

Per le modalità di esecuzione ci si dovrà attenere a quanto di seguito specificato:

posizione di partenza: il candidato salirà sull'attrezzo mediante l'ausilio di un supporto e impugnerà l'attrezzo con le mani all'altezza delle spalle. Il candidato, a propria discrezione, potrà optare per la presa prona (dorso delle mani rivolto verso se stesso) oppure per la presa supina (palmo delle mani rivolto verso se stesso). Una volta impugnata la sbarra, dovrà rimanere appeso a essa con le braccia distese e senza toccare il terreno con i piedi. Prima dell'inizio della prova il personale militare qualificato «istruttore ginnico» potrà aiutarlo a ridurre eventuali oscillazioni del corpo;

esecuzione: al via, il candidato dovrà sollevare il proprio corpo arrivando con il mento all'altezza della sbarra. Le ripetizioni saranno ritenute valide ogni qual volta, dopo essere ritornati nella posizione iniziale a braccia distese, il mento avrà nuovamente raggiunto l'altezza della sbarra. L'esercizio termina nel momento in cui il candidato lascia la presa dell'attrezzo.

Il personale militare qualificato «istruttore ginnico» conteggerà a voce alta le trazioni correttamente eseguite dal candidato; non conteggerà, invece, quelle eseguite in maniera scorretta. Un membro della commissione darà lo start all'inizio della prova e comunicherà lo scadere del tempo disponibile tramite l'utilizzo manuale di un cronometro.

TRAZIONI ALLA SBARRA CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE		TRAZIONI ALLA SBARRA CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
n. esecuzioni	punti	n. esecuzioni	punti
più di 5	2,50	più di 4	2,50
5	2	4	2
4	1,50	3	1,50
3	1	2	1
2	0,50	1	0,50
meno di 2	0	meno di 1	0

Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

4. Flessioni addominali.

Il candidato, vestito con tuta ginnica o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire l'esercizio entro il tempo massimo di 2 minuti.

La prova dovrà essere effettuata senza interruzioni, come di seguito specificato:

steso sulla schiena, gambe piegate, con i piedi fermi (bloccati da altro elemento) e comodamente distanziati, portare le mani intrecciate sul retro della testa che toccano la base di appoggio, sollevarsi in posizione di seduto e far toccare il gomito con la gamba opposta;

tornare, senza riposare, nella posizione di partenza;

alternare a ogni successivo movimento la torsione del busto.

Il personale militare qualificato «istruttore ginnico» conteggerà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conteggerà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta. Un membro della commissione darà lo start all'inizio della prova e comunicherà lo scadere del tempo disponibile tramite l'utilizzo manuale di un cronometro.

FLESSIONI ADDOMINALI CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE		FLESSIONI ADDOMINALI CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
n. esecuzioni	punti	n. esecuzioni	punti
più di 85	2,50	più di 70	2,50
da 71 a 85	2	da 56 a 70	2
da 56 a 70	1,50	da 41 a 55	1,50
da 41 a 55	1	da 31 a 40	1
da 30 a 40	0,50	da 20 a 30	0,50
meno di 30	0	meno di 20	0

Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

5. Le prove di efficienza fisica si concluderanno con un giudizio di idoneità o di non idoneità, senza dare luogo ad alcun punteggio incrementale.

Per esprimere tale giudizio, alle prove di efficienza fisica sarà attribuito un punteggio pari alla somma aritmetica dei punti conseguiti in ogni singola prova, secondo quanto indicato nelle tabelle sopra riportate. Sarà giudicato inidoneo e contestualmente escluso dal reclutamento il candidato che ottenga un punteggio complessivo inferiore a 2 su un massimo di 7,50.

