

**17 settembre 2023 Grosseto**



# DSA

**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN  
BREVETTO SPORTIVO TEDESCO**

**S  
P  
O  
R  
T**

**S  
O  
L  
I  
D  
A  
R  
I  
E  
T  
A'**

**Campo Scuola "Bruno Zauli"  
Dalle ore 07:00 alle ore 18:00**

Responsabile evento  
Generoso Montesano Segretario Nazionale PSC  
3313651067

**PIANETA SINDACALE CARABINIERI – PSC ASSIEME**  
**Pianetasindacalecarabinieri.it**



**PSC TOUR ASSIEME**  
**SALUTE CORPO - DOMENICA 17 SETTEMBRE 2023**  
**CAMPO SCUOLA BRUNO ZAULI Grosseto**

**STAND PROMOZIONALI EVENTO PSC**

**Sport e solidarietà con il DSA brevetto sportivo**  
**Partecipanti equipaggiati con attrezzatura**  
**sportiva come da programma DSA**

**Ore 7:00 raduno presso la piscina della palestra Livelife di Grosseto Via A. Sordi 71;**

**Ore 7:30 appello partecipanti DSA**

**ore 8:00 prova di nuoto**

**ore 9:00 trasferimento in proprio presso il Campo Scuola B. Zauli di Grosseto Via Veterani dello Sport 3;**

**ore 9:30 inizio prova di corsa 3000 mt, a seguire rimanenti prove a cura del Prufer**

**ore 13:00/14:00 pausa pranzo presso la medesima struttura**

**ore 14:00 inizio e fine prove**

**ore 18:00 circa – premiazioni**

**Corso difesa personale – gestione del conflitto fisico**  
**Partecipanti equipaggiati con tuta ginnica o abbigliamento comodo**  
**movimenti agili**

**Ore 9:30 chiamata partecipanti sul campo di atletica- area dedicata**

**Ore 10:00 inizio corso difesa personale**

**Ore 13:00 fine formazione strategia, difesa e contenimento aggressioni**

**DJ SET – PSC WEB TV Sul campo ci sarà il TEAM PSC con musica e la web tv di PSC ASSIEME a cura del responsabile tecnico ufficiale PSC WEB TV e PSC WEB RADIO dove ci saranno collegamenti e interviste che saranno trasmessi in diretta sulle piattaforme PSC sia sui social e in esclusiva nella WEB APP in uso a tutti i Carabinieri associati con Pianeta Sindacale Carabinieri.**



## DSA 2023 FEMMINE

<b>A</b>	<i>(2003/1999)</i>	Anni 20-24		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	20:20	18:20	16:20
2	PESO 4 KG (MT.)	6,50	7,00	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,60	1,80	2,00
3	CORSA 100 MT (SEC.)	18,5	16,8	15,6
	25 M NUOTO (SEC.)	29,0	24,0	18,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,10	1,20	1,30
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,40	3,70	4,00
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

<b>C</b>	<i>(1993/1989)</i>	Anni 30/34		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	21:30	19:30	17:30
2	PESO 4 KG (MT.)	6,25	6,75	7,25
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,35	1,60	1,85
3	CORSA 100 MT (SEC.)	19,6	17,8	16,4
	25 M NUOTO (SEC.)	32,5	26,5	21,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,00	1,10	1,20
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,20	3,50	3,80
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

<b>E</b>	<i>(1983/1979)</i>	Anni 40/44		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	22:50	20:40	18:30
2	PESO 4 KG (MT.)	5,50	6,00	6,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,15	1,40	1,65
3	CORSA 50 MT (SEC.)	11,0	9,9	8,8
	25 M NUOTO (SEC.)	40,0	31,5	23,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,90	1,00	1,10
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,00	3,30	3,60
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

<b>G</b>	<i>(1973/1969)</i>	Anni 50/54		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	24:50	22:10	19:10
2	PESO 3 KG (MT.)	5,25	6,00	7,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,00	1,30	1,55
3	CORSA 50 MT (SEC.)	11,9	10,7	9,5
	25 M NUOTO (SEC.)	48,0	39,0	28,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,85	0,95	1,05
	SALTO IN LUNGO (MT.)	2,60	3,00	3,40
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

Superamento prova minima: 1 punto Argento: 2 punti Oro: 3 punti

<b>B</b>	<i>(1998/1994)</i>	Anni 25-29		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	20:40	18:40	16:40
2	PESO 4 KG (MT.)	6,50	7,00	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,50	1,70	1,95
3	CORSA 100 MT (SEC.)	18,9	17,2	16,0
	25 M NUOTO (SEC.)	30,0	25,0	19,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,05	1,15	1,25
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,30	3,60	3,90
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

