ALLEGATO *F*

(art. 13, comma 3, del bando)

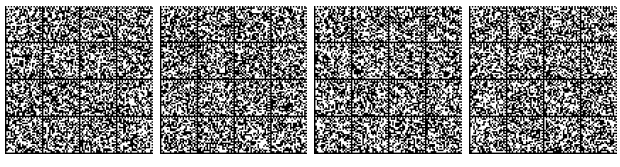
PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER AUPC

1. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA E DI ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO NELLA PROVA DI NUOTO

a. Prova di nuoto:
il concorrente dovrà aver cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione. Dovrà presentarsi munito di costume da bagno e cuffia, l'uso degli occhialini da piscina è facoltativo. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà iniziare la prova, con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), e percorrere la distanza di 50 (cinquanta) metri entro il tempo massimo di 80 (ottanta) secondi. A ciascun concorrente, la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella seguente tabella.

tempo impiegato (secondi)	punteggio (in centesimi)
minore o uguale 40	100
da 40,01 a 44,99	90
da 45 a 49,99	80
da 50 a 54,99	70
da 55 a 59,99	60
da 60 a 64,99	50
da 65 a 69,99	40
da 70 a 74,99	30
da 75 a 80	20
maggiore o uguale a 80,01	PROVA NON SUPERATA

b. Prova di nuoto subacqueo in apnea:
per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà nuotare in apnea con il corpo totalmente immerso, per almeno 18 (diciotto) metri nel tempo massimo di 2 (due) minuti, partendo da fermo senza l'ausilio della spinta da bordo piscina e senza mai riemergere con la testa. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà alla misurazione del percorso effettuato e del tempo impiegato. La prova, se superata, non darà luogo ad attribuzione di alcun punteggio.



c. Trazioni alla sbarra:
per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, effettuando minimo 4 (quattro) trazioni entro il limite massimo di 2 (due) minuti e senza soluzione di continuità nel rispetto delle seguenti modalità. Partendo da posizione completamente sospesa, con le mani in presa su una sbarra orizzontale, egli dovrà sollevarsi fino a raggiungere, con il mento, il livello della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale. Il concorrente potrà scegliere il ritmo a lui più consono e indifferentemente la presa palmare o dorsale, senza mai toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera errata e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova. La prova, se superata, non darà luogo ad attribuzione di alcun punteggio.

2. MODALITÀ DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITÀ NELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il concorrente dovrà essere risultato idoneo in ciascuna delle prove di cui al precedente punto 1., lettere a., b. e c.. Qualora il concorrente non consegua l'idoneità anche in una sola prova, sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica. Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso.
Il punteggio conseguito nella prova di nuoto, di cui al precedente punto 1., lettera a., concorrerà alla formazione della graduatoria di merito di cui all'art. 16 del bando.

3. DISPOSIZIONI IN CASO DI IMPEDIMENTO PER INFORTUNIO

I concorrenti affetti da 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 l'Ufficiale medico, adotterà le conseguenti determinazioni, eventualmente autorizzando il differimento ad altra data della effettuazione delle prove.
I concorrenti che prima dell'inizio delle prove dovessero accusare una indisposizione o che dovessero infortunarsi durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno informare immediatamente la commissione la quale, sentito l'Ufficiale medico designato, adotterà le conseguenti determinazioni. Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove formulate da concorrenti che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.
I concorrenti che, nei casi sopraindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione di tutte o di parte delle prove di efficienza fisica, saranno convocati -mediante avviso inserito nell'area pubblica della sezione comunicazioni del portale dei concorsi- per sostenere le prove in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° (ventesimo) giorno a decorrere dalla data originariamente prevista per l'esecuzione delle prove fisiche (estremi inclusi).
Ai concorrenti che risulteranno impossibilitati ad effettuare/completare le prove anche nel giorno indicato nella nuova convocazione ricevuta o che non si presenteranno a sostenerle in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica.
Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.