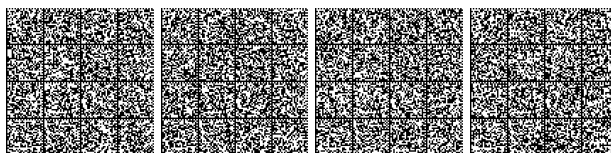


Allegato P
(articolo 18 del bando)

PROVE DI EFFICIENZA FISICA ESERCITO

ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PUNTEGGIO	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
CANDIDATI DI SESSO MASCHILE			
ESECUZIONE OBBLIGATORIA			
CORSA PIANA	tempo massimo 4 minuti	0,05 punti ogni secondo in meno (massimo 30 secondi) rispetto al tempo massimo	1,5 punti
METRI 1000	tempo superiore a 4 minuti	==	inidoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	minimo 15 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,05 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 30) oltre il numero minimo	1,5 punti
	numero di piegamenti inferiore a 15	==	inidoneo
FLESSIONI DEL BUSTO DALLA POSIZIONE SUPINA	minimo 28 (tempo massimo 2 minuti e 30 secondi senza interruzione)	0,05 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 30) oltre il numero minimo	1,5 punti
ESECUZIONE FACOLTATIVA			
SALTO IN ALTO METRI 1,20	il candidato ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo 3 punti 2° tentativo 2 punti 3° tentativo 1 punto	3 punti
SALITA ALLA FUNE METRI 4,00	tempo massimo 30 secondi (2 tentativi)	da 0"00 a 10"00 5 punti da 10"01 a 15"00 4 punti da 15"01 a 20"00 3 punti da 20"01 a 25"00 2 punti da 25"01 a 30"00 1 punto	5 punti
		totale	12,5 punti

CANDIDATI DI SESSO FEMMINILE			
ESECUZIONE OBBLIGATORIA			
CORSA PIANA METRI 1000	tempo massimo 4 minuti e 30 secondi	0,075 punti ogni secondo in meno (massimo 20 secondi) rispetto al tempo massimo	1,5 punti
	tempo superiore a 4 minuti e 30 secondi	==	inidonea
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	minimo 10 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,075 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20) oltre il numero minimo.	1,5 punti
	numero di piegamenti inferiore a 10	==	inidonea



segue allegato P

FLESSIONI DEL BUSTO DALLA POSIZIONE SUPINA	minimo 26 (tempo massimo 2 minuti e 30 secondi senza interruzioni)	0,075 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20) oltre il numero minimo	1,5 punti
ESECUZIONE FACOLTATIVA			
SALTO IN ALTO METRI 1,00	la candidata ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo 3 punti 2° tentativo 2 punti 3° tentativo 1 punto	3 punti
SALITA ALLA FUNE METRI 4,00	tempo massimo 40 secondi (2 tentativi)	da 0''00 a 20''00 5 punti da 20''01 a 25''00 4 punti da 25''01 a 30''00 3 punti da 30''01 a 35''00 2 punti da 35''01 a 40''00 1 punto	5 punti
totale			12,5 punti

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA GINNICA

L'esecuzione dei primi tre esercizi determinerà il giudizio d'idoneità con attribuzione di eventuale punteggio incrementale. Il superamento del quarto e quinto esercizio darà luogo all'attribuzione di un punteggio incrementale. A fianco di ciascun esercizio è indicato il parametro di riferimento e il punteggio massimo acquisibile. Al raggiungimento del punteggio massimo acquisibile il concorrente dovrà in ogni caso interrompere la prova.

Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà il giudizio di inidoneità e l'esclusione del concorrente dal concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

Al fine di ridurre le cause di incidente durante lo svolgimento delle seguenti prove, si ritiene opportuno specificare le modalità di svolgimento relative alle stesse:

- corsa piana: è svolta per la distanza di 1.000 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante;
- piegamenti sulle braccia: la prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel tempo limite previsto, fino al momento in cui si tocca con qualsiasi parte del corpo (unico contatto consentito con il terreno è con le mani e con i piedi); la posizione di partenza è prona, con le mani a terra all'altezza delle spalle e le braccia piegate a formare un angolo retto in corrispondenza dei gomiti, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso; un piegamento è considerato valido quando dalla posizione di partenza si distendono completamente le braccia e si ripiegano fino a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto), il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento;
- flessioni del busto dalla posizione supina: la prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel tempo limite previsto; la posizione di partenza è supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90° all'altezza delle ginocchia, piedi uniti e bloccati da altro concorrente con le piante a terra, mani dietro la nuca con le dita incrociate; una flessione è considerata valida se si solleva il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritorna in posizione di partenza;
- salto in alto: è ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco dal terreno venga effettuato su un solo piede d'appoggio;
- salita alla fune: è ammessa qualsiasi tecnica di esecuzione (con o senza ausilio delle gambe).

Il tempo di esecuzione è misurato dallo stacco dei piedi da terra al raggiungimento con almeno una mano del contrassegno dei 4 metri posto sulla fune.

Un membro della commissione provvederà al cronometraggio delle prove e al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta. Si precisa che tutte le prove dovranno essere svolte senza interruzioni secondo le modalità sopra riportate.



segue allegato P

I concorrenti che lamentano postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire, prima dell'inizio delle prove, idonea certificazione medica che sarà valutata dalla commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito il Dirigente del Servizio Sanitario del CSRNE o il suo sostituto, adotterà le seguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento della effettuazione delle prove ad altra data compatibile con il calendario di svolgimento della prova. Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio delle prove accusano una indisposizione dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito il dirigente del Servizio Sanitario del CSRNE o il suo sostituto, adotterà le conseguenti determinazioni. Nel caso in cui un concorrente si infortuna durante l'esecuzione di uno degli esercizi, si applicheranno le disposizioni stabilite dall'art. 18, comma 4 del bando di concorso. Non saranno pertanto prese in considerazione istanze di ripetizione delle prove che perverranno da parte di concorrenti che hanno interrotto l'esecuzione delle stesse o che le hanno portate comunque a compimento, anche se con esito negativo.

