

Allegato G

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
(Art. 10, comma 3 del bando di reclutamento)

1. Generalità

L'accertamento dell'efficienza fisica consisterà nell'esecuzione obbligatoria delle seguenti prove:

- trazioni alla sbarra;
- piegamenti sulle braccia;
- sollevamento ginocchia al petto;
- corsa piana 2.000 metri,

da svolgersi secondo le modalità e i parametri di seguito riportati.

Lo svolgimento degli esercizi è obbligatorio, non dà luogo a giudizio di inidoneità ma potrà determinare l'eventuale attribuzione di un punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato. Il candidato che non raggiunge il punteggio minimo richiesto per accedere agli incrementi non acquisisce alcun punteggio incrementale.

Non saranno ammessi alla ripetizione delle prove coloro che, durante l'effettuazione delle stesse, le interromperanno per qualsiasi causa.

2. Modalità organizzative generali

Le prove in titolo dovranno essere svolte alla presenza di personale sanitario (Medico/Infermiere/Operatore Logistico di Sanità) e di una autoambulanza. In assenza di ambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLSD) e in caso di necessità richiedere l'intervento del 118.

Le modalità esecutive di ciascuna prova saranno spiegate e dimostrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, da un membro della commissione per le prove di efficienza fisica e per gli accertamenti psico-fisici e attitudinali.

Durante trazioni, piegamenti e sollevamenti, un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conterà a voce alta le ripetizioni correttamente eseguite dal concorrente; non conterà, invece, quelle eseguite in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

La commissione potrà avvalersi eventualmente di personale di supporto per il cronometraggio delle prove stesse e il conteggio a voce alta degli esercizi eseguiti correttamente dai concorrenti.

Per ciascun concorrente verrà redatto un apposito verbale.

3. Materiali da portare al seguito

Alle prove di efficienza fisica i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica, scarpe ginniche ed eventuale ulteriore abbigliamento sportivo (es. pantaloncini e maglietta) per l'esecuzione delle prove.

4. Certificati da portare al seguito

Prima dell'effettuazione delle prove, tutti i concorrenti (di sesso sia maschile sia femminile) dovranno produrre il certificato medico, in corso di validità (il certificato deve avere validità annuale), attestante l'idoneità all'attività sportiva agonistica per una delle discipline sportive riportate nella tabella B del Decreto del Ministero della Sanità del 18 febbraio 1982, rilasciato da un medico appartenente alla Federazione medico-sportiva italiana ovvero a struttura sanitaria pubblica o privata accreditata con il SSN ovvero da un medico (o struttura sanitaria pubblica o privata) autorizzato secondo le normative nazionali e regionali e che esercita in tali ambiti in qualità di medico specializzato in medicina dello sport.



I concorrenti di sesso femminile, inoltre, prima dell'effettuazione delle prove di efficienza fisica, dovranno presentare l'originale o copia conforme del referto del test di gravidanza eseguito presso struttura sanitaria pubblica, anche militare, o privata accreditata con il SSN, con campione biologico prelevato in data non anteriore a cinque giorni precedenti la data prevista per le prove di efficienza fisica.

In particolare, in caso di gravidanza la commissione il candidato non potrà essere ammesso allo svolgimento delle prove, ai sensi dell'art. 10, comma 3, lettera c) del bando di concorso.

5. Preparazione alle prove

Al fine di agevolare l'allenamento preventivo dei candidati, le modalità di esecuzione delle prove sono spiegate in appositi filmati, visualizzabili sul sito internet dell'Esercito o sul canale dell'Esercito sulla piattaforma *Youtube*.

6. Infortuni e patologie

I candidati che, prima dell'inizio della prova, si infortuneranno o contrarranno patologie che non consentano lo svolgimento degli esercizi previsti, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, di concerto con il responsabile del locale Servizio sanitario, adotterà le conseguenti determinazioni per l'eventuale differimento della data di effettuazione della/e prova/e.

Ogni temporaneo impedimento alle prove in questione, derivante da malattie o lesioni di recente insorgenza e di lieve entità, comporterà l'esclusione dal concorso qualora persista oltre il trentesimo giorno successivo alla data prevista per l'effettuazione delle prove. Allo scadere del citato termine, la commissione che ha accertato lo stato di temporaneo impedimento dovrà confermare o meno la permanenza dello stesso: nel primo caso disporrà l'esclusione del candidato dal concorso, senza ulteriore possibilità di differimento delle prove di efficienza fisica; in caso contrario il candidato dovrà essere definitivamente sottoposto alla/e prova/e non effettuata/e.

Non saranno prese in considerazione istanze di differimento o di ripetizione della singola prova inoltrate da concorrenti che abbiano portato a compimento la prova stessa o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo.

7. Punteggi delle singole prove

I punteggi ottenibili sono spiegati nella tabella in Appendice 1 all'allegato G del presente bando.

8. Modalità esecutive delle singole prove

Trazioni alla sbarra.

Il concorrente avrà a disposizione un tempo massimo di 2'.

