



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

### Direzione Generale

- Ai Dirigenti Scolastici degli Istituti Scolastici statali e paritari  
d'istruzione Secondaria I e II grado dell'Ambito territoriale di Macerata  
**aderenti al progetto TUTTI IN CAMPO**
- Ai Docenti di Scienze Motorie e Sportive e di Sostegno Area Motoria  
della Scuola Secondaria per il tramite dei Dirigenti Scolastici
- Al Dirigente Ambito territoriale di Macerata  
Dott. Roberto Vespasiani [usp.mc@istruzione.it](mailto:usp.mc@istruzione.it)
- All' Assessore allo Sport e Istruzione della Regione Marche  
Giorgia Latini [giorgia.latini@regione.marche.it](mailto:giorgia.latini@regione.marche.it)
- Al Commissario prefettizio del Comune di Camerino  
Dott. Paolo De Biagi [info@comune.camerino.mc.it](mailto:info@comune.camerino.mc.it)
- Al Rettore dell'Università di Camerino  
Dott. Claudio Pettinarti [rettore@unicam.it](mailto:rettore@unicam.it)
- Al Presidente Regionale CIP Marche [marche@comitatoparalimpico.it](mailto:marche@comitatoparalimpico.it)
- Al Presidente del CONI Marche Fabio Luna [presidente.marche@coni.it](mailto:presidente.marche@coni.it)
- Al Presidente AMSD Macerata della Federazione Medici Sportivi  
Dott. Danilo Compagnucci [compagnucci.danilo@libero.it](mailto:compagnucci.danilo@libero.it)
- A C.R.I. Camerino [camerino@cri.it](mailto:camerino@cri.it) [marche@cri.it](mailto:marche@cri.it)
- Ai Coordinatori Territoriali EFS  
[edfiscamarche.an@istruzione.it](mailto:edfiscamarche.an@istruzione.it)  
[edfiscamarche.ap@istruzione.it](mailto:edfiscamarche.ap@istruzione.it)  
[edfiscamarche.mc@istruzione.it](mailto:edfiscamarche.mc@istruzione.it)  
[edfiscamarche.pu@istruzione.it](mailto:edfiscamarche.pu@istruzione.it)
- A [luciano.belardinelli@istruzione.it](mailto:luciano.belardinelli@istruzione.it)

**Oggetto: Progetto A2.2\_PR2122\_23 Campionato per classi "TUTTI IN CAMPO" - Fase territoriale MACERATA  
CUS Camerino – 21 e 22 Aprile 2022**

L'USR delle Marche, come previsto dal Progetto A2.2\_PR2122\_23 Campionato per classi "TUTTI IN CAMPO", comunica l'indizione della "**FASE territoriale**" riservata alle classi "vincitrici" delle rispettive Fasi di Istituto delle scuole partecipanti.

La manifestazione si svolgerà **presso gli impianti del CUS Camerino**, Località Le Calvie snc - Camerino:

- **Giovedì 21 Aprile 2022 Scuola Secondaria di Primo Grado**
- **Venerdì 22 Aprile 2022 Scuola Secondaria di Secondo Grado**

In caso di maltempo, verrà disposto da questo USR il rinvio delle manifestazioni al 28 Aprile 2022 per la Scuola Secondaria di 1° Grado, e al 29 Aprile 2022 per la Scuola Secondaria di 2° Grado.

202203220930\_Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO\_Fase territoriale Macerata  
Il Coordinatore Regionale per l'Educazione Fisica Marco Petrini 0712295 437 [edfiscamarche@istruzione.it](mailto:edfiscamarche@istruzione.it)  
Il Referente Territoriale per l'Educazione Fisica e Sportiva Nelly Zafirova 07332934203 [edfiscamarche.mc@istruzione.it](mailto:edfiscamarche.mc@istruzione.it)  
*Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa*  
Via XXV Aprile, 19, 60125 Ancona - Codice IPA: m\_pi  
Pec: [drma@postacert.istruzione.it](mailto:drma@postacert.istruzione.it) – E-mail: [direzione-marche@istruzione.it](mailto:direzione-marche@istruzione.it)  
Codice univoco per la fatturazione elettronica: YUSJ56 per la contabilità generale, DBOURO per quella ordinaria

