

Allegato "C"
(art. 11, comma 6. del bando)

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

1. PER I CONCORRENTI

PROVA	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER CONSEGUIMENTO IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGIO
Corsa piana di 1000 metri	Tempo max. 5 min. e 50 sec.	0,05 punti per ogni secondo in meno (fino a max. di 30 secondi in meno)
Piegamenti sulle braccia	Minimo 15 in 2 min.	0,05 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a max. di 30 in più)
Addominali	Minimo 20 in 2 min. e 30 sec.	0,05 punti per ogni ulteriore flessione (fino a max. di 30 in più)

2. PER LE CONCORRENTI

PROVA	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER CONSEGUIMENTO IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGIO
Corsa piana di 1000 metri	Tempo max. 6 min. e 55 sec.	0,075 punti per ogni sec. in meno (fino a max 20 sec. in meno)
Piegamenti sulle braccia	Minimo 10 in 2 min.	0,075 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a max. di 20 in più)
Addominali	Minimo 15 in 2 min. e 30 sec.	0,075 punti per ogni ulteriore flessione (fino a max. di 20 in più)

3. PRESCRIZIONI

Le prove devono essere sostenute nell'ordine indicato nelle tabelle. L'esecuzione della prova successiva è subordinata al superamento della precedente, pertanto, il mancato superamento di una prova determinerà giudizio di non idoneità ed esclusione dal concorso.

A fianco di ciascuna prova è indicato il parametro di riferimento per conseguire l'idoneità, nonché le modalità di attribuzione dei punteggi. Il punteggio massimo ottenibile, per ogni prova, è di 1,5 punti per complessivi 4,5 punti.

Le prove superate con risultati coincidenti con quelli delle colonne "parametri di riferimento per conseguimento idoneità", determineranno solo un giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica senza l'attribuzione di alcun punteggio.

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.



segue Allegato “C”

Tutte le prove dovranno essere svolte senza interruzioni e secondo le modalità sotto riportate:

- 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 a braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso. Un piegamento è considerato valido se partendo da braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto) e si ridistendono completamente, il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento;
- flessione del busto dalla posizione supina (addominali): la posizione di partenza è supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90° all'altezza delle ginocchia, piedi uniti con piante a terra e bloccati da altro concorrente, mani dietro la nuca con le dita incrociate. La flessione sarà considerata valida se si solleverà il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritornerà in posizione di partenza.

