

Allegato E

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA E DI ACQUATICITÀ PER I SETTORI D'IMPIEGO  
INCURSORI E PALOMBARI**

**A. PROVE DI EFFICIENZA FISICA E DI ACQUATICITÀ PER IL SETTORE D'IMPIEGO  
INCURSORI**

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica per i settori d'impiego "CEMM incursori" il candidato dovrà ottenere un punteggio complessivo superiore o uguale a 18/30, calcolato secondo i criteri stabiliti nel presente allegato.

**1. DESCRIZIONE DELLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO INCURSORI**

Le prove di efficienza fisica sono suddivise in due gruppi: **test fisici terrestri (GRUPPO 1)** e **test di acquaticità (GRUPPO 2)** – e sono le seguenti:

**a. GRUPPO 1**

I candidati si dovranno presentare alle prove indossando la tuta da ginnasticae/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica.

**- TRAZIONI ALLA SBARRA**

Esecuzione di trazioni complete alla sbarra, con le mani con apertura in avanti e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, partendo dall'estensione massima delle braccia fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra.

MODALITÀ ESECUTIVE: il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, entro il tempo limite di 2 minuti e senza soluzione di continuità. Partendo dalla posizione verticale con il corpo completamente sospeso a una sbarra orizzontale, con le mani in presa frontale (palmo delle mani in avanti) e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, braccia completamente tese, egli dovrà sollevarsi fino a superare, con il mento, il livello superiore della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale. Il candidato potrà scegliere il ritmo a lui più consono e dovrà completare la serie senza mai toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe. Non è consentito cambiare la presa delle mani sulla sbarra durante l'esecuzione dell'esercizio. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

<b>TRAZIONI ALLA SBARRA</b>			
<b>N°</b>	<b>VOTO</b>	<b>N°</b>	<b>VOTO</b>
<b>&lt;5 Prova non superata - 0/30</b>			
5	18/30	13	24.4/30
6	18.8/30	14	25.2/30
7	19.6/30	15	26/30
8	20.4/30	16	26.8/30
9	21.2/30	17	27.6/30
10	22/30	18	28.4/30
11	22.8/30	19	29.2/30
12	23.6/30	20	30/30



## - PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

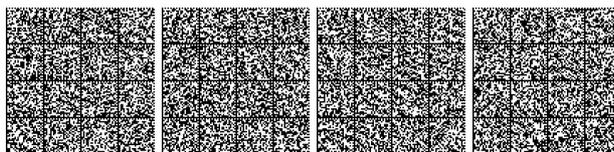
Esecuzione di piegamenti sulle braccia, con contatto del petto a terra.

MODALITÀ ESECUTIVE: il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per poter superare la prova egli, alla ricezione dell'apposito segnale, dovrà eseguire senza interruzione i 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 raggiungere il pavimento con il petto;
- ripetere i piegamenti senza interruzioni.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b>			
<b>&lt;20 Prova non superata - 0/30</b>			
<b>N°</b>	<b>VOTO</b>	<b>N°</b>	<b>VOTO</b>
20	18/30	43	24.13/30
21	18.27/30	44	24.4/30
22	18.53/30	45	24.67/30
23	18.8/30	46	24.93/30
24	19.07/30	47	25.2/30
25	19.33/30	48	25.47/30
26	19.6/30	49	25.73/30
27	19.87/30	50	26/30
28	20.13/30	51	26.27/30
29	20.4/30	52	26.53/30
30	20.67/30	53	26.8/30
31	20.93/30	54	27.07/30
32	21.2/30	55	27.33/30
33	21.47/30	56	27.6/30
34	21.73/30	57	27.87/30
35	22/30	58	28.13/30
36	22.27/30	59	28.4/30
37	22.57/30	60	28.67/30
38	22.8/30	61	28.93/30
39	23.07/30	62	29.2/30
40	23.33/30	63	29.47/30
41	23.6/30	64	29.73/30
42	23.87/30	65	30/30



#### - SALITA ALLA FUNE METRI 4

Salita di una fune con tecnica a scelta del candidato (con o senza ausilio delle gambe), in un massimo di 3 tentativi.