Tel.: 071/22951-2295415 – CF: 80007610423

Sito internet: [www.marche.istruzione.it](http://www.marche.istruzione.it)



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

### Direzione Generale

#### Orario della manifestazione:

ore 8.30 ritrovo  
ore 9.00 inizio attività  
ore 13.00 premiazioni  
ore 13.15 termine manifestazione

**Partecipa alla Fase territoriale la classe vincitrice della Fase di istituto della categoria di appartenenza, con una rappresentativa di 10 alunni (più eventuali alunni diversamente abili).** È consentita, a discrezione del docente, la presenza di 1 riserva per ogni rappresentativa; l'alunno/a "riserva" prenderà parte alla gara **solo in caso di assenza** di uno degli alunni della "squadra".

Per le rappresentative che si presentano alla manifestazione, a causa eventi imprevisti dell'ultimo momento, con un numero di alunni inferiore rispetto a quello stabilito (10) è previsto che:

- a) con 9 partecipanti, il risultato di uno degli alunni partecipanti (scelto a sorteggio dalla giuria) verrà considerato 2 volte per l'attribuzione del punteggio (la somma dei punteggi della prova sarà regolarmente divisa per 10 (in caso di partecipazione di un alunno con disabilità in modalità "C" per 11, di due per 12...))
- b) se il numero è inferiore a 9 la somma dei punteggi della prova sarà divisa comunque per 10 (in caso di partecipazione di un alunno con disabilità in modalità "C" per 11, di due per 12 ...)

**La partecipazione degli alunni diversamente abili** sarà possibile in una delle seguenti modalità (come da regolamento - si veda la nota n. 26239/21-12-21 dell'USR Marche):

- A. L'alunno partecipa regolarmente alla prova (all'interno dei 10 della rappresentativa), il suo punteggio viene calcolato come previsto dal regolamento.
- B. L'alunno partecipa alla prova (in aggiunta ai 10 della rappresentativa), il suo punteggio non va a modificare il punteggio della classe (la prova può essere semplificata, adattata, etc.).
- C. Scuola secondaria di **1° Grado**: L'alunno partecipa regolarmente alla prova (in aggiunta ai 10 della rappresentativa); se ottiene un punteggio **inferiore a 3**, si aggiunge **1 punto "bonus"**. In questo modo il punteggio dell'alunno contribuisce al punteggio della classe.
- C. Scuola secondaria di **2° Grado**: L'alunno partecipa regolarmente alla prova (in aggiunta ai 10 della rappresentativa); se ottiene un punteggio **inferiore a 6**, si aggiungono **2 punti "bonus"**. In questo modo il punteggio dell'alunno contribuisce al punteggio della classe.

Dovrà essere indicata un'unica modalità per tutte le prove (a discrezione del docente della classe e del docente di sostegno, in considerazione della tipologia e gravità della disabilità). Nel caso in cui la tipologia di disabilità rende impossibile la partecipazione a tutte e tre prove l'alunno prenderà parte solo a quelle che riesce ad effettuare.

202203220930\_Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO\_Fase territoriale Macerata  
Il Coordinatore Regionale per l'Educazione Fisica Marco Petrini 0712295 437 [edifisicamarche@istruzione.it](mailto:edifisicamarche@istruzione.it)  
Il Referente Territoriale per l'Educazione Fisica e Sportiva Nelly Zafirova 07332934203 [edifisicamarche.mc@istruzione.it](mailto:edifisicamarche.mc@istruzione.it)  
*Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa*  
Via XXV Aprile, 19, 60125 Ancona - Codice IPA: m\_pi  
Pec: [drma@postacert.istruzione.it](mailto:drma@postacert.istruzione.it) - E-mail: [direzione-marche@istruzione.it](mailto:direzione-marche@istruzione.it)  
Codice univoco per la fatturazione elettronica: YUSJ56 per la contabilità generale, DBOURO per quella ordinaria

Tel.: 071/22951-2295415 – CF: 80007610423

Sito internet: [www.marche.istruzione.it](http://www.marche.istruzione.it)



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

### Direzione Generale

**Modalità di partecipazione delle pluriclassi:** La pluriclasse partecipa nella categoria alla quale appartiene il maggior numero di alunni della classe; gli alunni della rappresentativa della pluriclasse saranno valutati secondo la categoria di appartenenza e le relative tabelle.

