

Allegato N  
(art. 12, comma 3 del bando)

### PROVE DI EFFICIENZA FISICA

#### 1. PROVE OBBLIGATORIE (art. 12, comma 3, lett.a)

ESERCIZI	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	ESITO
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	$\geq 22$	$\geq 19$	Idoneo
	$< 22$	$< 19$	Non idoneo
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	$\leq 30''$	$\leq 32''$	Idoneo
	$> 30''$	$> 32''$	Non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti)	$\geq 13$	$\geq 10$	Idoneo
	$< 13$	$< 10$	Non idoneo

#### 2. PROVE FACOLTATIVE (art. 12, comma 3, lett.b)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO MASCHI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO FEMMINE	PUNTEGGIO
Corsa piana di m. 2.000 (*)	$\leq 09'30''$	$\leq 10'30''$	1,25 punti
	$> 09'30'' \leq 10'00''$	$> 10'30'' \leq 11'00''$	1 punto
	$> 10'00'' \leq 10'30''$	$> 11'00'' \leq 11'30''$	0,70 punti
	$> 10'30'' \leq 11'00''$	$> 11'30'' \leq 12'00''$	0,35 punti
Apnea dinamica (da eseguire nel tempo massimo di 2')	$\geq$ metri 19	$\geq$ metri 18	1,25 punto
	$<$ metri 19 e $\geq$ metri 14	$<$ metri 18 e $\geq$ metri 13	0,80 punti
	$<$ metri 14 e $\geq$ metri 9	$<$ metri 13 e $\geq$ metri 8	0,35 punti

(\*) su pista d'atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.



### 3. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

#### 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 divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), e percorrere la distanza di 25 metri entro il tempo massimo sopra indicato.

#### b. Piegamenti sulle braccia.

Il concorrente dovrà indossare tuta da ginnastica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero maggiore o uguale a quello di 10 piegamenti sulle braccia con le seguenti modalità:

- sollevare da terra il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;
- una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento con il petto e con il viso;
- ripetere i piegamenti senza interruzioni.

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 scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova.

#### c. Addominali.

Esecuzione di un numero maggiore o uguale a quello sopra indicato di flessioni del tronco entro il limite massimo di 2 minuti, con le seguenti modalità di esecuzione:

- partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe flesse e piedi bloccati da altro concorrente;
- sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale;
- da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il pavimento e rialzarlo, senza riposare.

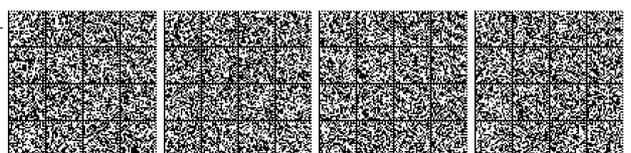
Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conteggerà a voce alta gli esercizi eseguiti correttamente dal concorrente, non conteggerà quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

#### d. Corsa piana di metri 2.000.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà eseguire la corsa piana nel tempo massimo indicato in tabella. Un membro o collaboratore della Commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato che completerà l'esercizio la Commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

#### e. Apnea dinamica.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà nuotare in apnea con il corpo totalmente immerso, nel tempo massimo di 2 minuti, partendo da fermo senza l'ausilio della spinta da bordo piscina e senza mai uscire dall'acqua. Un membro della commissione,



osservatore dell'esercizio, provvederà alla misurazione del percorso effettuato e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. La Commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

#### **4. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' 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 efficienza fisica obbligatorie.

Qualora il concorrente non consegua l'idoneità anche in una sola prova obbligatoria, sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica prescindendo dal risultato delle eventuali prove facoltative sostenute. Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso.

Il mancato superamento di uno o più degli esercizi facoltativi non determinerà il giudizio di inidoneità ma ad essi, qualora eseguiti dai concorrenti, saranno attribuiti i punteggi incrementali stabiliti dalle tabelle precedenti.

La somma di detti punteggi concorrerà, sino ad un massimo di punti 2,5, alla formazione delle graduatorie finali di cui all'articolo 14.

#### **5. 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 - o direttamente o a mezzo raccomandata con ricevuta di ritorno/telegramma - per sostenere tali prove in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° 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 sostenere le prove in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica.

Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.