MODALITÀ ESECUTIVE: esecuzione di una salita alla fune con tecnica a scelta del candidato (con o senza ausilio delle gambe). Per superare la prova il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà effettuare, entro il limite di tre tentativi, la salita alla fune, fino a raggiungere, con almeno una mano, l'apposito contrassegno posto sulla fune in corrispondenza dei 4 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, verificherà l'effettivo raggiungimento della quota e relativo superamento della prova. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo la successiva tabella.

SALITA ALLA FUNE 4 MT	RISULTATO	VOTO
Salita di una fune alta 4 mt., con tecnica a scelta del candidato, in un massimo di 3 tentativi.	1° Tentativo	30/30
	2° Tentativo	24/30
	3° Tentativo	18/30
	Prova non superata	0/30

#### - SALTO IN ALTO

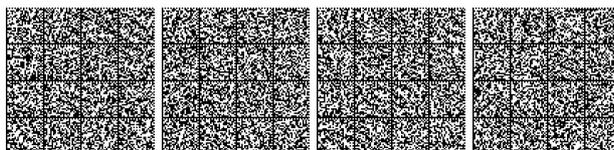
Saltare, senza abatterla, la sbarra posizionata a 120 cm. Il giudizio viene espresso sul numero di tentativi.

MODALITÀ ESECUTIVE: il candidato potrà saltare con qualunque stile nel rispetto del regolamento previsto per la disciplina del salto in alto (è quindi vietato il salto a tuffo con due piedi di appoggio). La prova si intende superata se il candidato riuscirà a superare l'asticella, posta all'altezza prefissata, di 1.20 mt. entro un massimo di 3 tentativi. Il singolo tentativo sarà considerato fallito nei seguenti casi:

- lo stacco da terra avvenga con due piedi;
- l'asticella cada;
- qualsiasi parte del corpo passi sotto l'asticella o lateralmente ai ritti.

È data facoltà di provare il salto prima dell'inizio della prova. Il valutatore provvederà al conteggio dei tentativi effettuati nonché alla registrazione dell'esito delle singole prove. A ciascun candidato si assegnerà un punteggio secondo la successiva tabella. La prova si considera non superata qualora il candidato non riesca a saltare in 3 tentativi l'altezza minima di metri 1.20.

SALTO IN ALTO (Mt. 1,20)	RISULTATO	VOTO
Saltare, senza abatterla, la sbarra posizionata a 120 cm.	1° Tentativo	30/30
	2° Tentativo	24/30
	3° Tentativo	18/30
	Prova non superata	0/30

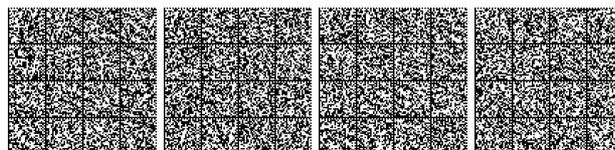


**- CORSA VELOCE METRI 200**

Esecuzione di una corsa piana di 200 metri in velocità.

MODALITÀ ESECUTIVE: esecuzione della corsa piana veloce percorrendo la distanza di 200 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