**Per ogni categoria, verrà redatta:**

- una classifica per ogni prova in programma, con premiazione della classe con il miglior punteggio complessivo nella prova specifica;
- una classifica generale delle classi partecipanti, tenendo conto del piazzamento ottenuto nelle tre prove alla quali la classe partecipa, con la premiazione delle prime tre classificate

In caso di parità, verrà considerata vincente la rappresentativa di classe con l'età media più giovane.

**Gli Istituti Scolastici dovranno formalizzare la propria partecipazione entro il 01 Aprile 2022** come segue:

- 1) compilare il modulo disponibile al link: <https://forms.office.com/r/14pX96Qu43> . È necessario **compilare un modulo per ogni classe/categoria**, indicando le tre prove alle quali la classe partecipa e
- 2) inviare il modello "ISCRIZIONE FASE TERRITORIALE TUTTI IN CAMPO - MACERATA" (in allegato), debitamente compilato e firmato, a: [direzione-marche@istruzione.it](mailto:direzione-marche@istruzione.it) e [edifisicamarche.mc@istruzione.it](mailto:edifisicamarche.mc@istruzione.it)

Inoltre il giorno della manifestazione dovrà essere consegnato all'organizzazione il modello "ELENCO ALUNNI PARTECIPANTI TUTTI IN CAMPO FASE TERRITORIALE - MACERATA" (in allegato) con l'elenco nominativo degli alunni partecipanti e l'eventuale riserva, dove inoltre si dichiara che: a) gli stessi sono iscritti e frequentanti la classe di appartenenza, b) sono in possesso del certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica, c) l'Istituzione scolastica ha acquisito dai genitori/tutori (o dall'interessato se maggiorenne) l'autorizzazione all'Ente organizzatore (MI-USR) ad utilizzare fotografie, nastri, video, immagini e d) di aver acquisito dai genitori/tutori (o dall'interessato se maggiorenne) il consenso al trattamento dei dati personali e di aver predisposto e reso nota l'informativa preventiva nel caso di trattamento di dati sensibili;

Nel rispetto delle normative vigenti, **non è previsto l'utilizzo degli spogliatoi**, pertanto tutti gli alunni dovranno essere adeguatamente provvisti di idoneo abbigliamento sportivo, e della borraccia personale per l'acqua.

Si rammenta che gli accompagnatori hanno l'obbligo di una attenta ed assidua vigilanza degli alunni a loro affidati con l'assunzione delle connesse responsabilità previste dalla vigente normativa (artt. 2047.2048 C.C. L. 312/80); si raccomanda ai docenti accompagnatori di collaborare con l'organizzazione e di rispettare gli orari previsti dal programma per la migliore riuscita della manifestazione.

202203220930\_Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO\_Fase territoriale Macerata  
Il Coordinatore Regionale per l'Educazione Fisica Marco Petrini 0712295 437 [edifisicamarche@istruzione.it](mailto:edifisicamarche@istruzione.it)  
Il Referente Territoriale per l'Educazione Fisica e Sportiva Nelly Zafirova 07332934203 [edifisicamarche.mc@istruzione.it](mailto:edifisicamarche.mc@istruzione.it)  
*Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa*  
Via XXV Aprile, 19, 60125 Ancona - Codice IPA: m\_pi  
Pec: [drma@postacert.istruzione.it](mailto:drma@postacert.istruzione.it) - E-mail: [direzione-marche@istruzione.it](mailto:direzione-marche@istruzione.it)  
Codice univoco per la fatturazione elettronica: YUSJ56 per la contabilità generale, DBOURO per quella ordinaria

Tel.: 071/22951-2295415 – CF: 80007610423

Sito internet: [www.marche.istruzione.it](http://www.marche.istruzione.it)



# *Ministero dell'Istruzione*

## *Ufficio Scolastico Regionale per le Marche*

### Direzione Generale

Sarà assicurata l'assistenza medica per tutta la durata dell'evento.

**Il trasporto delle rappresentative al campo di gara sarà predisposto da questo USR**, e comunicato in seguito a specifici accordi direttamente alle scuole, successivamente all'iscrizione.

