roulant* omologato (per situazioni contingenti), su pista di atletica o su pista pianeggiante, senza ostacoli o pendenze, in terra battuta asciutta;
 - uniforme ginnica. È consentito l'uso di scarpe da ginnastica di proprietà personale purché prive di elementi (molle, solette, etc.) il cui uso possa costituire un ausilio supplementare.

3. PARAMETRI DI RIFERIMENTO

La prova si intende superata se sono rispettati i tempi minimi contenuti nella seguente tabella:

Corsa piana 2000 metri			
Fasce d'età		51-55	56-60
Tempi	UOMO	14'40"	16'00"
	DONNA	16'20"	17'40"

MARCIA ZAVORRATA 10 CHILOMETRI

1. GENERALITÀ

Questa prova, svolta sulla distanza di 10 Km e comune a tutto il personale, è tesa a verificare che il singolo soldato sia in possesso:

- di capacità sufficienti a sostenere uno sforzo di media intensità e prolungato nel tempo;
- di una sufficiente coordinazione motoria;
- di una buona capacità di movimento su terreno vario, con l'equipaggiamento al seguito.

2. ELEMENTI SALIENTI

Nell'organizzazione ed esecuzione di questa prova è necessario tenere conto di alcuni vincoli/modalità esecutive. In particolare, gli elementi da tenere in considerazione sono relativi a:

- a. partecipanti: tutto il personale, fino ad un'età massima di 60 anni;
- b. modalità di svolgimento:
 - su itinerario noto e principalmente pianeggiante senza ostacoli di rilievo (pareti rocciose, sentieri impervi, ecc.);
 - uniforme da combattimento senza armamento, con stivaletti anfibi, copricapo di specialità e zaino affardellato di peso non inferiore ai 10 Kg..

3. PARAMETRI DI RIFERIMENTO

La prova si intende superata se sono rispettati i tempi minimi contenuti nella seguente tabella:

Marcia zavorrata 10 Kg per 10 Km								
Fasce d'età		fino a 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Tempi	UOMO	1h30'	1h35'	1h40'	1h45'	1h50'	2h	2h10'
	DONNA	2h	2h10'	2h20'	2h30'	2h40'	2h50'	2h55'

PROVE DI FORZA

1. GENERALITÀ

Queste prove, comuni a tutto il personale, sono tese a verificare che il singolo soldato sia in possesso:

- di capacità sufficienti a esprimere uno sforzo energetico ma limitato nel tempo;
- di una sufficiente coordinazione motoria.

Le prove comprese in questa categoria sono:

- piegamenti sulle braccia;
- piegamenti addominali.

2. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Nell'organizzazione ed esecuzione di questa prova è necessario tenere conto di alcuni vincoli/modalità esecutive. In particolare, gli elementi da tenere in considerazione sono i seguenti.

a. Partecipanti: tutto il personale, fino ad un'età massima di 60 anni.

b. Modalità di svolgimento:

- in palestra o adeguata area all'aperto;
- previa adeguata attività di riscaldamento muscolare.

c. Un piegamento è considerato valido se:

- la posizione di partenza presenta le braccia distese con le mani distanziate dalla larghezza delle spalle, i piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle e il corpo disteso;
- partendo da braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto) con successiva completa estensione degli arti superiori;
- il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento.

d. Parametri di riferimento.

La prova si intende superata se, nel tempo massimo di due minuti, senza riposo, il valutando effettua un numero di piegamenti validi come riportato nella seguente tabella:

Piegamenti sulle braccia								
Fasce d'età		fino a 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Ripetizioni	UOMO	30	28	26	24	20	16	10
	DONNA	18	16	14	12	10	8	7

3. PIEGAMENTI ADDOMINALI

Nell'organizzazione ed esecuzione di questa prova è necessario tenere conto di alcuni vincoli/modalità esecutive. In particolare, gli elementi da tenere in considerazione sono i seguenti.

a. **Partecipanti:** tutto il personale, fino ad un'età massima di 60 anni.

b. **Modalità di svolgimento:**

- in palestra o adeguata area all'aperto;
- previa adeguata attività di riscaldamento muscolare.