<b>CORSA VELOCE 200 MT</b>					
<b>t &gt; 34" Prova non superata - 0/30</b>					
<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>
34"	18/30	30".8	22.27/30	27".6	26.53/30
33".9	18.13/30	30".7	22.40/30	27".5	26.67/30
33".8	18.27/30	30".6	22.53/30	27".4	26.80/30
33".7	18.40/30	30".5	22.67/30	27".3	26.93/30
33".6	18.53/30	30".4	22.80/30	27".2	27.07/30
33".5	18.67/30	30".3	22.93/30	27".1	27.20/30
33".4	18.80/30	30".2	23.07/30	27"	27.33/30
33".3	18.93/30	30".1	23.20/30	26".9	27.47/30
33".2	19.07/30	30"	23.33/30	26".8	27.60/30
33".1	19.20/30	29".9	23.47/30	26".7	27.73/30
33"	19.33/30	29".8	23.60/30	26".6	27.87/30
32".9	19.47/30	29".7	23.73/30	26".5	28/30
32".8	19.60/30	29".6	23.87/30	26".4	28.13/30
32".7	19.73/30	29".5	24/30	26".3	28.27/30
32".6	19.87/30	29".4	24.13/30	26".2	28.40/30
32".5	20/30	29".3	24.27/30	26".1	28.53/30
32".4	20.13/30	29".2	24.40/30	26"	28.67/30
32".3	20.27/30	29".1	24.53/30	25".9	28.80/30
32".2	20.40/30	29"	24.67/30	25".8	28.93/30
32".1	20.53/30	28".9	24.80/30	25".7	29.07/30
32"	20.67/30	28".8	24.93/30	25".6	29.20/30
31".9	20.80/30	28".7	25.07/30	25".5	29.33/30
31".8	20.93/30	28".6	25.20/30	25".4	29.47/30
31".7	21.07/30	28".5	25.33/30	25".3	29.60/30
31".6	21.20/30	28".4	25.47/30	25".2	29.73/30
31".5	21.33/30	28".3	25.60/30	25".1	29.87/30
31".4	21.47/30	28".2	25.73/30	25"	30/30
31".3	21.60/30	28".1	25.87/30		
31".2	21.73/30	28"	26/30		
31".1	21.87/30	27".9	26.13/30		
31"	22/30	27".8	26.27/30		
30".9	22.13/30	27".7	26.40/30		
<b>In caso di mancato completamento della prova, la stessa sarà valutata come non superata e verrà assegnato un voto di 0/30</b>					



**- CORSA DI FONDO DI METRI 5.000**

Esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri.

MODALITÀ ESECUTIVE: esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

CORSA DI FONDO 5000 MT	
TEMPO	VOTO
$t > 25'30''$	Prova non superata
$25'30'' \leq t \leq 24'50''$	18/30
$24'49'' \leq t \leq 24'09''$	19/30
$24'08'' \leq t \leq 23'28''$	20/30
$23'27'' \leq t \leq 22'47''$	21/30
$22'46'' \leq t \leq 22'07''$	22/30
$22'06'' \leq t \leq 21'26''$	23/30
$21'25'' \leq t \leq 20'45''$	24/30
$20'44'' \leq t \leq 20'04''$	25/30
$20'03'' \leq t \leq 19'23''$	26/30
$19'22'' \leq t \leq 18'42''$	27/30
$18'41'' \leq t \leq 18'02''$	28/30
$18'02'' \leq t \leq 17'21''$	29/30
$t \leq 17'20''$	30/30
<b>In caso di mancato superamento della prova, il candidato interromperà il processo selettivo</b>	

**b. GRUPPO 2**

Il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà avere al seguito ciabatte, indossare costume da bagno consono e cuffia da piscina. È consentito l'uso di occhialini da piscina.

**- NUOTO STILE LIBERO MT 50**

Completare la distanza di mt. 50 in mare nuotando a stile libero.

MODALITÀ ESECUTIVE: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Per superare la prova, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), egli dovrà tuffarsi dal blocco di partenza e nuotare in superficie a stile libero, senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio su eventuali galleggianti presenti nella zona (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza di 50 metri. A ciascun candidato il valutatore assegnerà un punteggio in base alla successiva tabella, in funzione del tempo di esecuzione.



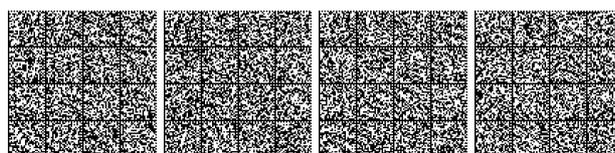
<b>NUOTO STILE LIBERO METRI 50</b>					
<b>t &gt; 60'' Prova non superata</b>					
<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>
60''	18/30	49''	22.40/30	38''	26.80/30
59''	18.40/30	48''	22.80/30	37''	27.20/30
58''	18.80/30	47''	23.20/30	36''	27.60/30
57''	19.20/30	46''	23.60/30	35''	28/30
56''	19.60/30	45''	24/30	34''	28.40/30
55''	20/30	44''	24.40/30	33''	28.80/30
54''	20.40/30	43''	24.80/30	32''	29.20/30
53''	20.80/30	42''	25.20/30	31''	29.60/30
52''	21.20/30	41''	25.60/30	30''	30/30
51''	21.60/30	40''	26/30		
50''	22/30	39''	26.40/30		
<b>In caso di mancato superamento della prova, il candidato interromperà il processo selettivo.</b>					

#### - PROVA DI APNEA STATICA

Il candidato deve immergere completamente la testa sott'acqua, mantenendo l'apnea per un tempo il più lungo possibile. Prima di procedere con l'esecuzione della prova è concesso ad ogni candidato un minuto di preparazione ed ambientamento in acqua rimanendo attaccato alla scaletta o al bordo vasca.

