

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
(art. 10, comma 4 del bando)

| CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE | | | |
|--|--|------------------------------------|-------------------------------|
| ESERCIZI | PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA' | ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI | PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE |
| piegamenti sulle braccia (1) | minimo 15 tempo massimo 2 minuti senza interruzioni | 0 | 0 punti |
| corsa piana di metri 1000 (1) | tempo massimo 6 minuti | 0 | 0 punti |
| salto in alto (2) | altezza m. 1,10 massimo tre tentativi | 1 | 1 punto |
| salita alla fune di metri 4 (2) | tempo massimo 50 secondi massimo due tentativi | 1 | 1 punto |
| Note: (1) esercizio obbligatorio; (2) esercizio facoltativo. | | | 2 punti |

| CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE | | | |
|--|--|------------------------------------|-------------------------------|
| ESERCIZI | PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA' | ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI | PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE |
| piegamenti sulle braccia (1) | minimo 8 tempo massimo 2 minuti senza interruzioni | 0 | 0 punti |
| corsa piana di metri 1000 (1) | tempo massimo 7 minuti | 0 | 0 punti |
| salto in alto (2) | altezza m. 1,00 massimo tre tentativi | 1 | 1 punto |
| salita alla fune di metri 4 (2) | tempo massimo 60 secondi massimo due tentativi | 1 | 1 punto |
| Note: (1) esercizio obbligatorio; (2) esercizio facoltativo. | | | 2 punti |

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza.

L'esecuzione dei primi due esercizi determinerà giudizio di idoneità senza attribuzione di alcun punteggio incrementale. Il superamento del terzo e del quarto esercizio darà luogo all'attribuzione del punteggio incrementale a fianco di ciascuno indicato.

Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà giudizio di inidoneità e l'esclusione del concorrente dal concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

Per quanto riguarda la prova obbligatoria di piegamenti sulle braccia, dovrà essere effettuata senza interruzioni, su quattro punti di appoggio (mani e piedi) con le seguenti modalità:

- posizione di partenza: prona, braccia distese, mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati non più della larghezza delle spalle, corpo teso;



- esecuzione: il piegamento è considerato valido se, piegando le braccia, si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti, senza toccare il terreno con il petto e si ritorna in posizione di partenza. Il corpo deve mantenersi teso durante l'intero movimento (non piegato al bacino).

Per quanto riguarda la prova facoltativa del salto in alto è ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede.

Il candidato che prima dell'inizio o durante lo svolgimento degli esercizi ginnici o, comunque, nel periodo di permanenza presso il Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito, incorrerà in infortunio/indisposizione, dovrà farlo immediatamente presente alla commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito il parere del Dirigente del Servizio Sanitario del citato Centro di Selezione o suo sostituto, provvederà ad inviare i predetti candidati, nonché quelli che lamentano postumi di infortuni precedentemente subiti - per i quali dovranno portare al seguito ed esibire, prima dell'inizio della prova ginnica, idonea certificazione medica rilasciata da strutture sanitarie pubbliche o, se militari, dal Dirigente del Servizio Sanitario dell'Ente d'appartenenza - presso la commissione per gli accertamenti sanitari di cui all'art. 7, comma 4 che adotterà i provvedimenti del caso. Se i candidati non sono riconosciuti in grado di sostenere la prova, la stessa commissione per gli accertamenti sanitari proporrà al predetto Centro di Selezione di convocare i candidati in altra data solo se il recupero fisico imposto dalla patologia riscontrata è compatibile con lo svolgimento del concorso e comunque entro il termine di cui all'art. 11, comma 7 del bando. In caso contrario la commissione per le prove di efficienza fisica attribuirà il giudizio di inidoneità. Tale giudizio, che è definitivo, comporta l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni. Parimenti saranno considerati rinunciatari ed esclusi dal concorso i candidati che risulteranno assenti il giorno della nuova convocazione.

