

## Allegato C

PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER IL RECLUTAMENTO  
NEL SETTORE D'IMPIEGO "VFP 1 ORDINARI"  
NELL'AERONAUTICA MILITARE.  
(fase comune)

1. L'accertamento dell'efficienza fisica per il settore d'impiego "VFP 1 ordinari" consisterà nell'esecuzione obbligatoria delle seguenti prove:

- corsa piana 1000 metri;
- trazioni alla sbarra;
- flessioni 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 gli accertamenti attitudinali e per le prove di efficienza fisica, di personale medico/paramedico e di una autoambulanza.

Alle prove i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica o pantaloncini e maglietta e scarpe ginniche.

Le modalità di esecuzione delle prove saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, dalla citata commissione.

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 agli accertamenti in questione, derivante da malattie o lesioni di recente insorgenza e di lieve entità, compreso lo stato di gravidanza, comporterà l'esclusione dal concorso qualora persista oltre il decimo 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 dell'accertamento dell'efficienza fisica; in caso contrario il candidato dovrà essere definitivamente sottoposto alla/e prova/e non effettuata/e.

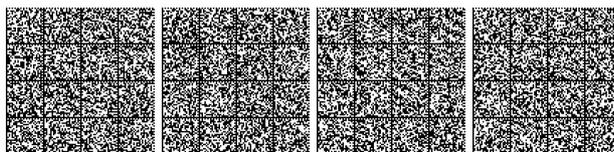
Non saranno prese in considerazione istanze di differimento o di ripetizione della singola prova inoltrate da concorrenti che abbiano portato a compimento la prova stessa, anche se con esito negativo, o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo.

**2. Corsa piana 1000 metri.**

Il candidato, vestito con tuta ginnica o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica (non chiodate), alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, percorrerà la distanza di 1000 metri su una pista opportunamente approntata.

Il rilevamento dei tempi verrà effettuato tramite cronometraggio manuale da parte di due militari incaricati, con due differenti cronometri: al candidato verrà assegnato il tempo più favorevole tra i due rilevamenti; inoltre detto rilevamento sarà eventualmente arrotondato –per difetto– al secondo. Alla fine di ogni batteria dei 1000 metri l'aiuto perito selettore-somministratore, con un membro della commissione e alla presenza di un candidato quale testimone, controllerà i tempi rilevati e ne comunicherà l'esito a ciascun candidato.

Le modalità di esecuzione della prova saranno illustrate ai candidati, prima dell'effettuazione, da personale militare preposto.



CORSA PIANA 1000 METRI CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
tempo	punti
inferiore o uguale a 3 minuti e 35''	2,50
da 3 minuti e 36'' a 3 minuti e 46''	2
da 3 minuti e 47'' a 4 minuti	1,50
da 4 minuti e 01'' a 4 minuti e 15''	1
da 4 minuti e 16'' a 4 minuti e 30''	0,5
maggiore o uguale a 4 minuti e 31''	0

CORSA PIANA 1000 METRI CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
tempo	punti
inferiore o uguale a 4 minuti e 37''	2,50
da 4 minuti e 38'' a 5 minuti e 00''	2
da 5 minuti e 01'' a 5 minuti e 12''	1,50
da 5 minuti e 13'' a 5 minuti e 24''	1
da 5 minuti e 25'' a 5 minuti e 40''	0,5
maggiore o uguale a 5 minuti e 41''	0

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

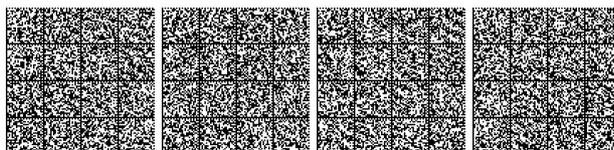
### 3. Trazioni alla sbarra.

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.

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" conterà a voce alta le trazioni correttamente eseguite dal candidato; non conterà, 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.

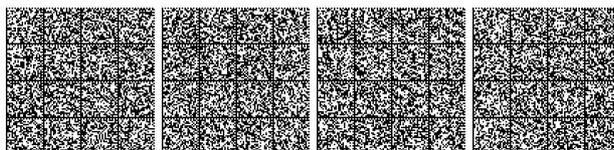
Il candidato, vestito con tuta ginnica o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire l'esercizio entro il tempo massimo di 2 minuti.

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” conterà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conterà, 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.