MODALITÀ ESECUTIVE: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Egli dovrà scendere in acqua dall'apposita scaletta di ingresso della piscina/vasca Panerai/Vasca Operativa e alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro) immergere completamente la testa sott'acqua, rimanendo attaccato alla scaletta stessa o al bordo vasca. Il valutatore dell'esercizio, provvederà al conteggio del tempo. A ciascun candidato verrà assegnato un punteggio secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

<b>PROVA DI APNEA STATICA</b>					
<b>t &lt; 45'' Prova non superata</b>					
<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>
45'' ≤ t < 60''	0/30	80''	22/30	101''	26.20/30
60''	18/30	81''	22.20/30	102''	26.40/30
61''	18.20/30	82''	22.40/30	103''	26.60/30
62''	18.40/30	83''	22.60/30	104''	26.80/30
63''	18.60/30	84''	22.80/30	105''	27/30
64''	18.80/30	85''	23/30	106''	27.20/30
65''	19/30	86''	23.20/30	107''	27.40/30
66''	19.20/30	87''	23.40/30	108''	27.60/30
67''	19.40/30	88''	23.60/30	109''	27.80/30
68''	19.60/30	89''	23.80/30	110''	28/30



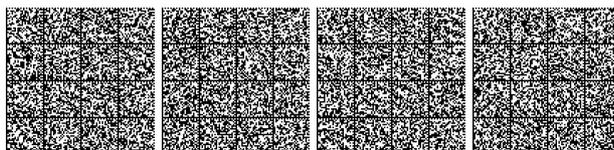
69''	19.80/30	90''	24/30	111''	28.20/30
70''	20	91''	24.20/30	112''	28.40/30
71''	20.20/30	92''	24.40/30	113''	28.60/30
72''	20.40/30	93''	24.60/30	114''	28.80/30
73''	20.60/30	94''	24.80/30	115''	29/30
74''	20.80/30	95''	25/30	116''	29.20/30
75''	21/30	96''	25.20/30	117''	29.40/30
76''	21.20/30	97''	25.40/30	118''	29.60/30
77''	21.40/30	98''	25.60/30	119''	29.80/30
78''	21.60/30	99''	25.80/30	120''	30/30
79''	21.80/30	100''	26/30		
<b>In caso di mancato superamento della prova, il candidato interromperà il processo selettivo.</b>					

#### - PROVA DI GALLEGGIAMENTO

Il candidato dovrà dimostrarsi in grado di mantenere il galleggiamento senza l'utilizzo degli arti superiori e delle mani.

MODALITÀ ESECUTIVE: il candidato dovrà eseguire la prova secondo le modalità di seguito riportate. Egli dovrà stazionare in posizione verticale con la testa (bocca) e le mani fuori dall'acqua; queste ultime non dovranno essere abbassate o toccare eventuali galleggianti. Per la buona riuscita dell'esercizio è consigliato il movimento delle gambe propriamente detto "a rana" (o dell'andare in bicicletta); gli arti inferiori si alzano e si abbassano con moto alternato asimmetrico, premendo l'acqua con il piede piatto nella fase discendente, consentendo di mantenere la posizione verticale in acqua, con la testa fuori senza l'ausilio degli arti superiori. La "pedalata" è accompagnata da un movimento rotatorio che le gambe (dal ginocchio in giù) eseguono, con gioco sull'articolazione del ginocchio, dall'interno all'esterno. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati e comunicherà ogni 10 secondi il tempo trascorso. A ciascun candidato il valutatore assegnerà un voto secondo i criteri stabiliti nella successiva tabella.