É previsto **un incontro organizzativo on line per il giorno 20 Aprile 2022**, con i docenti delle scuole coinvolte, per i dettagli tecnico-organizzativi (il link verrà inviato ai diretti interessati).

Allegato n. 1: 202203220933\_Modello\_Iscrizione\_Fase\_Territoriale\_Tutti\_in\_Campo\_MACERATA

Allegato n. 2: 202203220935\_Modello\_Elenco\_Alunni\_Partecipanti\_Tutti in Campo\_MACERATA

Allegato n. 3: 202203220937\_Tabelle\_punteggi\_Tutti in campo\_MACERATA

IL DIRETTORE GENERALE

Marco Ugo Filisetti

202203220930\_Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO\_Fase territoriale Macerata

Il Coordinatore Regionale per l'Educazione Fisica Marco Petrini 0712295 437 [edificamarche@istruzione.it](mailto:edificamarche@istruzione.it)

Il Referente Territoriale per l'Educazione Fisica e Sportiva Nelly Zafirova 07332934203 [edificamarche.mc@istruzione.it](mailto:edificamarche.mc@istruzione.it)

*Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa*

Via XXV Aprile, 19, 60125 Ancona - Codice iPA: m\_pi

Pec: [drma@postacert.istruzione.it](mailto:drma@postacert.istruzione.it) - E-mail: [direzione-marche@istruzione.it](mailto:direzione-marche@istruzione.it)

Codice univoco per la fatturazione elettronica: YUSJ56 per la contabilità generale, DBOURO per quella ordinaria

Tel.: 071/22951-2295415 – CF: 80007610423

Sito internet: [www.marche.istruzione.it](http://www.marche.istruzione.it)



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

Direzione Generale

**"TUTTI IN CAMPO – Corri Salta Lancia – Every result counts"**

### ELENCO ALUNNI PARTECIPANTI FASE TERRITORIALE – MACERATA

Data della manifestazione			
Denominazione Istituto			
Cod. mecc.		Comune	
Categoria		Classe/Sezione	
	Cognome e nome	Data di nascita	* (se pluriclasse, indicare la classe di appartenenza)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
R			
eventuali <b>Alunni con disabilità</b> e modalità di partecipazione (come da regolamento) (Cognome, Nome, modalità – "A", "B" o "C")			
1			
2			
<b>Accompagnatore</b> (Cognome e Nome)		<b>Ruolo</b>	
1			
2			

**Il Dirigente Scolastico con la presente dichiara:**

- di aver acquisito dai genitori/tutori (o dall'interessato se maggiorenne) **l'autorizzazione all'Ente organizzatore (MI-USR) ad utilizzare fotografie, nastri, video, immagini**, per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione e senza finalità commerciali;
- di aver acquisito dai genitori/tutori (o dall'interessato se maggiorenne) **il consenso al trattamento dei dati personali** secondo quanto previsto dal D. Lgs 196/2003 come modificato dal D. Lgs 101/2018 e dal Regolamento Generale Europeo 2016/679 (GDPR) relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali e di aver predisposto e resa nota l'informativa preventiva nel caso di trattamento di dati sensibili;
- che tutti gli studenti in elenco sono **iscritti e frequentanti la classe sopra indicata**, e che sono stati sottoposti a visita medica ed hanno prodotto all'Istituto scolastico il **certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica** così come descritto all'art. 3 del Decreto Interministeriale del 24 aprile 2013, modificato dall'art. 42 bis del decreto Legge n. 69 del 2013, convertito dalla Legge n. 98 del 2013, modificato dalla legge 125 del 30 ottobre 2013, e come chiarito nella "Nota esplicativa del Decreto del Ministro della Salute 8 agosto 2014 – Linee guida di indirizzo in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica".

