

## Allegato D

## PROVE DI EFFICIENZA FISICA

## 1. PROVE DI EFFICIENZA FISICA OBBLIGATORIE (art. 12, comma 3)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO MASCHI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO FEMMINE	ESITO
Addominali (da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2')	$\geq 22$	$\geq 19$	Idoneo (*)
	$< 22$	$< 19$	Inidoneo
Nuoto 25 metri (qualsiasi stile)	$\leq 28''$	$\leq 30''$	Idoneo (**)
	$> 28''$	$> 30''$	Inidoneo
Piegamenti sulle braccia (da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2')	$\geq 13$	$\geq 10$	Idoneo (***)
	$< 13$	$< 10$	Inidoneo

(\*) Per la prova degli addominali sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, 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'idoneità alla prova:

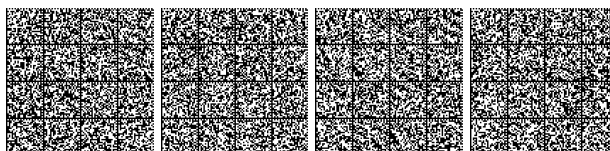
- concorrenti di sesso maschile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni flessione del tronco oltre la 32<sup>a</sup>, fino a un massimo di 52;
- concorrenti di sesso femminile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni flessione del tronco oltre la 29<sup>a</sup>, fino a un massimo di 49.

(\*\*) Per la prova di nuoto 25 metri sarà assegnato un punteggio incrementale secondo i criteri riportati nella seguente tabella:

ESERCIZIO	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	PUNTI
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile) di cui alla tabella precedente	$t \leq 14''$	$t \leq 16''$	1
	$14'' < t \leq 16''$	$16'' < t \leq 19''$	0,80
	$16'' < t \leq 19''$	$19'' < t \leq 21''$	0,50
	$19'' < t \leq 21''$	$21'' < t \leq 23''$	0,20
	$21'' < t \leq 23''$	$23'' < t \leq 25''$	0,10
	$t > 23''$	$t > 25''$	0

(\*\*\*) Per la prova dei piegamenti sulle braccia sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, 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'idoneità alla prova:

- concorrenti di sesso maschile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni piegamento oltre il 18°, fino a un massimo di 38;
- concorrenti di sesso femminile: punti 0,025 (fino a un massimo di punti 0,5) per ogni piegamento oltre il 15°, fino a un massimo di 35.



## 2. PROVA DI EFFICIENZA FISICA FACOLTATIVA (art. 12, comma 3)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO MASCHI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO FEMMINE	PUNTEGGIO
Corsa piana di m. 2.000 (*)	$t \leq 08'30''$	$t \leq 09'30''$	1
	$08'30'' < t \leq 09'00''$	$09'30'' < t \leq 10'00''$	0,80
	$09'00'' < t \leq 09'30''$	$10'00'' < t \leq 10'30''$	0,50
	$09'30'' < t \leq 10'00''$	$10'30'' < t \leq 11'00''$	0,20
	$10'00'' < t \leq 10'30''$	$11'00'' < t \leq 11'30''$	0,10
	$t > 10'30''$	$t > 11'30''$	0

(\*) su pista d'atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

## 3. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Le modalità di esecuzione delle prove e l'ordine di effettuazione saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, dalla preposta Commissione.

Ciascun concorrente dovrà necessariamente eseguire prima gli esercizi obbligatori e, solo successivamente, quello facoltativo.

## a. Prova di nuoto.

Il concorrente dovrà aver cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione. Dovrà presentarsi munito di costume da bagno e cuffia, l'uso degli occhialini da piscina è facoltativo. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, al segnale di partenza (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà iniziare la prova, con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di idoneità alla prova), e percorrere la distanza di 25 metri entro il tempo massimo sopra indicato. A ciascun concorrente la Commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella.

## b. Piegamenti sulle braccia.

Il concorrente dovrà indossare la tuta da ginnastica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero maggiore o uguale a quello riportato nella tabella di cui al precedente paragrafo 1., con le seguenti modalità:

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

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta dei soli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggerà invece quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. A ciascun concorrente che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, avrà deciso di proseguire l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'idoneità alla prova, la Commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti al precedente paragrafo 1.



c. Addominali.

Esecuzione di un numero maggiore o uguale a quello sopra indicato di flessioni del tronco entro il tempo limite massimo di 2 minuti, con le seguenti modalità di esecuzione:

- partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe flesse e piedi bloccati da altro concorrente;
- sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale;
- da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il pavimento e rialzarlo, senza riposare.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conteggerà a voce alta i soli esercizi eseguiti correttamente dal concorrente, non conteggerà invece quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. A ciascun concorrente che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, avrà deciso di proseguire l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'idoneità alla prova, la Commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti al precedente paragrafo 1..

d. Corsa piana di metri 2.000.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà eseguire la corsa piana nel tempo massimo indicato nella tabella di cui al precedente paragrafo 2. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato che completerà l'esercizio la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella precitata tabella.

4. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' NELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il concorrente dovrà essere risultato idoneo in ciascuna delle prove di efficienza fisica obbligatorie. Qualora il concorrente non consegua l'idoneità anche in una sola prova obbligatoria, sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica. Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso.

Il mancato superamento dell'esercizio facoltativo non determinerà il giudizio di inidoneità.

La somma dei punteggi conseguiti nelle prove obbligatorie e in quella facoltativa concorrerà, sino ad un massimo di punti 3, alla formazione delle graduatorie finali di cui all'art. 15."

5. COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I concorrenti 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, eventualmente autorizzando il differimento ad altra data della effettuazione delle prove.

I concorrenti 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 la quale, sentito l'Ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervengono da parte di concorrenti che hanno portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.

I concorrenti che, nei casi sopraindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione di tutte o di parte delle prove di efficienza fisica, saranno convocati -mediante avviso inserito nell'area pubblica della sezione comunicazioni del portale dei concorsi- per sostenere le prove in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° giorno a decorrere dalla data originariamente prevista per l'esecuzione delle prove fisiche (estremi inclusi).

Ai concorrenti che risulteranno impossibilitati ad effettuare/completare le prove anche nel giorno indicato nella nuova convocazione ricevuta 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 dal concorso senza ulteriori comunicazioni.

