

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA**  
(art. 12, comma 6 del bando)

**1. TABELLA RIEPILOGATIVA**

CORSA PIANA 3000 METRI							
FASCE D'ETÀ		FINO A 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55
TEMPI	UOMO	16'00''	16'45''	17'30''	19'00''	20'00''	22'00''
	DONNA	18'30''	19'15''	20'00''	21'30''	23'30''	24'30''

Punteggio da attribuire (Max. 4 punti): 0,0125 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 320'') rispetto al tempo minimo previsto per il superamento della prova.

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA							
FASCE D'ETÀ		FINO A 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55
RIPETIZIONI	UOMO	30	28	26	24	20	16
	DONNA	18	16	14	12	10	8

Punteggio da attribuire (Max. 3 punti): 0,125 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 24) oltre al numero minimo previsto per il superamento della prova.

PIEGAMENTI ADDOMINALI							
FASCE D'ETÀ		FINO A 28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55
RIPETIZIONI	UOMO	40	38	35	32	27	23
	DONNA	38	36	33	30	25	20

Punteggio da attribuire (Max. 3 punti): 0,125 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 24) oltre al numero minimo previsto per il superamento della prova.

**2. MODALITA', PARAMETRI DI ESECUZIONE E PRESCRIZIONI**

Le prove di efficienza fisica consisteranno nell'esecuzione obbligatoria delle seguenti prove:

- corsa piana 3.000 metri;
- piegamenti sulle braccia;
- piegamenti addominali,

da svolgersi secondo le modalità e i parametri di seguito riportati.

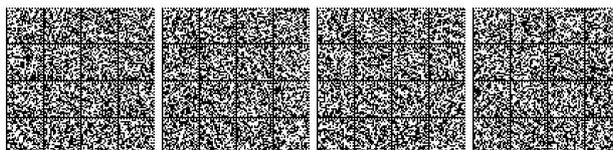
Tali prove dovranno essere svolte alla presenza di almeno un membro della commissione per le prove di efficienza fisica, di personale sanitario e di una autoambulanza. In assenza di ambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLSD) e in caso di necessità richiedere l'intervento del 118.

Per esigenze di carattere operativo la commissione per le prove di efficienza fisica potrà variare l'ordine di effettuazione delle suddette prove.

Prima dell'effettuazione delle prove, tutti i concorrenti dovranno produrre la documentazione sanitaria prevista dall'art.12 del bando, pena esclusione dal concorso, al fine di effettuare le prove in sicurezza.

Per il personale femminile, in caso di gravidanza, la commissione applicherà le disposizioni contenute nell'art. 13 comma 6 del bando di concorso.

Alle prove di efficienza fisica i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica e scarpe ginniche.



Le modalità di esecuzione delle prove saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, da un membro della commissione per le prove di efficienza fisica.

I candidati che, prima dell'inizio della prova, si infortuneranno o contrarranno patologie che non consentano lo svolgimento degli esercizi previsti, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, di concerto con il responsabile del locale Servizio sanitario, adotterà le conseguenti determinazioni per l'eventuale differimento della data di effettuazione della/e prova/e. Resta inteso che ogni temporaneo impedimento alle prove in questione, derivante da malattie o lesioni di recente insorgenza e di lieve entità, comporterà l'esclusione dal concorso qualora persista oltre il trentesimo giorno successivo alla data prevista per l'effettuazione delle prove. Allo scadere del citato termine, la commissione che ha accertato lo stato di temporaneo impedimento dovrà confermare o meno la permanenza dello stesso: nel primo caso disporrà l'esclusione del candidato dal concorso, senza ulteriore possibilità di differimento delle prove di efficienza fisica; in caso contrario il candidato dovrà essere definitivamente sottoposto alla/e prova/e non effettuata/e. Saranno considerati rinunciatari ed esclusi dal concorso i candidati che risulteranno assenti il giorno della nuova convocazione. Non saranno prese in considerazione istanze di differimento o di ripetizione della singola prova inoltrate da concorrenti che abbiano portato a compimento la prova stessa, anche se con esito negativo, o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo.

Il superamento degli esercizi potrà comportare l'attribuzione di un punteggio incrementale, secondo quanto indicato nella tabella riportata nel presente allegato.

Il mancato superamento anche di uno solo degli esercizi indicati determinerà il giudizio di inidoneità e, quindi, l'interruzione delle prove con l'esclusione dal concorso.

a) Corsa piana 3.000 metri.

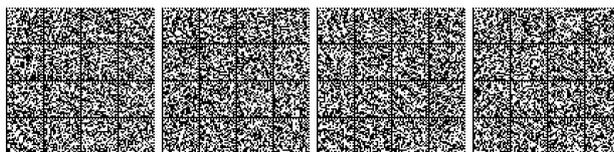
Il concorrente dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 3.000 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante e il tempo impiegato sarà cronometrato.

Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà percorrere la distanza di 3.000 metri entro il tempo massimo, suddiviso per genere e fasce d'età, come indicato nella tabella riepilogativa.

In caso di tempo inferiore al massimo per il conseguimento dell'idoneità, al numero di secondi risparmiati verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, fino a un massimo di 4 punti, secondo quanto indicato nella succitata tabella.

b) Piegamenti sulle braccia.

La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (unico contatto consentito col terreno è con mani e piedi); la posizione di partenza è prona, con le mani a terra all'altezza delle spalle, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso; un piegamento è considerato valido quando dalla posizione di partenza si distendono completamente le braccia e si ripiegano fino a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto), il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento. Saranno conteggiati a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, mentre non saranno conteggiati quelli eseguiti in maniera scorretta. Al numero di piegamenti eccedenti il parametro minimo per il conseguimento dell'idoneità, verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, per un massimo di 3 punti, secondo quanto indicato nella tabella riepilogativa.



c) Piegamenti addominali.

La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra; la posizione di partenza è supina, busto a terra, gambe piegate a 90° all'altezza delle ginocchia, piedi con le piante a terra, mani dietro la nuca; una flessione è considerata valida se si solleva il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritorna in posizione di partenza. Saranno conteggiati a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, mentre non saranno conteggiati quelli eseguiti in maniera scorretta.

Al numero di piegamenti eccedenti il parametro minimo per il conseguimento dell'idoneità, verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, per un massimo di 3 punti, secondo quanto indicato nella tabella riepilogativa.

La commissione si potrà avvalere di personale del Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito per il cronometraggio delle prove stesse e il conteggio a voce alta degli esercizi eseguiti correttamente dai concorrenti.

Per ciascun concorrente verrà redatto un apposito verbale. Non saranno ammessi alla ripetizione delle prove coloro che, durante l'effettuazione delle stesse, le interromperanno per qualsiasi causa.

Resta inteso che il giudizio conclusivo di inidoneità alle prove di efficienza fisica è espresso allorché il candidato non esegua il numero minimo di esercizi richiesti ovvero effettui le prove in un tempo superiore a quello massimo indicato.

Si ribadisce che non saranno ammessi alla ripetizione delle prove coloro che, durante l'effettuazione delle stesse, le interromperanno per qualsiasi causa. Resta inteso che il giudizio conclusivo di inidoneità alle prove di efficienza fisica è espresso allorché il candidato non esegua il numero minimo di esercizi richiesti ovvero effettui le prove in un tempo superiore a quello massimo indicato

