

Nella seguente tabella, a fianco di ciascun esercizio, è indicato il parametro di riferimento:

<i>Esercizio</i>	<i>Parametro di riferimento per il conseguimento dell'idoneità</i>	<i>Tipo di esercizio</i>
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	

Modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica:

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. 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 divisorii 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;

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;

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, conteggerà a voce alta gli esercizi eseguiti correttamente dal candidato, non conteggerà quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova;

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.

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

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

La Commissione, seduta stante, comunicherà a ciascun candidato l'esito delle prove di efficienza fisica sottoponendogli il verbale contenente uno dei seguenti giudizi:

«idoneo quale Allievo Maresciallo della Marina Militare»;

«inidoneo quale Allievo Maresciallo della Marina Militare», con indicazione del motivo.

Il giudizio è definitivo e non comporta attribuzione di punteggio.

3. Documentazione da presentare per l'ammissione agli accertamenti sanitario, attitudinale e alle prove di efficienza fisica (Articoli 11, 12 e 13 del bando).

I concorrenti convocati presso il Centro di Selezione della Marina Militare di Ancona per essere sottoposti agli accertamenti psicofisici, attitudinali e alle prove di efficienza fisica, all'atto della presentazione, dovranno produrre i seguenti documenti in originale o in copia resa conforme nei termini di legge:

analisi completa delle urine con esame del sedimento;

attestazione del gruppo sanguigno;

referto delle analisi del sangue concernente:

emocromo completo con formula leucocitaria;

amilasemia;

azotemia;

uricemia;

VES;

glicemia;

creatininemia;

trigliceridemia;

colesterolemia totale e frazionata;

transaminasemia (GOT e GPT);

bilirubinemia diretta e indiretta;

gamma GT;

certificato rilasciato dal medico di fiducia (ai sensi dell'art. 25 della legge 23 dicembre 1978, n. 833) secondo il modello rinvenibile tra gli allegati al bando. Tale certificato dovrà avere una data non anteriore a sei mesi rispetto a quella di presentazione;

referto, rilasciato in data non anteriore a 60 giorni precedenti la visita, attestante l'esito del test per l'accertamento della positività per anticorpi per HIV;

referto, rilasciato in data non anteriore a 60 giorni precedenti la visita attestante l'effettuazione dei markers virali anti HAV, HBsAg, anti HBs, anti HBc e anti HCV;

certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera e per il nuoto in corso di validità, rilasciato da medici appartenenti alla Federazione medico-sportiva italiana ovvero da specialisti che operano presso strutture sanitarie pubbliche o private accreditate con il Servizio Sanitario Nazionale in qualità di medici specializzati in medicina dello sport. Il documento dovrà avere una data di rilascio anteriore a quella di convocazione alla prova e dovrà essere valido almeno fino al 30 settembre 2016;

ai soli fini dell'eventuale successivo impiego, referto, rilasciato in data non anteriore a 60 giorni precedenti la visita, di analisi di laboratorio concernente il dosaggio quantitativo del glucosio 6-fosfatodeidrogenasi (G6PD), eseguito sulle emazie ed espresso in termini di percentuale enzimatica.

I concorrenti di sesso femminile, in aggiunta a quanto sopra, dovranno consegnare anche:

referto attestante l'esito del test di gravidanza, mediante analisi su sangue o urine, effettuato entro i cinque giorni calendariali antecedenti la data di presentazione per l'effettuazione delle prove di efficienza fisica;

ecografia pelvica, con relativo referto, eseguita entro i 60 giorni precedenti dal giorno stabilito per l'effettuazione degli accertamenti psicofisici.

L'accertato stato di gravidanza impedirà alle concorrenti di essere sottoposte all'accertamento dell'efficienza fisica e comporterà quanto previsto all'art. 11, comma 4 del bando.

I candidati di minore età dovranno consegnare anche il modello di dichiarazione di consenso informato al trattamento sanitario, rinvenibile tra gli allegati — firmato dal minore e da entrambi i genitori o dal geni-