Data

Il Dirigente Scolastico

R= riserve



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

Direzione Generale

**“TUTTI IN CAMPO – Corri Salta Lancia – Every result counts”**

### MODELLO ISCRIZIONE FASE TERRITORIALE - MACERATA

**1° grado - 21 Aprile 2022, 2° grado - 22 Aprile 2022**

(in caso di maltempo: 1° Grado -28 Aprile, 2° Grado - 29 Aprile)

Inviare **entro il 01 Aprile 2022** a [direzione-marche@istruzione.it](mailto:direzione-marche@istruzione.it) ; [edfiscamarche.mc@istruzione.it](mailto:edfiscamarche.mc@istruzione.it)  
è necessario anche compilare per ogni classe partecipante il modulo disponibile al link:  
<https://forms.office.com/r/14pX96Qu43>

<b>Denominazione Istituto</b>			
<b>Cod. mecc.</b>		<b>Comune</b>	

CLASSE VINCITRICE FASE DI ISTITUTO			
Categoria	Classe e Sezione	Numero complessivo alunni*	Numero alunni con disabilità**
CLASSI PRIME 1° Grado			
CLASSI SECONDE 1° Grado			
CLASSI TERZE 1° Grado			
PRIMO BIENNIO 2° Grado			
TRIENNIO 2° Grado			

(compilare le righe a secondo dell'ordine di scuola)

<b>Docente referente</b>	
<b>Mail docente referente</b>	

\* indicare il numero complessivo di tutti gli alunni della classe, diversamente abili compresi

\*\* indicare il numero di alunni con disabilità partecipanti alla manifestazione, se oltre i 10 alunni componenti la rappresentativa (come da regolamento)

Data

Il Dirigente Scolastico



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

Direzione Generale

### PRIMO GRADO

#### SALTO IN LUNGO DA FERMO

##### TABELLA DI RIFERIMENTO IN CENTIMETRI

PUNTI	1	2	3	4	5
I femminile	< 124	124-149	150-159	160-170	>170
I maschile	< 129	129-154	155-162	163-180	>180
II femminile	< 134	134-159	160-169	170-180	>180
II maschile	< 139	139-169	170-180	181-195	>195
III femminile	< 139	139-164	165-175	176-190	>190
III maschile	< 149	149-179	180-195	196-210	>210

**Misurazione del salto:** Posizionarsi dietro la linea a piedi pari, effettuare un balzo in avanti. Si ammette di atterrare con i piedi non allineati, cadere o sbilanciarsi verso avanti. La misura del salto corrisponde al punto di contatto del tallone più arretrato. Eseguire **due salti**, e attribuire il punteggio alla misura maggiore. La prova è considerata nulla quando il piede tocca la linea di partenza.

#### LANCIO DEL VORTEX

##### TABELLA DI RIFERIMENTO IN METRI

PUNTI	1	2	3	4	5
I femminile	< 10	10-14	15-19	20-24	≥ 25
I maschile	< 15	15-19	20-27	28-34	≥ 35
II femminile	< 15	15-19	20-24	25-29	≥ 30
II maschile	< 15	15-19	20-29	30-39	≥ 40
III femminile	< 15	15-19	20-27	28-34	≥ 35
III maschile	< 20	20-24	25-34	35-44	≥ 45

**Misurazione del lancio:** Il lancio va effettuato, con rincorsa, da dietro una linea senza superare la stessa (altrimenti il lancio è nullo); si misura il punto nel quale il vortex tocca terra. Effettuare **due lanci** e attribuire il punteggio alla misura maggiore; **in caso di due lanci nulli, viene attribuito 1 punto.**



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

Direzione Generale

### PRIMO GRADO

#### SALTO CON LA FUNICELLA

TABELLA DI RIFERIMENTO IN NUMERO DI SALTI

PUNTI	1	2	3	4	5
I femminile	< 10	10-20	21-29	30-44	≥45
I maschile	< 10	10-20	21-29	30-44	≥45
II femminile	< 15	15-24	25-39	40-54	≥55
II maschile	< 15	15-24	25-39	40-54	≥55
III femminile	< 20	20-34	35-49	50-64	≥65
III maschile	< 20	20-34	35-49	50-64	≥65

**Conteggio dei salti:** numero dei salti a piedi pari eseguiti in 30 secondi, **senza interruzione**; eseguire **due prove** e attribuire il punteggio alla prova migliore.