<b>D</b>	<i>(1988/1984)</i>	Anni 35/39		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	22:00	20:00	18:00
2	PESO 4 KG (MT.)	6,00	6,50	7,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,25	1,50	1,80
3	CORSA 100 MT (SEC.)	20,4	18,6	17,0
	25 M NUOTO (SEC.)	36,0	29,0	22,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,95	1,05	1,15
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,10	3,40	3,70
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

<b>F</b>	<i>(1978/1974)</i>	Anni 45/49		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	23:50	21:30	18:50
2	PESO 4 KG (MT.)	5,25	5,75	6,25
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,10	1,35	1,60
3	CORSA 50 MT (SEC.)	11,5	10,3	9,1
	25 M NUOTO (SEC.)	44,0	35,0	25,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,90	1,00	1,10
	SALTO IN LUNGO (MT.)	2,80	3,20	3,50
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

<b>H</b>	<i>(1968/1964)</i>	Anni 55/59		
		MINIMO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	25:50	22:50	19:50
2	PESO 3 KG (MT.)	5,00	5,75	6,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	0,95	1,25	1,50
3	CORSA 50 MT (SEC.)	12,4	11,2	9,9
	25 M NUOTO (SEC.)	51,5	42,5	30,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,80	0,90	1,00
	SALTO IN LUNGO (MT.)	2,50	2,90	3,30
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

Superamento 4-7 punti: 8 anni 8-10 punti: Argento 11-12 punti: Oro

# DSA 2023 MASCHI

<b>A</b>	(2003/1999)	Anni 20-24		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	17:20	15:20	13:20
2	PESO 7,26 KG (MT.)	7,75	8,50	9,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	2,10	2,30	2,50
3	CORSA 100 MT (SEC.)	15,8	14,4	13,0
	25 M NUOTO (SEC.)	27,0	22,0	15,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,35	1,45	1,55
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,40	4,70	5,00
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

<b>C</b>	(1993/1989)	Anni 30/34		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	18:30	16:30	14:30
2	PESO 7,26 KG (MT.)	7,00	7,75	8,25
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,85	2,10	2,35
3	CORSA 100 MT (SEC.)	16,8	15,1	13,6
	25 M NUOTO (SEC.)	31,5	24,0	17,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,30	1,40	1,50
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,20	4,50	4,80
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

<b>E</b>	(1983/1979)	Anni 40/44		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	21:00	18:30	15:50
2	PESO 7,26 KG (MT.)	6,25	7,00	7,75
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,55	1,85	2,15
3	CORSA 50 MT (SEC.)	9,6	8,7	7,7
	25 M NUOTO (SEC.)	38,5	29,5	19,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,20	1,30	1,40
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,90	4,30	4,60
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

<b>G</b>	(1973/1969)	Anni 50/54		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	23:20	20:20	17:20
2	PESO 6 KG (MT.)	6,25	7,00	8,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,40	1,70	2,00
3	CORSA 50 MT (SEC.)	10,3	9,1	8,2
	25 M NUOTO (SEC.)	45,0	35,0	23,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,05	1,15	1,25
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,60	4,00	4,40
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

Superamento prova Bronzo: 1 punto Argento: 2 punti Oro: 3 punti

<b>B</b>	(1998/1994)	Anni 25-29		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	17:40	15:40	13:40
2	PESO 7,26 KG (MT.)	7,50	8,25	8,75
	SALTO DA FERMO (MT.)	2,05	2,25	2,45
3	CORSA 100 MT (SEC.)	16,3	14,8	13,3
	25 M NUOTO (SEC.)	29,0	23,0	16,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,30	1,40	1,50
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,30	4,60	4,90
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

<b>D</b>	(1988/1984)	Anni 35/39		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	19:50	17:20	15:00
2	PESO 7,26 KG (MT.)	6,75	7,25	8,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,65	1,95	2,25
3	CORSA 100 MT (SEC.)	17,6	15,9	14,2
	25 M NUOTO (SEC.)	35,0	26,5	18,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,25	1,35	1,45
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,10	4,40	4,70
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

<b>F</b>	(1978/1974)	Anni 45/49		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	22:10	19:30	16:30
2	PESO 7,26 KG (MT.)	6,00	6,75	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,45	1,75	2,05
3	CORSA 50 MT (SEC.)	10,0	8,9	7,9
	25 M NUOTO (SEC.)	42,0	32,5	20,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,15	1,25	1,35
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,70	4,10	4,50
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

<b>H</b>	(1968/1964)	Anni 55/59		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	23:50	20:50	17:50
2	PESO 6 KG (MT.)	6,00	6,75	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,35	1,65	1,95
3	CORSA 50 MT (SEC.)	10,5	9,4	8,5
	25 M NUOTO (SEC.)	49,0	37,0	25,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,00	1,10	1,20
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,40	3,80	4,20
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

Brevetto 4-7 punti: Bronzo 8-10 punti: Argento 11-12 punti: Oro