

Allegato "G"
(art. 13, comma 4 del bando)

PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER AUFP

1. PROVE OBBLIGATORIE

ESERCIZI	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	ESITO
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	minore o uguale a 30''	minore o uguale a 32''	Idoneo (*)
	maggiore a 30''	maggiore a 32''	Non idoneo
Piegamenti sulle braccia (da eseguire nel tempo massimo di 2')	maggiore o uguale a 13	maggiore o uguale a 10	Idoneo (**)
	minore a 13	minore a 10	Non idoneo
Addominali (da eseguire nel tempo massimo di 2')	maggiore o uguale a 23	maggiore o uguale a 20	Idoneo
	minore a 23	minore a 20	Non idoneo

(*) Al tempo effettuato da ciascun concorrente sarà altresì associato un punteggio incrementale secondo le modalità riportate nella tabella seguente.

ESERCIZI	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	PUNTEGGIO
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	minore o uguale a 12''	minore o uguale a 16''	1 punto
	minore o uguale a 16'' e maggiore a 12''	minore o uguale a 20'' e maggiore a 16''	0,7 punti
	minore o uguale a 20'' e maggiore a 16''	minore o uguale a 22'' e maggiore a 20''	0,4 punti
	minore o uguale a 22'' e maggiore a 20''	minore o uguale a 24'' e maggiore a 22''	0,15 punti

(**) All'esercizio sarà altresì associato un punteggio incrementale secondo le modalità riportate nella tabella seguente.

ESERCIZIO	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	PUNTEGGIO
Piegamenti sulle braccia (da eseguire nel tempo massimo di 2')	maggiore o uguale a 27 e minore o uguale a 30	maggiore o uguale a 24 e minore o uguale a 27	1 punto
	maggiore o uguale a 24 e minore a 27	maggiore o uguale a 21 e minore a 24	0,7 punti
	maggiore o uguale a 20 e minore a 24	maggiore o uguale a 17 e minore a 21	0,4 punti
	maggiore o uguale a 17 e minore a 20	maggiore o uguale a 14 e minore a 17	0,15 punti



segue Allegato "G"

2. PROVA FACOLTATIVA

ESERCIZIO	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	PUNTEGGIO
Trazioni alla sbarra (da eseguire nel tempo massimo di 2')	punti 0,10 per ogni trazione eccedente la 4 [^] eseguita correttamente	punti 0,10 per ogni trazione eccedente la 2 [^] eseguita correttamente	Fino ad un massimo di 1 punto
	4	2	0,40 punti

3. MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

a. Prova di nuoto.

Il concorrente dovrà aver cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione. Dovrà presentarsi munito di costume da bagno e cuffia, l'uso degli occhialini da piscina è facoltativo. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, 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 galleggianti divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), e percorrere la distanza di 25 (venticinque) metri entro il tempo massimo indicato nella tabella di cui al precedente punto 1. A ciascun concorrente, la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

b. Piegamenti sulle braccia.

Il concorrente dovrà indossare tuta da ginnastica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica. 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. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 (due) minuti e senza soluzione di continuità, un numero maggiore o uguale a quelli indicati nella tabella di cui al precedente punto 1., 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 e con il viso;

ripetere i piegamenti senza interruzioni.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta dei soli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggerà invece quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. A ciascun concorrente che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, avrà deciso di proseguire l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 (due) minuti stabilito per l'idoneità alla prova, la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

c. Addominali.

Esecuzione di un numero maggiore o uguale a quello sopra indicato di flessioni del tronco entro il limite massimo di 2 (due) minuti, con le seguenti modalità di esecuzione:

partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe flesse e piedi bloccati da altro concorrente;

sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale;

da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il pavimento e rialzarlo, senza riposare.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conteggerà a voce alta i soli esercizi eseguiti correttamente dal concorrente, non conteggerà invece quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

d. Trazioni alla sbarra (prova facoltativa).

Il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, entro il limite massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità. Partendo da posizione completamente sospesa, con le mani in presa su una sbarra orizzontale, egli dovrà sollevarsi fino a raggiungere, con il mento, il livello della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale. Il concorrente potrà scegliere il ritmo a lui più consono e indifferentemente la presa palmare o dorsale, senza mai toccare il suolo con le scarpe. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova. A ciascun concorrente, la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

4. MODALITÀ DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITÀ NELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il concorrente dovrà essere risultato idoneo in ciascuna delle prove di efficienza fisica obbligatorie.

Qualora il concorrente non consegua l'idoneità anche in una sola prova obbligatoria, sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica prescindendo dal risultato delle eventuali prove facoltative sostenute. Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso.

Il mancato superamento di uno o più degli esercizi facoltativi non determinerà il giudizio di inidoneità ma ad essi, qualora eseguiti dai concorrenti, saranno attribuiti i punteggi incrementali stabiliti dalle tabelle precedenti.