#### CORSA 30 METRI

TABELLA DI RIFERIMENTO IN SECONDI/CENTESIMI

PUNTI	1	2	3	4	5
I <sup>a</sup> femminile	>6"00	6"00-5"80	5"79-5"55	5"54-5"31	≤5"30
I <sup>a</sup> maschile	>5"80	5"80-5"60	5"59-5"35	5"34-5"11	≤5"10
II <sup>a</sup> femminile	>5"90	5"90-5"70	5"69-5"45	5"44-5"21	≤5"20
II <sup>a</sup> maschile	>5"70	5"70-5"50	5"49-5"25	5"24-5"01	≤5"00
III <sup>a</sup> femminile	>5"80	5"80-5"60	5"59-5"35	5"34-5"11	≤5"10
III <sup>a</sup> maschile	>5"60	5"60-5"40	5"39-5"15	5"14-4"91	≤4"90

**Misurazione del tempo:** si misura il tempo impiegato a percorrere 30 metri, si effettua **una sola prova**.



# *Ministero dell'Istruzione*

## *Ufficio Scolastico Regionale per le Marche*

Direzione Generale

### **PRIMO GRADO**

#### **PLANK BASIC**

**TABELLA DI RIFERIMENTO IN MINUTI & SECONDI**

PUNTI	1	2	3	4	5
I femminile	< 30"	30"-49"	50"-1'09"	1'10"-1'29"	≥ 1'30"
I maschile	< 30"	30"-49"	50"-1'09"	1'10"-1'29"	≥ 1'30"
II femminile	< 40"	40"-59"	1'00"-1'19"	1'20"-1'39"	≥ 1'40"
II maschile	< 45"	45"-1'04"	1'05"-1'24"	1'25"-1'44"	≥ 1'45"
III femminile	< 45"	45"-1'04"	1'05"-1'24"	1'25"-1'44"	≥ 1'45"
III maschile	< 50"	50"-1'19"	1'20"-1'39"	1'40"-1'54"	≥ 1'55"

**Esecuzione:** Posizionarsi a carponi con i gomiti e gli avambracci appoggiati sul tappetino, portare indietro le gambe tese e i piedi uniti, sollevare il bacino prestando attenzione a mantenere costante l'allineamento di tutto il corpo in modo tale che sia la testa, le spalle, tronco e il bacino devono essere in linea e paralleli al terreno. Il tratto lombare della colonna non deve andare in iperlordosi e la contrazione degli addominali (tenere sempre il core attivo) e dei glutei deve resistere alla gravità, mantenendo il bacino in retroversione; si misura il tempo per il quale viene mantenuta la posizione corretta. Si effettua **una sola prova**.



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

Direzione Generale

### SECONDO GRADO

#### **SALTO IN LUNGO DA FERMO**

##### **TABELLA DI RIFERIMENTO IN CENTIMETRI**

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Biennio femminile	< 113	113-122	123-134	135-147	148-154	155-169	170-181	182-191	192-204	> 204
Biennio maschile	< 135	135-144	145-161	162-173	174-179	180-196	197-206	207-219	220-239	> 239
Triennio femminile	< 111	111-123	124-134	135-146	147-159	160-171	172-183	184-195	196-212	> 212
Triennio maschile	< 155	155-168	169-178	179-190	191-199	200-212	213-225	226-241	242-258	> 258

**Misurazione del salto:** Posizionarsi dietro la linea a piedi pari, effettuare un balzo in avanti. Si ammette di atterrare con i piedi non allineati, cadere o sbilanciarsi verso avanti. La misura del salto corrisponde al punto di contatto del tallone più arretrato. Eseguire **due salti**, e attribuire il punteggio alla misura maggiore. La prova è considerata nulla quando il piede tocca la linea di partenza.

