

Allegato Q
(articolo 29 del bando)

PROVE DI EFFICIENZA FISICA MARINA MILITARE

Esercizi	Parametro di riferimento per il conseguimento dell'ideoneità	Tipi di esercizi
nuoto per metri 25 (qualunque stile)	tempo massimo: 29 secondi e 99 centesimi	obbligatori
piegamenti sulle braccia	numero minimo: 12 da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2 minuti	
addominali	numero minimo: 15 da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2 minuti	facoltativi (uno a scelta)
corsa piana di metri 1000	tempo massimo: 4 minuti e 39 secondi e 99 centesimi	

1. Modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica:

- a) prova di nuoto per metri 25: il candidato dovrà aver cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione ed essere dotato di costume da bagno, la cuffia e occhialini da piscina (quest'ultimi facoltativi). Per essere giudicato idoneo alla prova il candidato, 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 bordi della piscina e/o sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena giudizio di idoneità alla prova), e percorrere la distanza di 25 metri, senza soluzione di continuità, entro il tempo massimo sopra indicato;
- b) piegamenti sulle braccia: il candidato 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, vestito con tuta da ginnastica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per essere giudicato idoneo alla prova il candidato, 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 12 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 o 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 candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova;



segue allegato Q

- c) addominali: esecuzione di un numero maggiore o uguale a quello sopraindicato di flessioni del tronco entro il tempo 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 candidato;
 - sollevare il tronco portandolo oltre la verticale e riabbassarlo fino a sfiorare con la nuca il pavimento, senza pause tra un'esecuzione e l'altra.
- Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conterà a voce alta gli esercizi eseguiti correttamente dal candidato, non conterà quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova;
- d) corsa piana di metri 1000: esecuzione della corsa piana nel tempo massimo sopra indicato. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati.

2. Modalità di valutazione dell'idoneità alle prove di efficienza fisica.

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il candidato dovrà essere risultato idoneo nella prova di nuoto e nella prova di piegamenti sulle braccia e in una delle due prove facoltative (addominali o corsa piana di metri 1000).

Qualora il candidato non consegua l'idoneità nella prova di nuoto e/o nella prova di piegamenti sulle braccia, sarà giudicato inadatto alle prove di efficienza fisica prescindendo dal risultato della prova facoltativa, che non dovrà quindi sostenere. Tale giudizio, definitivo ed inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso.

Per tutto quanto non specificato sarà fatto rinvio, per quanto applicabili, ai regolamenti tecnici delle Federazioni Sportive di settore.

