

ALLEGATO «F»  
(ART. 12, COMMA 3 DEL BANDO)

PROVE EFFICIENZA FISICA CORPO GM/AN  
(per i concorrenti per il Corpo del Genio della marina - specialità armi navali, per il successivo impiego nei reparti subacquei della Marina militare)

1. Descrizione delle prove

Per i candidati per il Corpo GM/AN componente subacquea le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite nel presente allegato) sono suddivise in tre gruppi -apnea, nuoto e atletica- come di seguito riportato:

a) gruppo 1 - Apnea:

prova di apnea statica cui sono associati punteggi incrementali premianti la *performance* dei candidati secondo la seguente tabella:

TEMPO (t)	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI
0'' < t ≤ 20''	4/30	40'' < t ≤ 45''	12/30	80'' < t ≤ 90''	21/30
20'' < t ≤ 25''	6/30	45'' < t ≤ 55''	14/30	90'' < t ≤ 100''	22/30
25'' < t ≤ 30''	8/30	55'' < t ≤ 60''	18/30	100'' < t ≤ 110''	24/30
30'' < t ≤ 35''	9/30	60'' < t ≤ 70''	19/30	110'' < t ≤ 125''	26/30
35'' < t ≤ 40''	11/30	70'' < t ≤ 80''	20/30	125'' < t ≤ 140''	28/30
Prova non superata: 0/30				t > 140''	30/30

Il punteggio conseguito da ciascun candidato nella prova di apnea concorrerà alla formazione del punteggio finale delle prove di efficienza fisica di cui al successivo para 3.

b) gruppo 2 - Nuoto:

nuoto di superficie - stile libero m. 100:

tuffo da blocco di partenza e prosecuzione senza interruzione per 100 metri nuotando a stile libero; alla *performance* del candidato sono associati punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione secondo la seguente tabella:

TEMPO	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI
4'10'' < t ≤ 4'20''	6/30	3'00'' < t ≤ 3'10''	14/30	1'50'' < t ≤ 1'55''	22/30
4'00'' < t ≤ 4'10''	7/30	2'50'' < t ≤ 3'00''	15/30	1'45'' < t ≤ 1'50''	23/30
3'50'' < t ≤ 4'00''	8/30	2'40'' < t ≤ 2'50''	16/30	1'40'' < t ≤ 1'45''	24/30
3'40'' < t ≤ 3'50''	9/30	2'30'' < t ≤ 2'40''	17/30	1'45'' < t ≤ 1'40''	25/30
3'30'' < t ≤ 3'40''	10/30	2'10'' < t ≤ 2'30''	18/30	1'40'' < t ≤ 1'45''	26/30
3'20'' < t ≤ 3'30''	11/30	2'00'' < t ≤ 2'10''	19/30	1'35'' < t ≤ 1'40''	27/30
3'10'' < t ≤ 3'20''	12/30	1'55'' < t ≤ 2'00''	20/30	1'30'' < t ≤ 1'35''	28/30
Prova non superata: 0/30: tempo superiore a 4'20''				t < 1'30''	30/30

Il punteggio conseguito da ciascun candidato nella prova di nuoto concorrerà alla formazione del punteggio finale delle prove di efficienza fisica di cui al successivo para 3.

c) gruppo 3 - Atletica:

piegamenti sulle braccia:

esecuzione di non meno di 5 piegamenti sulle braccia;

trazioni alla sbarra: esecuzione di almeno una trazione completa alla sbarra, con le mani con apertura in avanti e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, partendo dall'estensione massima delle braccia fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra;

corsa di fondo di m. 5.000:

esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri, con punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione.

