

PROVE ATTITUDINALI AL SERVIZIO A.T.P.I. TABELLA DI ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI (per entrambi i sessi)							
PROVA	TEMPI E MISURE REALIZZATI DAL CONCORRENTE					MODALITA' DI SVOLGIMENTO	
Flessioni addominali	30	34	39	46	53	60	<p><u>Posizione di partenza:</u> decubito supino, gambe piegate, piedi appoggiati a terra e tenuti fermi, braccia flesse ed entrambe le mani a contatto con la nuca.</p> <p><u>Esecuzione:</u> senza soluzione di continuità, flessioni del busto a 90° rispetto al terreno e ritorno alla posizione di partenza mantenendo le mani sempre a contatto con la nuca.</p>
Trazioni alla sbarra	3	4	5	7	9	11	<p><u>Posizione di partenza:</u> corpo sospeso alla sbarra (piedi sollevati da terra), impugnatura prona, con braccia distese e distanziate circa della larghezza delle spalle;</p> <p><u>Esecuzione:</u> senza soluzione di continuità, flessione delle braccia fino a superare la sbarra con il mento e ritorno alla posizione di partenza.</p>
Punteggio attribuito	Idoneità	0,5	1	2	3	4	



CIRCUITO DI COORDINAZIONE MOTORIA

Entro il tempo massimo previsto, il candidato deve eseguire – in modo dinamico, senza soluzione di continuità e nel relativo ordine di successione – i seguenti esercizi di coordinazione motoria:

- 1) percorrere – in un senso e nell'altro – un percorso di m. 10 passando tra n. 10 birilli posizionati a m. 1 l'uno dall'altro, palleggiando – con cambio di mano a ogni rimbalzo – un pallone da pallacanestro che dovrà essere riposto, al termine del percorso, in un apposito cesto;
- 2) percorrere m. 20 mediante balzi in avanti ognuno dei quali è effettuato partendo con le mani a terra e ambedue le gambe piegate fino al raggiungimento di un'angolazione al ginocchio di almeno 90 gradi;
- 3) correre all'indietro per m. 20;
- 4) percorrere m. 8 centrando alternativamente con il piede destro e il piede sinistro n. 16 cerchi posizionati in modo sfalsato su due direttrici di corsa parallele;
- 5) attraversare un "tunnel" lungo m. 8, alto m. 1,05 e largo m. 1,05 sulla cui sommità sono poggiate delle asticelle mobili senza provocarne la caduta;
- 6) eseguire a piedi uniti n. 10 salti con la corda che, ruotando in avanti, passa a ogni salto sotto i piedi.

Il tempo impiegato per l'esecuzione del circuito sarà misurato – senza interruzioni – dallo start del primo esercizio al momento in cui il candidato effettua il decimo salto con la corda.

In caso di interruzione, errore o esecuzione non conforme alle prescrizioni determina il mancato superamento del circuito. In tal caso, al candidato è concesso un ulteriore tentativo.

La valutazione della prova è effettuata secondo quanto riportato nella seguente tabella:

TEMPO IMPIEGATO (t.imp.)	Valutazione/punteggio
t.imp. ≤ 1'10"	Idoneo
1'00" < t.imp. ≤ 1'05"	1
55" < t.imp. ≤ 1'00"	2
50" < t.imp. ≤ 55"	3
45" < t.imp. ≤ 50"	4
t.imp. ≤ 44"	5

La prova sarà preceduta da una dimostrazione da parte di un istruttore

Per l'esecuzione della fase 6), prima dell'inizio del circuito, al candidato è data facoltà di utilizzare la propria corda ovvero di regolare la lunghezza di quella messa a disposizione sulla base delle proprie esigenze.

