

Allegato F1

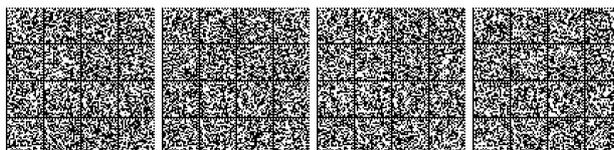
PROVA DI EDUCAZIONE FISICA
(art. 11, comma 6 del bando)

ESERCITO

ESERCIZI		PARAMETRI DI IDONEITA' (1)	PARAMETRI DI ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO CONSEGUIBILE
Uomini	Corsa 1000 metri piani	tempo massimo 4 minuti e 30 secondi	0,13 punti per ogni secondo di meno (massimo 31 secondi in meno rispetto al tempo massimo)	10 punti
	Piegamenti sulle braccia	minimo 8 (2)	0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 16 oltre il numero minimo)	10 punti
	Flessioni del busto dalla posizione supina	minimo 10 (2)	0,10 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 40 oltre il numero minimo)	10 punti
	Salto in alto	altezza m. 1,20 (3)	0,20 punti ogni cm. in più (fino ad un massimo. di 20 cm. in più)	10 punti
Donne	Corsa 1000 metri piani	tempo massimo 5 minuti	0,20 punti per ogni secondo di meno (massimo 20 secondi in meno rispetto al tempo massimo)	10 punti
	Piegamenti sulle braccia	minimo 6 (2)	0,34 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 12 oltre il numero minimo)	10 punti
	Flessioni del busto dalla posizione supina	minimo 8 (2)	0,20 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20 oltre il numero minimo)	10 punti
	Salto in alto	altezza m. 1 (3)	0,25 punti ogni cm. in più (fino ad un massimo di 16 cm. in più)	10 punti

NOTE:

- (1) saranno giudicati idonei i candidati che avranno conseguito il punteggio minimo di 6/10 in ciascun esercizio;
- (2) tempo massimo 2 minuti senza interruzioni;
- (3) massimo 3 tentativi.



DISPOSIZIONI PER TUTTI I CONCORRENTI

I concorrenti dovranno effettuare tutti gli esercizi sopraindicati.

A fianco di ciascun esercizio è indicato il parametro di riferimento minimo per conseguire l'idoneità, nonché le modalità di attribuzione dei punteggi incrementali e il punteggio massimo acquisibile.

Il mancato superamento di un singolo esercizio determinerà giudizio di inidoneità e l'esclusione del concorrente dal concorso.

Al raggiungimento del punteggio massimo acquisibile il concorrente dovrà in ogni caso interrompere la prova.

Al fine di ridurre le cause di incidente durante lo svolgimento delle seguenti prove, si ritiene opportuno specificare le modalità di svolgimento relative alle stesse:

- corsa 1000 metri piani: è svolta su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante;
- piegamenti sulle braccia: 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 (unico contatto consentito col terreno è con mani e piedi); la posizione di partenza è prona, con le mani a terra all'altezza delle spalle e le braccia piegate a formare un angolo retto in corrispondenza dei gomiti, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso; un piegamento è considerato valido quando dalla posizione di partenza si distendono completamente le braccia e si ripiegano fino a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto), il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento;
- flessioni del busto dalla posizione supina: la prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel tempo limite previsto; la posizione di partenza è supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90° all'altezza delle ginocchia, piedi uniti e bloccati da altro concorrente con le piante a terra, mani dietro la nuca con le dita incrociate; una flessione è considerata valida se si solleva il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritorna in posizione di partenza;
- salto in alto: è ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco dal terreno venga effettuato su un solo piede d'appoggio. La prova inizierà con l'asticella orizzontale posizionata all'altezza di m. 1,20 per i candidati di sesso maschile e m. 1 per i candidati di sesso femminile. Ogni candidato avrà a disposizione 3 tentativi per ottenere il punteggio minimo di 6/10. Successivamente, i candidati che avranno superato la predetta altezza, potranno chiedere di effettuare ulteriori salti con l'asticella orizzontale posizionata ad altezze superiori fino a un massimo di m. 1,40 per i candidati di sesso maschile e m. 1,16 per i candidati di sesso femminile. Per ogni altezza superiore al limite della sufficienza il candidato ha a disposizione un solo tentativo. Il punteggio conseguito nella prova corrisponde a quello conseguito nell'ultimo salto effettuato correttamente.

Un membro della commissione provvederà al cronometraggio delle prove e al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta. Si precisa che tutte le prove dovranno essere svolte senza interruzioni secondo le modalità sopra riportate.

