**DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA: GRIGLIE DI VALUTAZIONE DELLE PROVE**

## VELOCITA' M. 60

| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Biennio Femminile | 12"00 | 11"60 | 10"50 | 10"20 | 9"90 | 9"60 | 9"30 |
| Triennio Femminile | 11"50 | 11"10 | 10"00 | 9"70 | 9"40 | 9"10 | 8"80 |
| Biennio Maschile | 11"00 | 10"60 | 9"50 | 9"20 | 8"90 | 8"60 | 8"40 |
| Triennio Maschile | 10"60 | 10"00 | 9"50 | 9"00 | 8"50 | 8"20 | 8"00 |

## SOSPENSIONE ALLA SPALLIERA
(test isometrico di fatica)

| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BIENNIO FEMMINILE | 10 | 14 | 18 | 24 | 35 | 45 | 55 |
| TRIENNIO FEMMINILE | 12 | 16 | 20 | 28 | 40 | 50 | 60 |
| BIENNIO MASCHILE | 18 | 22 | 28 | 35 | 45 | 55 | 65 |
| TRIENNIO MASCHILE | 20 | 25 | 35 | 45 | 55 | 65 | 75 |

| TEST DI ELEVAZIONE (Sargent Test) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Biennio Femminile | 20 | 25 | 28 | 32 | 37 | 40 | 45 |
| Triennio Femminile | 22 | 28 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| Biennio Maschile | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| Triennio Maschile | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |

| Salto in Lungo da Fermo | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Biennio Femminile | 120 | 130 | 140 | 160 | 180 | 200 | 210 |
| Triennio Femminile | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 200 | 210 |
| Biennio Maschile | 150 | 160 | 170 | 190 | 200 | 220 | 240 |
| Triennio Maschile | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 240 | 260 |

| TEST DI RESISTENZA (pistino x 5) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Femminile | 7'00" | 6'30" | 6'00" | 5'30" | 5'00" | 4'30" | 4'00" |
| Maschile | 6'10" | 5'50" | 5'20" | 4'40" | 4'10" | 3'50" | 3'40" |

| LANCIO DELLA PALLA MEDICA (2 - 3 KG) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Biennio Femminile | 400 | 430 | 460 | 500 | 540 | 580 | 620 |
| Triennio Femminile | 400 | 440 | 500 | 540 | 580 | 620 | 660 |
| Biennio Maschile | 450 | 500 | 550 | 600 | 650 | 700 | 850 |
| Triennio Maschile | 560 | 650 | 740 | 830 | 910 | 1000 | 1120 |

| TEST DI FLESSIBILITA' | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Femminile | 0 | 10 | 30 | 50 | 70 | 80 | 90 |
| Maschile | -10 | -5 | 0 | 20 | 40 | 50 | 60 |

| ADDOMINALI | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VOTO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Biennio Femminile | 14 | 16 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |
| Triennio Femminile | 16 | 18 | 20 | 22 | 25 | 28 | 31 |
| Biennio Maschile | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 29 | 31 |
| Triennio Maschile | 18 | 20 | 22 | 25 | 28 | 30 | 32 |