



# Ministero dell'Istruzione

## Ufficio Scolastico Regionale per le Marche

### Direzione Generale

- Ai Dirigenti Scolastici  
degli Istituti d'istruzione Secondaria I e II grado statali e paritari dell'ambito  
territoriale di Ascoli Piceno e Fermo **che hanno aderito al progetto TUTTI IN  
CAMPO**  
del Liceo Scientifico Rosetti [apps02000e@istruzione.it](mailto:apps02000e@istruzione.it)  
dell' IIS A. Orsini – O. Licini [apis012006@istruzione.it](mailto:apis012006@istruzione.it)
- Ai Docenti di Scienze Motorie e Sportive e di Sostegno Area Motoria della Scuola  
Secondaria per il tramite dei Dirigenti Scolastici
- Alla Dirigente Ambito territoriale di Ascoli Piceno e Fermo Ufficio IV –  
[usp.ap@istruzione.it](mailto:usp.ap@istruzione.it)
- All' Assessore allo Sport e Istruzione della Regione Marche Giorgia Latini  
[giorgia.latini@regione.marche.it](mailto:giorgia.latini@regione.marche.it)
- All' Assessore allo Sport Comune di San Benedetto del Tronto  
[CampanelliC@comunesbt.it](mailto:CampanelliC@comunesbt.it) [comunesbt@comunesbt.it](mailto:comunesbt@comunesbt.it)
- Al Al Presidente Reg.le 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)
- Alla Federazione Medici Sportivi [cr.marche@fmsi.it](mailto:cr.marche@fmsi.it)  
[dicristofaroe@gmail.com](mailto:dicristofaroe@gmail.com)
- A C.R.I. San Benedetto Del Tronto [sanbenedettodeltronto@cri.it](mailto:sanbenedettodeltronto@cri.it)
- Alla ASD Collection Atletica Sambenedettese [collectionatletica@gmail.com](mailto:collectionatletica@gmail.com)
- Al Coordinatore 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)
- Al Prof. Ermenegildo Baldini (FIDAL) [ermenegildo.baldini@gmail.com](mailto:ermenegildo.baldini@gmail.com)
- Al Prof. Mauro Ficerai (FIDAL) [mauroficerai@libero.it](mailto:mauroficerai@libero.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 Ascoli  
Piceno e Fermo – Campo di Atletica Leggera di San Benedetto del Tronto – 18 e 19 Maggio 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**" riservate alla classe "vincitrici" delle rispettive fasi di istituto delle scuole partecipanti.

La manifestazione si svolgerà presso il Campo di Atletica Leggera di San Benedetto del Tronto (AP)  
Via Sgattoni, 51 Zona Ragnola, come segue:

202204220915 Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO- Fase territoriale Ascoli Piceno e Fermo

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

Il Referente territoriale EFS Ambito Ascoli Piceno e Fermo Ufficio IV Prof. Fabio Zippilli [edfiscamarche.ap@istruzione.it](mailto:edfiscamarche.ap@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, DBOUR0 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

- **Mercoledì 18 maggio 2022 Scuola Secondaria di Secondo Grado**

ore 8.30 ritrovo  
ore 9.00 inizio attività  
ore 12.30 premiazioni  
ore 13 termine manifestazione

- **Giovedì 19 maggio 2022 Scuola Secondaria di Primo Grado**

ore 8.30 ritrovo  
ore 9.00 inizio attività  
ore 12.30 premiazioni  
ore 13 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).

Per le rappresentative che si presenteranno alla manifestazione, a causa di 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 due 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 ecc)
- 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 ecc.)

**La partecipazione degli alunni diversamente abili** sarà possibile in una delle seguenti modalità (a discrezione del docente della classe e del docente di sostegno, in considerazione della tipologia e gravità della disabilità, come previsto dal regolamento a suo tempo inviato):

- 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. L'alunno partecipa regolarmente alla prova (in aggiunta ai 10 della rappresentativa); se ottiene un punteggio inferiore a 3, si aggiunge 1 punto bonus (scuola secondaria di I grado). L'alunno partecipa regolarmente alla prova; se ottiene un punteggio inferiore a 6, si aggiunge 2 punti "bonus" (scuola secondaria di II grado); in questo modo il punteggio dell'alunno contribuisce al punteggio della classe.

202204220915 Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO- Fase territoriale Ascoli Piceno e Fermo

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

Il Referente territoriale EFS Ambito Ascoli Piceno e Fermo Ufficio IV Prof. Fabio Zippilli [edificamarche.ap@istruzione.it](mailto:edificamarche.ap@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.

Si precisa che le tre prove per le quali la classe partecipa dovranno essere le stesse effettuate per la fase di istituto della categoria di appartenenza.

**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 sabato 30 aprile 2022** come segue:

- 1) compilare il modulo disponibile al link <https://forms.office.com/r/rabiux9j3x>. È necessario compilare un modulo per ogni classe/categoria, indicando le tre prove alle quali la classe partecipa.
- 2) inviare il modello Partecipazione Fase Territoriale Tutti in Campo – Ascoli Piceno e Fermo (in allegato) debitamente compilato e firmato a [direzione-marche@istruzione.it](mailto:direzione-marche@istruzione.it) e [edificamarche.ap@istruzione.it](mailto:edificamarche.ap@istruzione.it). Inoltre il giorno della manifestazione dovrà essere consegnato all'organizzazione il modello "modello elenco alunni partecipanti tutti in campo fase territoriale – Ascoli Piceno e Fermo (in allegato).

Il giorno della manifestazione ogni istituto dovrà consegnare all'organizzazione un elenco nominativo degli alunni partecipanti, con la dichiarazione che gli stessi sono iscritti e frequentanti la classe di appartenenza e che sono in possesso della certificazione medica prevista (in allegato il Modello Elenco Alunni Partecipanti Tutti in Campo)

Gli istituti partecipanti alla manifestazione avranno cura di verificare per tutti gli alunni il possesso del certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica; sarà assicurata l'assistenza medica per tutta la durata dell'evento.

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

202204220915 Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO- Fase territoriale Ascoli Piceno e Fermo

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

Il Referente territoriale EFS Ambito Ascoli Piceno e Fermo Ufficio IV Prof. Fabio Zippilli [edificamarche.ap@istruzione.it](mailto:edificamarche.ap@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, DBOUR0 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

Ogni Istituto dovrà presentarsi alla manifestazione con un cartellone identificativo (in formato A3) recante il nome dell'Istituto di appartenenza e la categoria.

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.

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

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.

Verrà programmato un incontro organizzativo on line, con i docenti delle scuole coinvolte, per i dettagli tecnico-organizzativi (il link verrà inviato ai diretti interessati).

Allegato n. 1: 202204220933\_Modello\_Iscrizione\_Fase territoriale\_Tutti in Campo\_Ascoli Piceno e Fermo

Allegato n. 2: 202204220935\_Modello\_Elenco\_Alunni\_partecipanti\_Tutti in Campo\_Ascoli Piceno e Fermo

Allegato n.3: 202204220936\_Tabelle\_Punteggi\_Tutti\_in\_Campo\_Ascoli Piceno e Fermo

IL DIRETTORE GENERALE

Marco Ugo Filisetti

202204220915 Progetto A2.2\_PR2122\_23 - Campionato per classi TUTTI IN CAMPO- Fase territoriale Ascoli Piceno e Fermo

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

Il Referente territoriale EFS Ambito Ascoli Piceno e Fermo Ufficio IV Prof. Fabio Zippilli [edificamarche.ap@istruzione.it](mailto:edificamarche.ap@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, DBOUR0 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

### 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**.