ALLEGATO *F*

PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER I SETTORI D'IMPIEGO SOMMERGIBILISTI E COMPONENTE AEROMOBILI

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica per i settori d'impiego "CEMM sommergibilisti" e "Componente aeromobili" il candidato dovrà risultare idoneo in ciascuna delle prove previste nel presente allegato.

1. **DESCRIZIONE DELLE PROVE E RELATIVI PUNTEGGI INCREMENTALI**.

Per i candidati per il settore d'impiego sommergibilisti e Componente aeromobili le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite di seguito) sono le seguenti:

ESERCIZI	TUTTI I CONCORRENTI	ESITO
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	≤ 28"	Idoneo
	> 28"	Non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti)	≥ 15	Idoneo
	< 15	Non idoneo
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	≥ 25	Idoneo
	< 25	Non idoneo

A seconda della prestazione del candidato, alle suddette prove saranno associati punteggi incrementali come di seguito specificato.

a. **PROVA DI NUOTO 25 METRI**:

ESERCIZIO	TUTTI I CONCORRENTI	PUNTEGGIO INCREMENTALE
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	t ≤ 16"	2
	16" < t ≤ 20"	1,40
	20" < t ≤ 22"	0,80
	22" < t ≤ 24"	0,30

b. **PROVA DEI PIEGAMENTI SULLE BRACCIA:** ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, proseguano l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'esecuzione della stessa, sarà assegnato un punteggio incrementale di punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni piegamento oltre il 15°, fino a un massimo di 35.

c. **PROVA DEGLI ADDOMINALI:** ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di addominali previsti per l'idoneità alla prova, proseguano l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'esecuzione della stessa, sarà assegnato un punteggio incrementale di punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni flessione del tronco oltre la 25ª, fino a un massimo di 45.

2. **MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE**.

a. **PROVA DI NUOTO 25 METRI (QUALUNQUE STILE)**: il candidato dovrà aver avuto cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione. Per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente –alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro– dovrà iniziare detta prova con partenza e stile liberamente scelti e senza appoggiarsi, durante l'esecuzione della prova stessa, sui bordi della piscina e/o sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti, pena il giudizio di inidoneità, percorrendo la distanza di 25 metri senza soluzione di continuità entro un tempo inferiore o uguale a 28". La commissione assegnerà l'eventuale punteggio incrementale secondo i criteri stabiliti nella tabella di cui al precedente paragrafo 1.

b. **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**: il concorrente dovrà iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra, vestito con tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente –alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro– dovrà eseguire, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero di piegamenti sulle braccia maggiore o uguale a quello indicato nella tabella di cui al precedente paragrafo 1, con le seguenti modalità:

- sollevare da terra il corpo (capo, tronco e arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;
- una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo (capo, tronco e arti inferiori) in posizione allineata, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento con il viso o il petto;
- ripetere i piegamenti senza interruzione.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conteggerà a voce alta i piegamenti correttamente eseguiti dal concorrente; non conteggerà, invece, quelli eseguiti non correttamente e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. La commissione assegnerà l'eventuale punteggio incrementale secondo i criteri stabiliti nel precedente paragrafo 1.

c. **ADDOMINALI**: il concorrente dovrà iniziare la prova dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe flesse e piedi bloccati da altro candidato **o alla spalliera** ed effettuare almeno 25 flessioni del tronco entro il tempo massimo di 2 minuti, in modo da sollevare il tronco portandolo oltre la verticale e riabbassarlo fino a sfiorare con la nuca il pavimento, senza pause tra un'esecuzione e l'altra.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conteggerà a voce alta gli esercizi eseguiti correttamente dal candidato; non conteggerà, invece, quelli eseguiti non correttamente e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. La commissione assegnerà l'eventuale punteggio incrementale secondo i criteri stabiliti nel precedente paragrafo 1.

L'ordine di esecuzione delle singole prove verrà stabilito dalla commissione in funzione della disponibilità degli impianti sportivi.

3. **MODALITÀ DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITÀ ALLE PROVE**.

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il concorrente dovrà risultare idoneo in ciascuna delle prove di efficienza fisica di cui al paragrafo 1.

Qualora il concorrente non consegua l'idoneità anche in una sola delle prove previste, sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica, prescindendo dai risultati conseguiti nelle eventuali precedenti prove effettuate.

Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dalle prove di efficienza fisica non ancora effettuate e dal prosieguo dell'iter concorsuale per il settore d'impiego richiesto.
A ciascuna prova, se superata, sarà attribuito il punteggio incrementale stabilito dal precedente paragrafo 1.
La somma dei punteggi ottenuti concorrerà, fino a un massimo di punti 4, alla formazione della graduatoria di merito di cui all'articolo 15 del bando.

4. **COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO**.

I candidati affetti da postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire, prima dell'inizio delle prove, idonea certificazione medica, che sarà valutata dalla commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito l'Ufficiale medico, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando eventualmente il differimento ad altra data dell'effettuazione di tutte le prove.
Allo stesso modo, i candidati che prima dell'inizio delle prove accusano una indisposizione o che si infortunano durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione che, sentito l'Ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.
Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervengano da parte di candidati che hanno portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.
I candidati che, nei casi sopraindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione di una o più delle prove previste, saranno convocati per sostenere la/e prova/e in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° giorno decorrente da quello originariamente previsto per l'esecuzione delle prove di efficienza fisica.
Ai candidati che risulteranno impossibilitati a effettuare/completare le prove anche nel giorno stabilito per la nuova convocazione, o che non si presenteranno a sostenerle in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica.
Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per il settore d'impiego sommergibilisti o Componente aeromobili.