c. **Un piegamento è considerato valido se:**

- la posizione di partenza presenta il busto a terra in posizione supina, le gambe unite e piegate a 90° all'articolazione del ginocchio, i piedi uniti (è consentita l'assistenza di altro militare) con le piante a terra e le mani intrecciate dietro la nuca;
- le mani rimangono sempre incrociate dietro la nuca;
- partendo da busto a terra, lo si solleva fino a superare la posizione verticale e infine si ritorna nella posizione di partenza.

d. **Parametri di riferimento.**

La prova si intende superata se, **nel tempo massimo di due minuti**, senza riposo, il valutando effettua un numero di piegamenti validi come riportato nella seguente tabella:

Piegamenti addominali								
Fasce d'età		fino a 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Ripetizioni	UOMO	40	38	35	32	27	23	18
	DONNA	38	36	33	30	25	20	15

SALTO IN ALTO¹

1. GENERALITÀ

Questa prova, comune a tutto il personale, è tesa a verificare che il singolo soldato sia in possesso di:

- capacità sufficienti a esprimere uno sforzo energetico ma limitato nel tempo;
- una sufficiente coordinazione motoria.

2. ELEMENTI SALIENTI

Nell'organizzazione ed esecuzione di questa prova è necessario tenere conto di alcuni vincoli/modalità esecutive. In particolare, gli elementi da tenere in considerazione sono relativi a:

a. **Partecipanti:** tutto il personale, fino ad un'età massima di 60 anni;

b. **Modalità di svolgimento:**

- al coperto, in palestra o in un'area appositamente attrezzata;
- in uniforme ginnica. È consentito l'uso di scarpe da ginnastica di proprietà personale purché prive di elementi (molle, solette, ecc.) il cui uso possa costituire un ausilio supplementare;
- nell'effettuazione del salto, è ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco dal terreno venga effettuato su un solo piede d'appoggio. Il valutando ha a disposizione tre tentativi per il superamento della prova.
- un salto eseguito con le tecniche su descritte è considerato valido se:
 - non provoca la caduta dell'asticella;
 - provoca la caduta dell'asticella dopo i primi quattro secondi dal termine dell'esercizio (arrivo del valutando sulla zona di caduta).

3. PARAMETRI DI RIFERIMENTO

La prova si intende superata se il valutando effettua un salto valido come specificato nella seguente tabella:

Salto in alto								
Fasce d'età		fino a 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Misura ²	UOMO	1,2	1,15	1,1	1,05	1	0,95	0,95
	DONNA	1,1	1	0,95	0,9	0,85	0,80	0,80

¹ Da svolgere, a scelta, in alternativa alla prova di salto in lungo.

² Da intendersi in metri.

SALTO IN LUNGO¹

1. GENERALITÀ

Questa prova, comune a tutto il personale idoneo, è tesa a verificare che il singolo soldato sia in possesso di:

- capacità sufficienti a esprimere uno sforzo energetico ma limitato nel tempo;
- una sufficiente coordinazione motoria.

2. ELEMENTI SALIENTI

Nell'organizzazione ed esecuzione di questa prova è necessario tenere conto di alcuni vincoli/modalità esecutive. In particolare, gli elementi da tenere in considerazione sono relativi a:

a. **Partecipanti:** tutto il personale, fino ad un'età massima di 60 anni;

b. **Modalità di svolgimento:**

- in un'area appositamente attrezzata;
- in uniforme ginnica. È consentito l'uso di scarpe da ginnastica di proprietà personale purché prive di elementi (molle, solette, ecc.) il cui uso possa costituire un ausilio supplementare;
- nell'effettuazione del salto, è ammessa qualsiasi tecnica. Il valutando ha a disposizione tre tentativi per il superamento della prova;
- il salto deve essere misurato dal bordo esterno della linea di stacco al punto più vicino ad esso del segno (impronta) lasciato dal corpo del soldato all'interno della zona di caduta;
- un salto è considerato valido se, al momento dello stacco, il piede poggia sulla linea di battuta.

3. PARAMETRI DI RIFERIMENTO

La prova si intende superata se il valutando effettua un salto valido come specificato nella seguente tabella:

Salto in lungo								
Fasce d'età		fino a 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Misura ²	UOMO	3,90	3,75	3,50	3,25	3,00	2,85	2,60
	DONNA	3,50	3,40	3,15	2,90	2,70	2,50	2,30

¹ Da svolgere, a scelta, in alternativa alla prova di salto in alto.

² Da intendersi in metri.