

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

1. CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Simulazione del sollevamento della bomba da mortaio da 120 mm	minimo 4 sollevamenti tempo massimo 60 secondi	0,36 punti per ogni ulteriore alzata (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	5 punti
Simulazione dell'armamento di una mitragliatrice	minimo 4 trazioni tempo massimo 60 secondi	0,21 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	5 punti
Simulazione del trascinarsi di un ferito	tempo massimo 80 secondi lungo un tragitto di 20 m e ritorno	0,125 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	5 punti
Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 11 minuti	0,034 punti per ogni secondo in meno (fino ad un massimo di 148 secondi in meno)	5 punti

2. CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Simulazione del sollevamento della bomba da mortaio da 120 mm	minimo 2 sollevamenti tempo massimo 80 secondi	0,36 punti per ogni ulteriore alzata (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	5 punti
Simulazione dell'armamento di una mitragliatrice	minimo 2 trazioni tempo massimo 80 secondi	0,21 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	5 punti
Simulazione del trascinarsi di un ferito	tempo massimo 120 secondi lungo un tragitto di 20 m e ritorno	0,125 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	5 punti
Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 12 minuti	0,034 punti per ogni secondo in meno (fino ad un massimo di 148 secondi in meno)	5 punti

3. PRESCRIZIONI

a. Generalità.

L'accertamento dell'efficienza fisica consisterà nell'esecuzione obbligatoria delle seguenti prove:

- simulazione del sollevamento della bomba da mortaio da 120 mm;
- simulazione dell'armamento di una mitragliatrice;



- simulazione del trascinamento di un ferito;
- corsa piana di 2.000 metri,

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

Il presidente della commissione per le prove di efficienza fisica, anche in relazione a situazioni contingenti, definirà la sequenza di effettuazione delle stesse.

Tali prove dovranno essere svolte alla presenza di almeno un membro della commissione prove di efficienza fisica, di personale medico/paramedico e di una autoambulanza.

In assenza di ambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLS) e in caso di necessità richiedere l'intervento del 118.

Prima dell'effettuazione delle prove, tutti i concorrenti (di sesso sia maschile sia femminile) dovranno produrre il certificato medico, in corso di validità (il certificato deve avere validità annuale) attestante l'idoneità all'attività sportiva agonistica per le discipline sportive riportate nella tabella B del Decreto del Ministero della Sanità del 18 febbraio 1982, rilasciato da un medico appartenente alla Federazione medico-sportiva italiana ovvero a struttura sanitaria pubblica o privata accreditata con il SSN e che esercita in tali ambiti in qualità di medico specializzato in medicina dello sport.

I concorrenti di sesso femminile, inoltre, prima dell'effettuazione delle prove di efficienza fisica, dovranno presentare l'originale o copia conforme del referto del test di gravidanza con esito negativo, eseguito presso struttura sanitaria pubblica, anche militare, o privata accreditata con il SSN, con campione biologico prelevato in data non anteriore a cinque giorni precedenti la visita. Se non esibiranno tale referto saranno sottoposte (al solo fine della effettuazione in piena sicurezza delle prove di efficienza fisica) al test di gravidanza, volto ad escludere la sussistenza di detto stato. In particolare, l'accertato stato di gravidanza impedirà alla concorrente di essere sottoposta alle prove di efficienza fisica e produrrà l'effetto indicato dall'art. 12, comma 6 del bando di concorso.

Alle prove 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 gli accertamenti psico-fisici e attitudinali e 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 agli accertamenti 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 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. Il superamento degli esercizi potrà comportare l'attribuzione di un punteggio incrementale, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al 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.

- b. Simulazione del sollevamento della bomba da mortaio da 120 mm: il concorrente dovrà iniziare la prova in posizione accosciata, impugnando il corpo del simulacro della bomba di 18,860 kg, che troverà appoggiato a terra con l'apposito anello di sicurezza rivolto verso il basso, in corrispondenza della corona rigata. Al via, il candidato dovrà assumere la posizione eretta portando la bomba al petto e quindi sollevarla fino a distendere completamente le braccia verso l'alto, tenendola in posizione obliqua per il caricamento. Raggiunta la predetta posizione,



il candidato dovrà ritornare alla posizione di partenza, ripetendo i movimenti a ritroso e quindi ripetere l'intero esercizio.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire un numero di alzate:

- maggiore o uguale a 4, se di sesso maschile (entro il limite massimo di 60 secondi);
- maggiore o uguale a 2, se di sesso femminile (entro il limite massimo di 80 secondi).

