

# Federazione svizzera dei pompieri

Raccomandazioni concernenti l'esame medico dei  
pompieri (riviste nel 2013), **Allegato 3**



Valori di riferimento per la capacità massima durante un ECG sotto sforzo progressivo, per età, sesso e peso

Peso Uomini	Età (anni)								
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	54-59	60-64
60-65	220	210	200	185	175	170	155	150	135
66-69	225	215	205	195	180	175	160	155	140
70-73	230	220	210	200	190	180	165	160	145
74-77	235	225	215	205	195	185	170	165	150
78-81	240	230	220	200	190	180	170	160	150
82-85	245	235	225	215	205	195	185	175	160
86-89	250	240	230	220	210	200	190	180	170
90-93	255	245	235	225	215	205	195	185	175
94-97	260	250	240	230	220	210	200	190	180
98-101	265	255	245	235	225	215	205	195	185
102-105	270	260	250	240	230	220	210	200	190
106-109	280	270	260	250	235	225	215	205	195

Peso Donne	Età (anni)								
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	54-59	60-64
40-45	110	105	100	95	90	90	85	75	75
46-49	115	110	105	100	100	95	90	85	80
50-53	120	115	110	105	100	100	95	90	85
54-57	125	120	120	115	110	105	100	100	95
58-61	130	125	125	120	115	110	105	100	100
62-65	135	135	130	125	120	120	115	110	105
66-69	140	140	135	130	130	125	120	115	110
70-73	150	145	140	135	130	130	125	120	115
74-77	155	150	145	140	135	135	130	125	120
78-81	160	155	150	150	145	140	135	130	130
82-85	165	160	155	150	150	145	140	140	135
86-89	170	165	160	160	155	150	145	140	140

# Federazione svizzera dei pompieri



## Raccomandazioni concernenti l'esame medico dei pompieri (riviste nel 2013) **Allegato 4**

Calcolo del VO<sub>2</sub>max assoluto secondo Noakes (vore massimo x 0.01141 + 0.435)  
VO<sub>2</sub>max relativo per i seguenti pesi:

Potenza massima (watt)	VO <sub>2</sub> max (l/min)	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
10	0.55	12	11	10	9	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5
20	0.66	15	13	12	11	10	9	9	8	8	7	7	7	6	6	6	6
30	0.78	17	16	14	13	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	7	6
40	0.89	20	18	16	15	14	13	12	11	10	10	9	9	8	8	8	7
50	1.01	22	20	18	17	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8
60	1.12	25	22	20	19	17	16	15	14	13	12	12	11	11	10	10	9
70	1.23	27	25	22	21	19	18	16	15	15	14	13	12	12	11	11	10
80	1.35	30	27	25	22	21	19	18	17	16	15	14	13	13	12	12	11
90	1.46	32	29	27	24	22	21	19	18	17	16	15	15	14	13	13	12
100	1.58	35	32	29	26	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13
110	1.69	38	34	31	28	26	24	23	21	20	19	18	17	16	15	15	14
120	1.80	40	36	33	30	28	26	24	23	21	20	19	18	17	16	16	15
130	1.92	43	38	35	32	30	27	26	24	23	21	20	19	18	17	17	16
140	2.03	45	41	37	34	31	29	27	25	24	23	21	20	19	18	18	17
150	2.15	48	43	39	36	33	31	29	27	25	24	23	21	20	20	19	18
160	2.26	50	45	41	38	35	32	30	28	27	25	24	23	22	21	20	19
170	2.37	53	47	43	40	37	34	32	30	28	26	25	24	23	22	21	20
180	2.49	55	50	45	41	38	36	33	31	29	28	26	25	24	23	22	21
190	2.60	58	52	47	43	40	37	35	33	31	29	27	26	25	24	23	22
200	2.72	60	54	49	45	42	39	36	34	32	30	29	27	26	25	24	23
210	2.83	63	57	51	47	44	40	38	35	33	31	30	28	27	26	25	24
220	2.95	65	59	54	49	45	42	39	37	35	33	31	29	28	27	26	25
230	3.06	68	61	56	51	47	44	41	38	36	34	32	31	29	28	27	25
240	3.17	71	63	58	53	49	45	42	40	37	35	33	32	30	29	28	26
250	3.29	73	66	60	55	51	47	44	41	39	37	35	33	31	30	29	27
260	3.40	76	68	62	57	52	49	45	43	40	38	36	34	32	31	30	28
270	3.52	78	70	64	59	54	50	47	44	41	39	37	35	33	32	31	29
280	3.63	81	73	66	60	56	52	48	45	43	40	38	36	35	33	32	30
290	3.74	83	75	68	62	58	53	50	47	44	42	39	37	36	34	33	31
300	3.86	86	77	70	64	59	55	51	48	45	43	41	39	37	35	34	32
310	3.97	88	79	72	66	61	57	53	50	47	44	42	40	38	36	35	33
320	4.09		82	74	68	63	58	54	51	48	45	43	41	39	37	36	34
330	4.20		84	76	70	65	60	56	53	49	47	44	42	40	38	37	35
340	4.31		86	78	72	66	62	58	54	51	48	45	43	41	39	38	36
350	4.43		89	81	74	68	63	59	55	52	49	47	44	42	40	39	37
360	4.54			83	76	70	65	61	57	53	50	48	45	43	41	40	38
370	4.66			85	78	72	67	62	58	55	52	49	47	44	42	40	39
380	4.77			87	80	73	68	64	60	56	53	50	48	45	43	41	40
390	4.88			89	81	75	70	65	61	57	54	51	49	47	44	42	41
400	5.00				83	77	71	67	62	59	56	53	50	48	45	43	42
410	5.11				85	79	73	68	64	60	57	54	51	49	46	44	43
420	5.23				87	80	75	70	65	61	58	55	52	50	48	45	44
430	5.34				89	82	76	71	67	63	59	56	53	51	49	46	45
440	5.46					84	78	73	68	64	61	57	55	52	50	47	45
450	5.57					86	80	74	70	66	62	59	56	53	51	48	46
460	5.68					87	81	76	71	67	63	60	57	54	52	49	47
470	5.80					89	83	77	72	68	64	61	58	55	53	50	48
480	5.91						84	79	74	70	66	62	59	56	54	51	49
490	6.03						86	80	75	71	67	63	60	57	55	52	50
500	6.14						88	82	77	72	68	65	61	58	56	53	51
510	6.25						89	83	78	74	69	66	63	60	57	54	52
520	6.37							85	80	75	71	67	64	61	58	55	53
530	6.48							86	81	76	72	68	65	62	59	56	54
540	6.60							88	82	78	73	69	66	63	60	57	55
550	6.71							89	84	79	75	71	67	64	61	58	56
560	6.82								85	80	76	72	68	65	62	59	57
570	6.94								87	82	77	73	69	66	63	60	58
580	7.05								88	83	78	74	71	67	64	61	59
590	7.17									84	80	75	72	68	65	62	60
600	7.28									86	81	77	73	69	66	63	61





# Federazione svizzera dei pompieri

Raccomandazioni concernenti l'esame medico dei pompieri (riviste nel 2013) **Allegato 6**



Normogram of the Percentage of Predicted Exercise Capacity for Age in Asymptomatic Men and Women

