

Regolamento per l'ammissione ed il funzionamento del G.O.S.T.**TABELLE DEI VALORI MINIMI DI PRESTAZIONE RELATIVE ALLE PROVE DI
RESISTENZA, AGILITA', FORZA****1. Corsa 2.000 metri tempi minimi:**

ETA' (anni)		≤ 30	31-40	41-50	51-65
TEMPI (minuti)	M	13	15	18	23
	F	14	16	19	24

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica, ovvero in tuta di servizio o equivalente, con scarpe ginniche;
- su pista d'atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

2. Piegamenti sulle braccia, numero minimo:

ETA' (anni)		≤ 30	31-40	41-50	51-65
Nr. RIPETIZIONI	M	12	10	8	7
	F	10	8	6	5

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica, ovvero in tuta di servizio o equivalente, con scarpe ginniche;

Posizione di partenza:

- posizione prona, braccia tese e distanziate della lunghezza delle spalle; - piedi uniti; - corpo disteso.

Durante la prova il corpo deve mantenersi teso e le braccia debbono essere piegate sino a portare il corpo a sfiorare il terreno.

La prova è superata se si effettua il numero di piegamenti previsti.

3. Addominali, numero minimo:

ETA' (anni)		≤ 30	31-40	41-50	51-65
Nr. RIPETIZIONI	M	22	19	18	14
	F	20	17	16	12

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica, ovvero in tuta di servizio o equivalente, con scarpe ginniche;

Regolamento per l'ammissione ed il funzionamento del G.O.S.T.

Posizione di partenza:

- *posizione supina, busto a terra;*
- *gambe unite e piegate a 90° all'altezza del ginocchio; - piedi uniti e tenuti a terra da un assistente; - mani dietro la nuca.*

Durante la prova i piedi devono restare al suolo e le mani dietro la nuca.

La prova è superata se si effettua il numero di esercizi previsto.

Le prove si intendono superate se vengono effettuati tutti gli esercizi nel numero e secondo le modalità indicate.

4. Permanenza con la maschera pieno facciale calzata:

ETA' (anni)		≤ 30	31-40	41-50	51-65
Minuti	M	60	55	50	45
	F	55	50	45	40

La prova deve essere effettuata:

- *in tuta ginnica, ovvero in tuta di servizio o equivalente, con scarpe ginniche; - con maschera pieno facciale correttamente calzata, con filtro ABEK.*

Durante la prova i candidati dovranno svolgere attività fisiche quali: camminare, fare brevi scatti di corsa, raccogliere oggetti, trasportare un ferito adagiato su tavola spinale, ecc.

La prova è superata se la maschera rimane calzata per la durata prevista in base alla fascia di età.

NOTA: Lo svolgimento delle prove di cui sopra deve essere intervallato di almeno 20 minuti.