Saranno conteggiati a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, mentre non saranno conteggiati quelli eseguiti in maniera scorretta.

Al numero di alzate 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 5 punti acquisibili, secondo quanto riportato nella tabella in appendice.

- c. Simulazione dell'armamento di una mitragliatrice: il concorrente dovrà iniziare la prova in posizione prona a tre appoggi:

- ginocchio sinistro / destro (se mancino) in appoggio su panca esattamente sotto la linea delle anche;
- piede destro / sinistro (se mancino) in appoggio a terra in linea col ginocchio sinistro / destro (se mancino);
- mano sinistra / destra (se mancino) in appoggio su panca, in linea con la testa.

Impugnando, con la mano libera, un manubrio sospeso da terra, con busto e spalle in atteggiamento neutro e parallele al suolo, il candidato dovrà effettuare una serie di trazioni del braccio la cui mano impugna il manubrio, senza ruotare anche/busto. Una trazione sarà considerata completata nel momento in cui il manubrio verrà sollevato fino a toccare il costato, mantenendo le spalle parallele al suolo e tornando alla posizione di partenza.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire, un numero di trazioni:

- maggiore o uguale a 4, con un manubrio del peso di 20 kg se di sesso maschile (entro il limite massimo di 60 secondi);
- maggiore o uguale a 2, con un manubrio del peso di 10 kg se di sesso femminile (entro il limite massimo di 80 secondi) e senza soluzione di continuità.

Saranno conteggiati a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, mentre non saranno conteggiati quelli eseguiti in maniera scorretta.

Al numero di trazioni 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 5 punti acquisibili, secondo quanto riportato nella tabella in appendice.

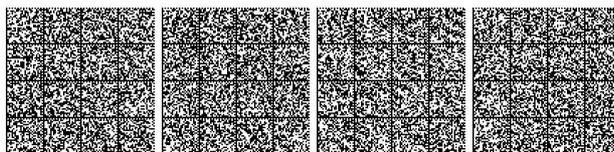
- d. Simulazione del trascinarsi di un ferito: il concorrente dovrà iniziare la prova in piedi dietro la linea di partenza/arrivo con il carico di 70 kg già pronto al trasporto. Il candidato si porrà di fronte al lato corto del carico con lo stesso situato in corrispondenza dello spazio che intercorre tra le gambe quando queste sono poste con i talloni sotto le anche. Il candidato esegue un'accosciata ed afferra con entrambe le mani la maniglia con cui solleva la porzione a lui prossimale del carico, mentre la porzione distale resta poggiata a terra. Al via, il candidato dovrà percorrere un itinerario rettilineo ben delineato sul terreno della lunghezza di 20 m, percorsi i quali dovrà effettuare un'inversione di 180° ritornando, sempre lungo il precedente itinerario, verso la linea di partenza/arrivo, percorrendo un totale di 40 m.

Il tempo viene conteggiato nel momento in cui il candidato oltrepassa con un piede la linea di partenza e termina nel momento in cui lo stesso oltrepassa la linea di arrivo con tutto il carico.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà percorrere l'intero tratto di andata e ritorno fino al completo superamento della linea di partenza/arrivo, entro il limite massimo di:

- 80 secondi per il personale maschile;
- 120 secondi per il personale femminile.

Al candidato verrà applicato un punteggio incrementale in ragione della differenza tra il tempo



impiegato ed il tempo massimo previsto, per un massimo di 5 punti acquisibili, secondo quanto riportato nella tabella in appendice.

- e. Corsa piana 2.000 metri: il concorrente dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 2.000 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

Sarà cronometrato il tempo impiegato.

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 2.000 metri entro il tempo massimo di:

- 11 minuti, se di sesso maschile;
- 12 minuti, se di sesso femminile.

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 5 punti, secondo quanto riportato in appendice al presente allegato.

- f. Il superamento degli esercizi determinerà il giudizio di idoneità, con eventuale attribuzione di punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, secondo quanto stabilito 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.

Almeno un membro della commissione sovrintenderà allo svolgimento delle prove anzidette avvalendosi eventualmente di personale di supporto 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.

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 richiesto di alzate del simulacro della bomba di mortaio da 120 mm o di trazione del peso nella simulazione dell'armamento di una browning ovvero termini la simulazione del trascinarsi di un ferito o la corsa di 2.000 metri in un tempo superiore a quello massimo indicato.