<b>PROVA DI GALLEGGIAMENTO</b>					
<b>t &lt; 30'' Prova non superata 0/30</b>					
<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>	<b>TEMPO</b>	<b>VOTO</b>
30''	18/30	41''	22.40/30	51''	26.40/30
31''	18.40/30	42''	22.80/30	52''	26.80/30
32''	18.80/30	43''	23.20/30	53''	27.20/30
33''	19.20/30	44''	23.60/30	54''	27.60/30
34''	19.60/30	45''	24/30	55''	28/30
35''	20/30	46''	24.40/30	56''	28.40/30
36''	20.40/30	47''	24.80/30	57''	28.80/30
37''	20.80/30	48''	25.20/30	58''	29.20/30
38''	21.20/30	49''	25.60/30	59''	29.60/30
39''	21.60/30	50''	26/30	60''	30/30
40''	22/30				



## 2. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITÀ ALLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO INCURSORI

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica e acquaticità, il candidato dovrà ottenere un punteggio superiore o uguale a 18/30, calcolato secondo i seguenti criteri:

- il mancato superamento di un minimo di due prove comporta l'inidoneità alle prove di efficienza fisica e di acquaticità;
- il punteggio finale viene calcolato con media aritmetica, ovvero sommando i punteggi ottenuti nelle singole prove e dividendo il totale per 9 (numero delle prove);
- il mancato superamento delle prove "CORSA DI FONDO DI METRI 5.000", "NUOTO STILE LIBERO MT 50" e "PROVA DI APNEA STATICA" comporterà l'interruzione da parte del candidato del processo selettivo.

Qualora il candidato non consegua almeno il punteggio finale di 18/30, sarà giudicato non idoneo alle prove di efficienza fisica e di acquaticità. Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per il settore d'impiego incursori.

## B. PROVE DI EFFICIENZA FISICA E DI ACQUATICITÀ PER IL SETTORE D'IMPIEGO PALOMBARI

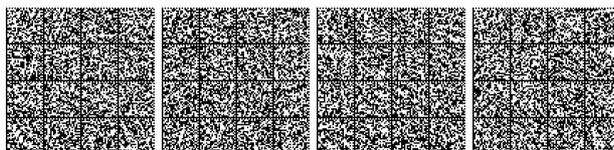
### 1. DESCRIZIONE DELLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO PALOMBARI

Le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite di seguito) sono suddivise in tre gruppi – **APNEA, NUOTO E ATLETICA** – e sono le seguenti:

#### a. GRUPPO 1 – APNEA

Prova di apnea statica cui sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati secondo la seguente tabella:

PROVA DI APNEA			
TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO
$t < 40''$	Prova non eseguita	$81'' \leq t < 86''$	21/30
$40'' \leq t < 43''$	12/30	$86'' \leq t < 91''$	22/30
$43'' \leq t < 47''$	13/30	$91'' \leq t < 96''$	23/30
$47'' \leq t < 51''$	14/30	$96'' \leq t < 101''$	24/30
$51'' \leq t < 54''$	15/30	$101'' \leq t < 106''$	25/30
$54'' \leq t < 57''$	16/30	$106'' \leq t < 111''$	26/30
$57'' \leq t < 60''$	17/30	$111'' \leq t < 116''$	27/30
$60'' \leq t < 61''$	18/30	$116'' \leq t < 121''$	28/30
$61'' \leq t < 71''$	19/30	$121'' \leq t < 126''$	29/30
$71'' \leq t < 81''$	20/30	$t \geq 126''$	30/30



**b. GRUPPO 2 - NUOTO:****- NUOTO DI SUPERFICIE - STILE LIBERO M. 100**

Tuffo da blocco di partenza e prosecuzione senza interruzione per 100 metri nuotando a stile libero; alla performance del candidato sono associati punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione secondo la seguente tabella:

NUOTO STILE LIBERO METRI 100			
TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO
$t \geq 136''$	12/30	$92'' \leq t < 95''$	22/30
$131'' \leq t < 136''$	13/30	$89'' \leq t < 92''$	23/30
$126'' \leq t < 131''$	14/30	$86'' \leq t < 89''$	24/30
$121'' \leq t < 126''$	15/30	$84'' \leq t < 86''$	25/30
$116'' \leq t < 121''$	16/30	$82'' \leq t < 84''$	26/30
$111'' \leq t < 116''$	17/30	$80'' \leq t < 82''$	27/30
$107'' \leq t < 111''$	18/30	$78'' \leq t < 80''$	28/30
$103'' \leq t < 107''$	19/30	$76'' \leq t < 78''$	29/30
$99'' \leq t < 103''$	20/30	$76'' < t$	30/30
$95'' \leq t < 99''$	21/30		

**c. GRUPPO 3 - ATLETICA:****- PIEGAMENTI SULLE BRACCIA:**

Esecuzione di meno di 5 piegamenti sulle braccia corrisponde a prova NON ESEGUITA.

**- TRAZIONI ALLA SBARRA:**

Esecuzione di trazioni complete alla sbarra con le mani con apertura in avanti e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, partendo dall'estensione massima delle braccia fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra, meno di 3 trazioni corrisponde a prova NON ESEGUITA;

**- CORSA DI 1.500 MT:**

Esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 1.500 metri, un tempo superiore a 8,30 minuti corrisponde a prova NON ESEGUITA.

**- FLESSIONI ADDOMINALI:**

Esecuzione di meno di 13 flessioni addominali corrisponde a prova NON ESEGUITA.

Alle suddette prove sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati, secondo la seguente tabella:



PROVA 1		PROVA 2		PROVA 3			PROVA 4	
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA		TRAZIONI ALLA SBARRA		CORSA 1500 METRI			FLESSIONI ADDOMINALI	
N°	VOTO	N°	N°	N°		VOTO	N°	VOTO
				da	a			
Meno di 5	N.E.	Meno di 3	N.E.	Più di 8' 30"		N.E.	Meno di 13	N.E.
5 - 9	10/30	3	14/30	8'15"	8'30"	12/30	13-14	12/30
10 - 12	12/30	4	16/30	8'00"	8'15"	13/30	15-16	13/30
13 - 16	14/30	5	18/30	7'45"	8'00"	14/30	17-18	14/30
17 - 19	16/30	6	19/30	7'30"	7'45"	15/30	19-20	15/30
20	18/30	7	20/30	7'15"	7'30"	16/30	21-22	16/30
21	21/30	8	21/30	7'00"	7'15"	17/30	23-24	17/30
22	22/30	9	22/30	6'45"	7'00"	18/30	25	18/30
23	23/30	10	24/30	6'35"	6'45"	19/30	26	19/30
24	24/30	11	26/30	6'25"	6'35"	20/30	27	20/30
25	25/30	12	28/30	6'15"	6'25"	21/30	28	21/30
27	26/30	OLTRE	30/30	6'00"	6'15"	22/30	29	22/30
28	27/30			5'45"	6'00"	23/30	30	23/30
29	28/30			5'30"	5'45"	24/30	31	24/30
30	29/30			5'15"	5'30"	25/30	32	25/30
OLTRE	30/30			5'00"	5'15"	26/30	33	26/30
				4'45"	5'00"	27/30	34	27/30
				4'30"	4'45"	28/30	35	28/30
				4'15"	4'30"	29/30	36	29/30
				4'00"	4'15"	30/30	OLTRE	30/30

## 2. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO PALOMBARI

- a. **PROVA DI APNEA STATICA:** il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Egli dovrà scendere in acqua dall'apposita scaletta di ingresso nella piscina e alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro) immergere la testa in acqua, rimanendo attaccato al bordo vasca o in alternativa rimanendo attaccato ad idoneo supporto zavorrato che sarà posto sul fondo vasca. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio del tempo. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Un tempo inferiore ai 40 secondi di apnea comporta prova NON ESEGUITA e la NON IDONEITÀ del candidato per il settore d'impiego PALOMBARI.
- b. **PROVA DI NUOTO METRI 100:** il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte,



costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Per superare la prova, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), egli dovrà tuffarsi dal blocco di partenza, nuotare in superficie a stile libero, senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova) percorrendo la distanza di 100 metri. Alla virata al candidato non è permesso fermarsi ed appoggiare i piedi sul fondo (pena il giudizio di inidoneità alla prova) ed è obbligato a toccare il bordo vasca di fine corsia. Al candidato è permesso darsi una spinta con i piedi dal bordo (e quindi possibile effettuare la capriola) ed effettuare una fase di nuoto subacqueo per la vasca di ritorno. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio in base alla relativa tabella, in funzione del tempo di esecuzione. L'interruzione della prova di nuoto ovvero non completare i 100 metri è da considerarsi prova NON ESEGUITA e la NON IDONEITÀ del candidato per il settore d'impiego PALOMBARI.

