

ALLEGATO F

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
(art. 11, comma 6 del bando)

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
piegamenti sulle braccia (1)	minimo 15 tempo massimo 2 minuti senza interruzioni	0,05 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 30) oltre il numero minimo	1,5 punti
corsa piana di metri 1000 (1)	tempo massimo 5 minuti e 50 secondi	0,05 punti per ogni secondo in meno (massimo 30) rispetto al tempo massimo	1,5 punti
Flessioni del busto dalla posizione supina (1)	Minimo 20 (tempo massimo 2 minuti e 30 secondi senza interruzioni)	0,05 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 30) oltre il numero minimo	1,5 punti
salto in alto (2)	altezza m. 1,10 massimo tre tentativi	1° tentativo: 3 punti 2° tentativo: 2 punti 3° tentativo: 1 punto	3 punti
salita alla fune di metri 4 (2)	tempo massimo 60 secondi (2 tentativi)	da 0 a 20,00 sec. 5 punti da 20,01 a 30,00 sec. 4 punti da 30,01 a 40,00 sec. 3 punti da 40,01 a 50,00 sec. 2 punti da 50,01 a 60,00 sec. 1 punto	5 punti
Note: (1) esercizio obbligatorio; (2) esercizio facoltativo.			



CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
piegamenti sulle braccia (1)	minimo 10 tempo massimo 2 minuti senza interruzioni	0,075 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20) oltre il numero minimo)	1,5 punti
corsa piana di metri 1000 (1)	tempo massimo 6 minuti e 55 secondi	0,075 punti per ogni secondo in meno (massimo 20) rispetto al tempo massimo	1,5 punti
flessioni del busto dalla posizione supina (1)	minimo 15 (tempo massimo 2 minuti e 30 secondi senza interruzioni)	0,075 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20) oltre il numero minimo)	1,5 punti
salto in alto (2)	altezza m. 1,00 massimo tre tentativi	1° tentativo: 3 punti 2° tentativo: 2 punti 3° tentativo: 1 punto	3 punti
salita alla fune di metri 4 (2)	tempo massimo 1 minuto e 10 secondi massimo due tentativi	da 0 a 30,00 sec. 5 punti da 30,01 a 40,00 sec. 4 punti da 40,01 a 50,00 sec. 3 punti da 50,01 a 60,00 sec. 2 punti da 60,01 a 70,00 sec. 1 punto	5 punti
Note: (1) esercizio obbligatorio; (2) esercizio facoltativo.			

L'esecuzione dei primi tre esercizi determinerà il giudizio di idoneità con attribuzione di eventuale punteggio incrementale. Il superamento del quarto e del quinto esercizio darà luogo solo all'attribuzione di punteggio incrementale. A fianco di ciascun esercizio è indicato il parametro di riferimento e il punteggio massimo acquisibile. Al raggiungimento del punteggio massimo acquisibile il concorrente dovrà in ogni caso interrompere la prova.

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.

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 piana: è svolta per la distanza di 1.000 metri 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;
- salita alla fune: è ammessa qualsiasi tecnica di esecuzione (con o senza l'ausilio delle gambe).

Il tempo di esecuzione è misurato dallo stacco dei piedi da terra al raggiungimento con almeno una mano del contrassegno dei 4 metri posto sulla fune.

La Commissione sovrintenderà allo svolgimento delle prove anzidette eventualmente avvalendosi di personale qualificato Istruttore o Aiuto istruttore militare di educazione fisica per il cronometraggio delle prove ed il conteggio a voce alta dei piegamenti sulle braccia e delle flessioni del busto dalla posizione supina correttamente eseguiti dal candidato - non saranno conteggiati gli esercizi eseguiti in maniera scorretta. Al raggiungimento del punteggio massimo, come riportato nelle tabelle, l'esecuzione della prova verrà interrotta.

I concorrenti che lamentano postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire, prima dell'inizio delle prove, idonea certificazione medica che sarà valutata dalla commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito il Dirigente del Servizio Sanitario del Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito o il suo sostituto, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento della effettuazione delle prove ad altra data. Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio delle prove accusano una indisposizione o che si infortunano durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito il Dirigente del Servizio Sanitario del Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito o il suo sostituto, adotterà le conseguenti determinazioni. Non saranno pertanto prese in considerazione istanze di ripetizione delle prove che perverranno da parte di concorrenti che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.

