

## Tabella delle note per esami attitudinali EA\_CI FS

Marcia 5 km con limite di tempo 40' (40 Minuti = superato)	
Tempo (Min)	Nota
30 min. o meno	5.0
30:01 fino 30:30	4.9
30:31 fino 31:00	4.8
31:01 fino 31:30	4.7
31:31 fino 32:00	4.6
32:01 fino 32:30	4.5
32:31 fino 33:00	4.4
33:01 fino 33:30	4.3
33:31 fino 34:00	4.2
34:01 fino 35:00	4.1
35:01 fino 36:00	4.0
36:01 fino 37:00	3.9
37:01 fino 38:00	3.8
38:01 fino 39:00	3.7
39:01 fino 40:00	3.6
40:01 o più	1.0

Trazioni alla barra Nessun limite di tempo (senza interruzioni)	
Numero	Nota
10	5.0
9	4.7
8	4.5
7	3.9
6	3.6
5 o meno	1.0

Flessioni con limite di tempo 60'' (il più a lungo possibile)	
Numero	Nota
35	5.0
34	4.9
33	4.8
32	4.7
31	4.6
30	4.5
29	4.4
28	4.3
27	4.2
26	4.1
25	4.0
24	3.9
23	3.8
22	3.7
21	3.6
20 o meno	1.0

Muscolatura laterale con limite di tempo 120'' (il più a lungo possibile)	
Tempo (Sec)	Nota
120 o più	5.00
119 fino 115	4.9
114 fino 110	4.8
109 fino 105	4.7
104 fino 100	4.6
99 fino 95	4.5
94 fino 90	4.4
89 fino 85	4.3
84 fino 80	4.2
79 fino 75	4.1
74 fino 70	4.0
69 fino 64	3.9
63 fino 58	3.8
57 fino 52	3.7
51 fino 46	3.6
45 o meno	1.0

Muscolatura dorsale con limite di tempo 150'' (il più a lungo possibile)	
Tempo (Sec)	Nota
150 o più	5.00
149 fino 145	4.9
144 fino 140	4.8
139 fino 135	4.7
134 fino 130	4.6
129 fino 125	4.5
124 fino 120	4.4
119 fino 115	4.3
114 fino 110	4.2
109 fino 105	4.1
104 fino 100	4.0
99 fino 95	3.9
94 fino 90	3.8
89 fino 85	3.7
84 fino 72	3.6
71 o meno	1.0

Note	Descrizione	Definizioni
5.00 - 4.50	molto buono	soddisfa ampiamente i requisiti
4.49 - 4.00	buono	soddisfa i requisiti
3.99 - 3.60	sufficiente	soddisfa appena i requisiti minimi
3.59 - 1.00	insufficiente	non soddisfa i requisiti minimi

### ATTENZIONE

L'esame di idoneità è **considerato superato** se la **media** di tutte le discipline sportive è almeno sufficiente;

Le reclute che non hanno superato la prova attitudinale possono ripeterla **al più presto un mezzo anno dopo (almeno 6 mesi)**.

**L'UNICA** data per le reclute che desiderano ripetere il test attitudinale sarà comunicata durante l'esame attitudinale e sarà visibile sul sito web del CI FS. **Tutte le discipline** saranno nuovamente esaminate.