

TABELLA PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE FISICHE
Il Generale BERTOLINI, IN UN'INTERVISTA RILASCIATA AL SITO
WWW.CONGEDATIFOLGORE.COM ha detto:

Il paracadutista è un atleta con fucile e zaino sulle spalle.

L'attribuzione del BONUS sui risultati in centimetri delle prove di lancio, avverrà tenendo presente ANCHE l'età dei partecipanti.

Ecco le tabelle:

RISULTATO MINIMO PER LA CORSA KMT 3 (ANELLO DI ASFALTO AEROPORTUALE)

- A) Da 19 a 25 anni : 14 minuti e 30 secondi
- B) Da 26 a 35 anni : 15 minuti
- C) Da 36 a 40 anni : 16 minuti e 30 secondi
- D) Da 41 a 50 anni : 18 minuti
- E) Da 51 a 60 anni : 21 minuti

RISULTATO MINIMO PER LE TRAZIONI ALLA SBARRA

Palma in avanti, mento oltre la sbarra in elevazione- braccia distese in partenza di ogni trazione

- A) 7 trazioni
- B) 6 trazioni
- C) 5 trazioni
- D) 4 trazioni
- E) 3 trazioni

RISULTATO MINIMO PER FLESSIONI SULLE BRACCIA IN UN MINUTO

Glutei, schiena e testa alineate. Braccia all'altezza dei pettorali

- A) 40
- B) 35
- C) 30
- D) 25
- E) 20

RISULTATO MINIMO PER ADDOMINALI A TERRA

Gambe distese, mani dietro la nuca, schiena che tocca terra ogni volta. Tempo 1 minuto e 30 secondi max

- A) 40
- B) 35
- C) 30
- D) 25
- E) 20