

PROVE FISICHE DI TERRA

CONCORSO

AEREAONAUTICA MILITARE



**PREPARAZIONE PROVE
FISICHE DI TERRA
AEREAONAUTICA
MILITARE**

Se vuoi conoscere quali sono le prove fisiche del concorso **Accademia Aeronautica** dai un'occhiata alla tabella in basso. Esse consistono nell'esecuzione di **esercizi obbligatori** e di **esercizi facoltativi** con attribuzione di punteggi incrementali (diversi tra uomo e donna) utili ai fini della formazione delle graduatorie finali.

Gli esercizi obbligatori sono la corsa piana per 1000 m e la prova di nuoto per 25 m mentre gli esercizi facoltativi sono la corsa piana per 100 m, gli addominali e le trazioni alla sbarra.

TABELLA DEI PUNTEGGI PER I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE			
punti/esito	corsa piana metri 1000	addominali tempo massimo 2'	nuoto metri 25
2	inferiore a 3' e 30,1"	oltre 85 ripetizioni	inferiore a 13,6"
1,6	da 3' e 30,1" a 3' e 40"	da 71 a 85 ripetizioni	da 13,6" a 15,5"
1,2	da 3' e 40,1" a 4'	da 56 a 70 ripetizioni	da 15,6" a 17,5"
0,8	da 4' e 0,1" a 4' e 10"	da 41 a 55 ripetizioni	da 17,6" a 21"
0,4	da 4' e 10,1" a 4' e 20"	da 30 a 40 ripetizioni	da 21,1" a 30"
0	///	meno di 30 ripetizioni	///
esito sfavorevole	superiore a 4' e 20"	///	maggiore di 30"
punti/esito	corsa piana metri 100	trazioni alla sbarra tempo massimo 2'	
1	inferiore a 12,6"	superiore a 5	
0,8	da 12,6" a 13"	5	
0,6	da 13,1" a 13,5"	4	
0,4	da 13,6" a 14"	3	
0,2	da 14,1" a 15,5"	2	
0	maggiore di 15,5"	uguale o inferiore a 1	
TABELLA DEI PUNTEGGI PER I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE			
punti/esito	corsa piana metri 1000	addominali tempo massimo 2'	nuoto metri 25
2	inferiore a 4' e 0,1"	oltre 70 ripetizioni	inferiore a 18,6"
1,6	da 4' e 0,1" a 4' e 10"	da 56 a 70 ripetizioni	da 18,6" a 20,5"
1,2	da 4' e 10,1" a 4' e 20"	da 41 a 55 ripetizioni	da 20,6" a 24"
0,8	da 4' e 20,1" a 4' e 40"	da 31 a 40 ripetizioni	da 24,1" a 28"
0,4	da 4' e 40,1" a 5'	da 20 a 30 ripetizioni	da 28,1" a 35"
0	///	inferiore a 20 ripetizioni	///
esito sfavorevole	maggiore di 5'		maggiore di 35"
punti/esito	corsa piana metri 100	trazioni alla sbarra tempo massimo 2'	
1	inferiore a 15,1"	superiore a 4	
0,8	da 15,1" a 16"	4	
0,6	da 16,1" a 17"	3	
0,4	da 17,1" a 18"	2	
0,2	da 18,1" a 19"	1	
0	maggiore di 19"	inferiore a 1	