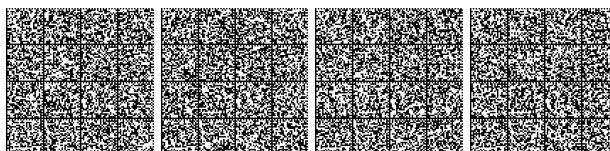


**PROVE DI EFFICIENZA FISICA
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	GIUDIZIO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
Corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 4' 20''	INIDONEO	
Corsa piana di metri 1000	tempo compreso tra 3' 41'' e 4' 20''	IDONEO	0 punti
Corsa piana di metri 1000	tempo inferiore o uguale a 3' 40''	IDONEO	0,5 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti inferiori a 12 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
Piegamenti sulle braccia	piegamenti compresi tra 12 e 20 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti uguali o superiori a 21 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
PROVE FACOLTATIVE			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE	
Salto in alto	altezza cm. 120 massimo tre tentativi	0,5 punti	
Trazioni alla sbarra	trazioni almeno 3 tempo massimo 2'	0,5 punti	
TOTALE		2	



**PROVE DI EFFICIENZA FISICA
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE**

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	GIUDIZIO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
Corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 5' 00''	INIDONEA	
Corsa piana di metri 1000	tempo compreso tra 4'36'' e 5' 00''	IDONEA	0 punti
Corsa piana di metri 1000	tempo inferiore o uguale a 4' 35''	IDONEA	0,5 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti inferiori a 10 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEA	
Piegamenti sulle braccia	piegamenti compresi tra 10 e 17 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEA	0 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti uguali o superiori a 18 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEA	0,5 punti
PROVE FACOLTATIVE			
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE	
Salto in alto	altezza cm. 100 massimo tre tentativi	0,5 punti	
Trazioni alla sbarra	trazioni almeno 2 tempo massimo 2'	0,5 punti	
TOTALE			2

DISPOSIZIONI PER TUTTI I CONCORRENTI

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi indicati in sequenza.

Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà un giudizio di inidoneità e l'esclusione del candidato dal concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori ed eventualmente di quelli facoltativi darà luogo all'attribuzione di punteggi incrementali secondo le modalità a fianco di ciascuno indicate.

I concorrenti che prima dell'inizio delle prove lamentano postumi di infortuni precedentemente subiti o accusano una indisposizione o si infortunano durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni. Nel caso di postumi di infortuni precedentemente subiti è facoltà del concorrente esibire alla commissione idonea certificazione medica.

Per tutto quanto non sopra precisato sarà fatto riferimento al provvedimento del Comandante Generale dell'Arma dei Carabinieri di cui all'articolo 9, comma 1 del bando ed ai regolamenti tecnici della relativa federazione sportiva italiana.

