

## Allegato B

**PROVA DI EFFICIENZA FISICA PER IL RECLUTAMENTO, PER IL 2013, DI VFP 1 NELL'AERONAUTICA MILITARE.**

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

- corsa di 1000 metri piani;
- piegamenti sulle braccia;
- addominali,

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

Tali prove dovranno essere svolte alla presenza di almeno un membro della commissione per gli accertamenti attitudinali, di personale medico/paramedico e di una autoambulanza.

I concorrenti di sesso femminile, prima dell'effettuazione degli accertamenti di efficienza fisica, dovranno presentare alla commissione preposta l'originale o copia conforme del referto del test di gravidanza con esito negativo, eseguito presso struttura sanitaria pubblica, anche militare, o privata convenzionata in data non anteriore a cinque giorni lavorativi precedenti la visita.

Alle prove i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica e scarpe ginniche.

Le modalità di esecuzione delle prove saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, dalla citata commissione.

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. Resta inteso che ogni temporaneo impedimento agli accertamenti in titolo, derivante da malattie o lesioni di recente insorgenza e di lieve entità, compreso lo stato di gravidanza, comporterà l'esclusione dal concorso qualora persista oltre il decimo 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 dell'accertamento dell'efficienza fisica; in caso contrario il candidato dovrà essere definitivamente sottoposto alla 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, anche se con esito negativo, o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo.

**2. Corsa di 1000 metri piani.**

Il candidato, vestito con tuta ginnica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica (non chiodate), alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, percorrerà la distanza di 1000 metri su una pista opportunamente approntata.

Il rilevamento dei tempi verrà effettuato tramite cronometraggio manuale da parte di due Sottufficiali incaricati, con due differenti cronometri: al candidato verrà assegnato il tempo più favorevole tra i due rilevamenti; inoltre detto rilevamento sarà eventualmente arrotondato –per difetto– al secondo. Alla fine di ogni batteria dei 1000 metri l'aiuto perito selettore-somministratore, con un membro della commissione e alla presenza di un candidato quale testimone, controllerà i tempi rilevati e ne comunicherà l'esito a ciascun candidato.

Le modalità di esecuzione della prova saranno illustrate ai candidati, prima dell'effettuazione, da personale militare preposto.



segue Allegato B

Corsa di 1000 metri piani CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE		Corsa di 1000 metri piani CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
tempo	punti	tempo	punti
inferiore o uguale a 3 minuti e 35''	2	inferiore o uguale a 4 minuti e 40''	2
da 3 minuti e 36'' a 3 minuti e 50''	1,5	da 4 minuti e 41'' a 5 minuti e 08''	1,5
da 3 minuti e 51'' a 4 minuti e 10''	1	da 5 minuti e 09'' a 5 minuti e 30''	1
da 4 minuti e 11'' a 4 minuti e 35''	0,5	da 5 minuti e 31'' a 5 minuti e 45''	0,5
maggiore o uguale a 4 minuti e 36''	0	maggiore o uguale a 5 minuti e 46''	0

Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

### 3. Piegamenti sulle braccia.

Il candidato, vestito con tuta ginnica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire l'esercizio entro il tempo massimo di 2 minuti.

La prova dovrà essere effettuata senza interruzioni, nel tempo limite previsto, fino a quando si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (unico contatto consentito con il terreno è con mani e piedi).

Per le modalità di esecuzione ci si dovrà attenere a quanto di seguito specificato:

- posizione di partenza: prona, con braccia distese, mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati non più della larghezza delle spalle, corpo teso;
- esecuzione: il piegamento sarà considerato valido se, piegando le braccia, si arriverà a portare le spalle sotto il livello dei gomiti, senza toccare il terreno con il petto, e si ritornerà in posizione di partenza. Il corpo deve mantenersi teso durante l'intero movimento (e quindi non piegato al bacino).

Le modalità di esecuzione della prova saranno illustrate ai candidati, prima della loro effettuazione, da personale militare preposto.

Un membro della commissione conterà a voce alta i piegamenti correttamente eseguiti dal candidato; non conterà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE		PIEGAMENTI SULLE BRACCIA CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
n. esecuzioni	punti	n. esecuzioni	punti
più di 34	1,5	più di 25	1,5
da 29 a 34	1	da 17 a 25	1
da 18 a 28	0,5	da 8 a 16	0,5
meno di 18	0	meno di 8	0

/.



segue Allegato B

Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

#### 4. Addominali.

Il candidato, vestito con tuta ginnica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire l'esercizio entro il tempo massimo di 2 minuti.

La prova dovrà essere effettuata senza interruzioni, come di seguito specificato:

- posizione di partenza: supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90° all'altezza delle ginocchia, piedi uniti e piante a terra, mani dietro la nuca con le dita incrociate;
- esecuzione: l'esercizio sarà considerato valido se si solleverà il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritornerà in posizione di partenza, senza poggiare le spalle completamente a terra.

Le modalità di esecuzione della prova saranno illustrate ai candidati, prima della loro effettuazione, da personale militare preposto.

Un membro della commissione conterà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conterà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

ADDOMINALI CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE		ADDOMINALI CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
n. esecuzioni	punti	n. esecuzioni	punti
più di 77	1,5	più di 73	1,5
da 63 a 77	1	da 52 a 73	1
da 42 a 62	0,5	da 30 a 51	0,5
meno di 42	0	meno di 30	0

Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

#### 5. La valutazione finale dell'efficienza fisica, nell'ambito degli accertamenti attitudinali, scaturirà dalla somma dei punteggi conseguiti nelle singole prove.

Resta inteso che il giudizio conclusivo di inidoneità per "insufficienti requisiti attitudinali" è espresso allorché il candidato consegua una valutazione finale complessiva inferiore a punti 1,5 (su un massimo di 5 punti).

