











## IL DISTINTIVO FITNESS TEST

	DONNE	ESERCIZIO	BRONZO	ARGENTO	ORO
I		<b>Test Cardio</b> Dopo 3 min. di step viene rilevato per 1 min. il battito cardiaco. Questa procedura scientifica determina il grado di fitness della persona rispetto alla sua classe di età	3 min	3 min	3 min
II		<b>Trazioni chin-up</b>  Esercizio dai 60 anni 	1	3	5
			2	6	10
III		<b>Flessioni</b>  Esercizio dai 60 anni 	5	10	20
			5	10	20
IV		<b>Addominali</b> Sollevare ad alternanza una gamba e toccare la tibia	2x10	2x20	2x40
V		<b>Flessibilità</b> Le dita toccano le punte dei piedi	si	si	si
Gli esercizi vanno eseguiti senza interruzioni del movimento					

## IL DISTINTIVO FITNESS TEST

	UOMINI	ESERCIZIO	BRONZO	ARGENTO	ORO
I		<b>Test Cardio</b> Dopo 3 min. di step viene rilevato per 1 min. il battito cardiaco. Questa procedura scientifica determina il grado di fitness della persona rispetto alla sua classe di età	3 min	3 min	3 min
II		<b>Trazioni chin-up</b>  Esercizio dai 70 anni 	3	5	10
			6	10	20
III		<b>Flessioni</b>	9	15	30
IV		<b>Addominali</b> Sollevare ad alternanza una gamba e toccare la tibia	2x10	2x20	2x40
V		<b>Flessibilità</b> Le dita toccano le punte dei piedi	si	si	si
Gli esercizi vanno eseguiti senza interruzioni del movimento					