#### **LANCIO DELLA PALLA MEDICA**

##### **TABELLA DI RIFERIMENTO IN CENTIMETRI**

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Biennio femminile	<335	335-350	351-366	367-380	381-390	391-400	401-410	411-425	426-445	>445
Biennio maschile	<410	410-429	430-455	456-479	480-500	501-529	530-559	560-599	600-630	>630
Triennio femminile	<375	375-392	393-399	400-409	410-417	418-429	430-459	460-486	487-500	>500
Triennio maschile	<520	520-549	550-569	570-589	590-599	600-615	616-639	640-679	680-710	>710

**Esecuzione:** l'alunna/o seduto su una sedia, impugna a due mani la palla medica tenendola all'altezza del petto; lancia la palla più avanti possibile; il lancio deve essere effettuato mantenendo la schiena in contatto con lo schienale della sedia (altrimenti il lancio è nullo); si misura la lunghezza del lancio a partire dallo schienale della sedia; eseguire **due lanci** e attribuire il punteggio alla misura maggiore; **in caso di due lanci nulli, viene attribuito 1 punto.**



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

Direzione Generale

### SECONDO GRADO

#### SALTO CON LA FUNICELLA

TABELLA DI RIFERIMENTO IN NUMERO DI SALTI

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Biennio femminile	<10	10-19	20-29	30-38	39-46	47-55	56-61	62-71	72-80	>80
Biennio maschile	<10	10-19	20-29	30-38	39-47	48-57	58-67	68-76	77-85	>85
Triennio femminile	<15	15-21	22-31	32-40	41-47	48-57	58-67	68-77	78-86	>86
Triennio maschile	<17	17-23	24-33	34-42	43-49	50-59	60-69	70-79	80-90	>90

**Conteggio dei salti:** numero dei salti a piedi pari eseguiti in 30 secondi, **senza interruzione**; eseguire **due prove** e attribuire il punteggio alla prova migliore.

#### CORSA 30 METRI

TABELLA DI RIFERIMENTO IN SECONDI-CENTESIMI

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Biennio femminile	> 6"50	6"50-6"11	6"10-5"81	5"80-5"66	5"65-5"51	5"50-5"26	5"25-5"01	5"00-4"85	4"84-4"73	<4"73
Biennio maschile	> 5"60	5"60-5"39	5"38-5"13	5"12-4"99	4"98-4"81	4"80-4"61	4"60-4"41	4"40-4"29	4"28-4"11	<4"11
Triennio femminile	> 6"36	6"36-6"07	6"06-5"64	5"63-5"46	5"45-5"31	5"30-5"18	5"17-4"98	4"97-4"79	4"78-4"65	<4"65
Triennio maschile	> 5"44	5"44-5"19	5"18-4"99	4"98-4"73	4"72-4"57	4"56-4"42	4"41-4"22	4"21-4"08	4"07-3"96	<3"96

**Misurazione del tempo:** si misura il tempo impiegato a percorrere 30 metri, si effettua **una sola prova**.



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

Direzione Generale

### SECONDO GRADO

#### PLANK LEG RAISE

TABELLA DI RIFERIMENTO IN SECONDI

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Biennio femminile	<0"23	0"23-0"39	0"40-0"45	0"46-0"54	0"55-1'01	1'02-1'09	1'10-1'29	1'30-1'45	1'46-2'03	>2'03
Biennio maschile	<0"27	0"27-0"52	0"53-1'03	1'04-1'12	1'13-1'24	1'25-1'37	1'38-1'55	1'56-2'25	2'26-3'00	>3'00
Triennio femminile	<0"29	0"29-0"39	0"40-0"52	0"53-1'03	1'04-1'09	1'10-1'19	1'20-1'35	1'36-1'51	1'52-2'09	>2'09
Triennio maschile	<0"33	0"33-0"59	1'00-1'14	1'15-1'31	1'32-1'44	1'45-2'00	2'01-2'26	2'27-2'49	2'50-3'25	>3'25

**Esecuzione:** posizionarsi a carponi con i gomiti e gli avambracci appoggiati sul tappetino, portare indietro le gambe tese e i piedi uniti, sollevare il bacino prestando attenzione a mantenere costante l'allineamento di tutto il corpo in modo tale che sia la testa, le spalle, tronco e il bacino devono essere in linea e paralleli al terreno. Il tratto lombare della colonna non deve andare in iperlordosi e la contrazione degli addominali (tenere sempre il core attivo) e dei glutei deve resistere alla gravità, mantenendo il bacino in retroversione. Dalla posizione descritta lo studente deve sollevare alternativamente e ritmicamente i piedi di 5 cm circa dal suolo mantenendo sempre il core attivo; si misura il tempo per il quale viene mantenuta la posizione corretta sollevando ritmicamente i piedi. Si effettua **una sola prova**.