Il concorrente dovrà iniziare la prova partendo da posizione eretta di fronte all'attrezzo ginnico della sbarra.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo *start* del cronometro, il concorrente dovrà effettuare un balzo al fine di impugnare la sbarra, con un passo largo (leggermente superiore alla larghezza delle spalle), con il dorso della mano verso il viso, rimanendo sospeso da terra con le braccia completamente distese.

Al fine di ritenere la trazione valida, il concorrente dovrà:

- sollevare il proprio corpo fino ad oltrepassare la sbarra con il mento;
- tornare alla posizione iniziale a braccia completamente distese.

Il conteggio della trazione avverrà ogni volta che il mento supera la sbarra.

Sono vietate oscillazioni del corpo che possano facilitare l'esecuzione del compito.

Una volta afferrata la sbarra, la prova si ritiene iniziata, pertanto, interromperne l'impugnatura, sia all'inizio della prova sia durante l'esecuzione della stessa, comporterà l'interruzione dell'esercizio e, quindi, saranno considerate valide solo le esecuzioni svolte prima di aver lasciato la presa della sbarra.



Piegamenti sulle braccia

Il concorrente avrà a disposizione un tempo massimo di 2'.

La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel tempo limite previsto, fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo. L'unico contatto consentito col terreno è con mani e piedi.

Il concorrente dovrà iniziare la prova a braccia distese con mani poggiate sul suolo, distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle con la punta dei piedi in appoggio a terra. Il corpo è sollevato e disteso.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo *start* del cronometro, il concorrente dovrà iniziare ad eseguire i piegamenti.

Al fine di ritenere il piegamento valido, il concorrente dovrà:

- partire da braccia completamente distese;
- arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto);
- ridistendere completamente le braccia.

Il conteggio del piegamento avverrà ogni volta che il corpo ritorna in posizione a braccia distese.

Il piegamento non è considerato valido se durante l'intero movimento il corpo non rimane sempre disteso/si piega al bacino.

Appoggiare a terra una qualsiasi parte del corpo diversa da mani e punta dei piedi (es. ginocchia, ecc.), durante l'esecuzione della prova, comporterà l'interruzione dell'esercizio e, quindi, saranno considerate valide solo le esecuzioni svolte prima di aver appoggiato tale parte a terra.

Sollevamento ginocchia al petto

Il concorrente avrà a disposizione un tempo massimo di 1'.

Il concorrente dovrà iniziare la prova partendo da posizione eretta sotto la sbarra.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo *start* del cronometro, il concorrente dovrà effettuare un balzo al fine di impugnare la sbarra, con un passo largo (leggermente superiore alla larghezza delle spalle), con il dorso della mano verso il viso, rimanendo sospeso da terra con le braccia completamente distese.

Al fine di ritenere il sollevamento valido, il concorrente dovrà:

- sollevare le gambe piegate a 90° avendo cura di superare con le ginocchia il piano trasverso passante per le creste iliache;
- distendere nuovamente le gambe, tornando alla posizione iniziale.

Il conteggio della trazione avverrà ogni volta che le ginocchia, superato il piano trasverso passante per le creste iliache, ritornano alla posizione di partenza.

Sono vietate oscillazioni del corpo che possano facilitare l'esecuzione del compito.

Una volta afferrata la sbarra, la prova si ritiene iniziata, pertanto, interromperne l'impugnatura, sia all'inizio della prova sia durante l'esecuzione della stessa, comporterà l'interruzione dell'esercizio e, quindi, saranno considerate valide solo le esecuzioni svolte prima di aver lasciato la presa della sbarra.

Corsa piana 2.000 metri

Il concorrente dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 2.000 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

Sarà cronometrato il tempo impiegato.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo *start* del cronometro, il concorrente dovrà percorrere la distanza di 2.000 metri.

9. Ordine di svolgimento delle prove

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in successione, nella sequenza Trazioni-Piegamenti-Sollevamenti-Corsa. In relazione a particolari condizioni climatiche, il presidente della Commissione potrà variare l'ordine di esecuzione delle stesse.



Appendice 1 all'Allegato G

	ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Uomini	Trazioni alla sbarra	Minimo 4 trazioni Tempo massimo: 2' senza interruzioni	0,50 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 10 oltre al numero minimo)	5
	Piegamenti sulle braccia	Minimo 10 piegamenti Tempo massimo: 2' senza interruzioni	0,20 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 25 oltre al numero minimo)	5
	Sollevamento ginocchia al petto	Minimo 5 sollevamenti Tempo massimo: 1' senza interruzioni	0,25 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	5
	Corsa piana 2.000 metri	Tempo massimo: 10'e 30''	0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno)	5
Donne	Trazioni alla sbarra	Minimo 2 trazioni Tempo massimo: 2' senza interruzioni	1 punto per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 5 oltre al numero minimo)	5
	Piegamenti sulle braccia	Minimo 5 piegamenti Tempo massimo: 2' senza interruzioni	0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	5
	Sollevamento ginocchia al petto	Minimo 3 sollevamenti Tempo massimo: 1' senza interruzioni	0,25 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	5
	Corsa piana 2.000 metri	Tempo massimo: 11' e 30''	0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno)	5