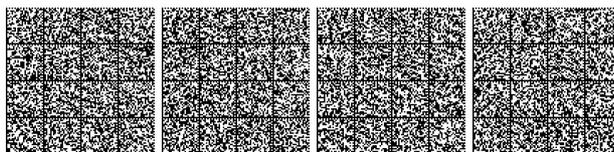
- c. **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA:** il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per poter superare la prova egli, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire senza interruzione, i 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;
- ripetere i piegamenti senza interruzioni.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Un numero di piegamenti, eseguiti correttamente, inferiore a 5 piegamenti comporta prova NON ESEGUITA e la NON IDONEITÀ del candidato per il settore d'impiego PALOMBARI.

- d. **TRAZIONI ALLA SBARRA:** il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, entro il tempo limite di 2 minuti e senza soluzione di continuità. Partendo dalla posizione verticale con il corpo completamente sospeso a una sbarra orizzontale, con le mani in presa frontale (palmo delle mani in avanti) e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, braccia completamente tese, egli dovrà sollevarsi fino a superare, con il mento, il livello superiore della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale.

Il candidato potrà scegliere il ritmo a lui più consono e dovrà completare la serie senza mai toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe. Non è consentito cambiare la presa delle mani sulla sbarra durante l'esecuzione dell'esercizio. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Un numero di trazioni, effettuate correttamente, inferiore a due comporta prova NON ESEGUITA e la NON IDONEITÀ del candidato per il settore d'impiego PALOMBARI.



- e. **CORSA DI FONDO DI METRI 1.500**: esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 1.500 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Impiegare un tempo superiore a 8,30 minuti comporta prova NON ESEGUITA e la NON IDONEITÀ del candidato per il settore d'impiego PALOMBARI.
- f. **FLESSIONI ADDOMINALI**: il candidato parte da posizione supina, gambe flesse, mani incrociate dietro la nuca e piedi bloccati alla spalliera. Da posizione supina mantenendo le mani incrociate dietro la nuca e gambe flesse si porta in posizione seduta. Una volta giunti in posizione seduta si riporta gradualmente a terra riappoggiando interamente la schiena e la testa. Un numero di flessioni addominali, effettuate correttamente, inferiore a tredici comporta prova NON ESEGUITA e la NON IDONEITÀ del candidato per il settore d'impiego PALOMBARI.

### 3. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' ALLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO PALOMBARI

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica, il candidato dovrà ottenere un punteggio superiore o uguale a 18/30 calcolato sommando i punteggi ottenuti nelle 6 prove e dividendo il totale per 6.

Il candidato sarà giudicato NON IDONEO alle prove di efficienza fisica per qualsiasi prova valutata NON ESEGUITA (N.E.).

Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per i settori d'impiego palombari.

### 4. COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I candidati 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, autorizzando eventualmente il differimento ad altra data dell'effettuazione di tutte le prove di ciascun gruppo.

Allo stesso modo, i candidati che prima dell'inizio delle prove accusano una indisposizione o che si infortunano durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione che, sentito l'Ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervengano da parte di candidati che hanno portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica e di acquaticità.

I candidati che, nei casi sopraindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione delle prove di uno solo e/o di tutti i gruppi, saranno convocati per sostenere le prove in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° giorno decorrente da quello originariamente previsto per l'esecuzione delle prove di efficienza fisica e di acquaticità.

Ai candidati che risulteranno impossibilitati a effettuare/completare le prove anche nel giorno stabilito per la nuova convocazione, o che non si presenteranno a sostenerle in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica e di acquaticità.

Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per i settori d'impiego incursori o palombari.

