

Allegato L  
(art. 11, comma 1 del bando)

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

**1. TABELLA DEI PUNTEGGI PER I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**

Punteggio	ADDOMINALI	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	CORSA PIANA 1000 METRI
	Numero di ripetizioni	Numero di ripetizioni	Tempi
2,5	>85	>46	<3' 30''1
2	71 - 85	40 - 46	3'30''1 – 3'40''0
1,5	56 - 70	30 - 39	3'40''1 – 4'00''0
1	41 - 55	20 - 29	4'00''1 – 4'10''0
0,5	30 - 40	13 - 19	4'10''1 – 4'20''0
0	<30	<13	>4'20''0

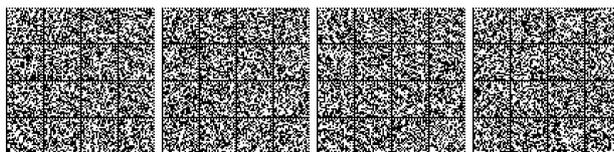
**2. TABELLA DEI PUNTEGGI PER I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE**

Punteggio	ADDOMINALI	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	CORSA PIANA 1000 METRI
	Numero di ripetizioni	Numero di ripetizioni	Tempi
2,5	>70	>29	<4' 00''1
2	56 - 70	25 - 29	4'00''1 – 4'10''0
1,5	41 - 55	20 - 24	4'10''1 – 4'20''0
1	31 - 40	15 - 19	4'20''1 – 4'40''0
0,5	20 - 30	11 - 14	4'40''1 – 5'00''0
0	<20	<11	>5'00''0

**3. Modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica:**

a) Generalità: i concorrenti dovranno effettuare le prove sopraindicate alla presenza di almeno un membro della commissione per gli accertamenti attitudinali, di un Ufficiale medico, di un Sottufficiale aiutante di sanità e di una autambulanza.

Le modalità di svolgimento delle prove, sottodescritte, saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, da personale qualificato.



Il superamento delle prove concorrerà, unitamente all'esito delle restanti prove attitudinali, alla valutazione finale degli accertamenti attitudinali.

**Addominali:** Il candidato dovrà eseguire correttamente il maggior numero di flessioni del tronco, entro il tempo massimo di 2 minuti, con le seguenti modalità:

- posizione iniziale, steso sulla schiena, con le mani incrociate dietro la nuca che toccano il piano di appoggio, gambe piegate, con i piedi comodamente distanziati e fermi (tenuti da altro elemento), sollevarsi in posizione di "seduto" e far toccare il gomito con il ginocchio della gamba opposta, quindi tornare nella posizione di partenza (cioè toccando con le mani piano di appoggio).

Dovrà alternare a ogni successivo movimento la torsione del busto.

Il personale qualificato istruttore ginnico conteggerà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conteggerà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Un membro della Commissione, osservatore della prova, sovrintenderà all'esecuzione dell'esercizio.

**Corsa piana metri 1000 (mille):** la distanza dovrà essere percorsa su una pista di atletica o su un'area all'uopo predisposta, senza l'uso di scarpe chiodate e con posizione di partenza a scelta del candidato. Il rilevamento dei tempi verrà effettuato a cura di personale qualificato istruttore ginnico tramite sistema di cronometraggio automatizzato, oppure tramite cronometraggio manuale con due differenti cronometri. Nel caso di rilevamento manuale, al candidato verrà assegnato il tempo più favorevole tra i due rilevamenti. I tempi saranno arrotondati per difetto al decimo di secondo. Alla fine di ogni batteria un membro della commissione controllerà i tempi rilevati e ne comunicherà l'esito a ciascun concorrente.

Per tutto quanto sopra non precisato sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici delle relative Federazioni Sportive Italiane.

**Piegamenti sulle braccia:** il candidato dovrà eseguire correttamente il maggior numero di piegamenti sulle braccia, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, con le seguenti modalità:

- iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite con la punta dei piedi in appoggio a terra, quindi sollevare da terra il corpo estendendo completamente le braccia e mantenendo durante il movimento il torace allineato con le gambe;
- raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo flettendo le stesse fino a che il viso o il torace sfiorino il pavimento; successivamente, distendere le braccia secondo le suddette modalità.

Il personale qualificato istruttore ginnico conteggerà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conteggerà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. L'esercizio terminerà nel momento in cui il candidato toccherà il suolo con una parte del corpo diversa dalle mani e i piedi.

Un membro della Commissione, osservatore della prova, sovrintenderà all'esecuzione dell'esercizio.



#### 4. Punteggio incrementale.

Il punteggio incrementale da attribuire alle prove di efficienza fisica sarà pari alla somma aritmetica dei punti conseguiti in ogni singola prova secondo quanto indicato nelle tabelle sopra riportate. Sarà giudicato inidoneo ed escluso contestualmente dal concorso il candidato la cui somma aritmetica dei punti ottenuti nelle singole prove di efficienza fisica risulterà inferiore a 2 su un massimo di 7,50.

#### 5. Casi particolari.

I concorrenti affetti da postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire prima dell'inizio della prova idonea certificazione medica che sarà valutata dalla commissione per la prova di efficienza fisica. Questa, sentito l'Ufficiale medico, adotterà le conseguenti determinazioni, eventualmente autorizzando il differimento ad altra data della effettuazione della prova. Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio della prova accusano una indisposizione o che si infortunano durante l'esecuzione dell'esercizio dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito l'Ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Resta inteso che il differimento non potrà superare il decimo giorno successivo alla data ultima programmata per l'effettuazione degli accertamenti attitudinali.

Non saranno ammessi alla ripetizione della prova e quindi saranno giudicati inidonei i concorrenti che durante l'effettuazione della stessa la interrompono per qualsiasi causa.

Allo stesso modo non saranno prese in considerazione richieste di differimento o ripetizione delle prove di efficienza fisica che pervengono da concorrenti che hanno portato comunque a compimento gli esercizi, anche se con esito negativo, o che hanno rinunciato a portarli a termine.

Ai concorrenti che risulteranno impossibilitati ad effettuare/completare le prove di efficienza fisica anche nel giorno della nuova convocazione o che non si presenteranno a sostenere le stesse in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità. Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.

