

(8) Salita alla fune

La prova consiste nell'arrampicarsi su una corda alta 5 mt. con tecnica a scelta del candidato. Per superare la prova il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà effettuare, entro il limite massimo di quindici secondi, la salita alla fune, fino a raggiungere, con almeno una mano, l'apposito contrassegno posto sulla fune in corrispondenza dei cinque metri. Un collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio.

Ogni candidato ha diritto a tre tentativi per il raggiungimento dell'obiettivo.

(9) Trasporto ferito

La prova consiste nel trasporto in un tempo massimo di settanta-cinque secondi di una persona di circa 75/80 kg. per un tratto di 200 mt. Un collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio.

(10) Nuoto mt. 100

La prova consiste nel tuffarsi, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dal blocco di partenza e nuotare per cento metri continuati a stile libero (stile *crawl*), senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisorii di corsia, eventualmente, presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza in un tempo inferiore ai centoquarantacinque secondi.

(11) Galleggiamento

La prova non prevede l'uso di particolari tecniche e deve essere eseguita sostenendo con le braccia verso l'alto un simulacro di fucile (o oggetto simile).

L'inizio del conteggio del tempo è dato dal candidato quando pronto e già in fase di galleggiamento.

La prova non può essere eseguita in regime respiratorio di apnea e durante la prova il candidato non deve evidenziare particolari difficoltà nella gestione dell'assetto e della respirazione. Qualora questo si veri-

fichi, il membro tecnico della commissione interromperà l'esecuzione dichiarando il tentativo fallito.

(12) Tuffo da piattaforma

La prova consiste nell'eseguire un tuffo a candela da una piattaforma rialzata fissa, posta a un'altezza di cinque metri.

(13) Prova 25 mt. rana subacquea

La prova consiste nell'eseguire un nuoto subacqueo di venticinque metri in apnea in stile rana.

b. Abbigliamento

L'Abbigliamento previsto per le prove:

a terra: scarpe ginniche personali e abbigliamento sportivo;

in acqua: costume da bagno, ciabatte, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi).

c. Criteri di valutazione per l'efficienza fisica

Al termine di ogni prova ai candidati sarà attribuito un punteggio da zero a tre punti. Nel caso in cui la somma dei punteggi sia inferiore a 12/36 punti il candidato sarà giudicato «non idoneo» ed escluso dalla procedura di selezione.

Al concorrente che, durante lo svolgimento di una prova sportiva, incorrerà in un infortunio, accuserà malessere, cadrà o si fermerà sarà consentita la ripetizione della prova comunque non oltre la data di prevista conclusione delle prove stabilita dal calendario fissato dalla commissione esaminatrice.

Al concorrente che sarà manifestamente danneggiato a causa di altro concorrente durante lo svolgimento della prova di corsa piana o di nuoto sarà consentita la ripetizione della prova stessa comunque non oltre la data di prevista conclusione delle prove stabilita dal calendario fissato dalla commissione esaminatrice.

I centesimi di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Segue tabella dei punteggi.

TABELLA DEI PUNTEGGI

PROVA	0 PUNTI	1 PUNTO	2 PUNTI	3 PUNTI
Corsa 400 Mt	$X > 75''$	$75'' \geq X \geq 70''$	$70'' > X \geq 60''$	$X < 60''$
Trazioni	$X < 8$	$8 \leq X \leq 10$	$11 \leq X \leq 16$	$X \geq 17$
Piegamenti (con GAP 20kg)	$X < 15$	$15 \leq X \leq 18$	$19 \leq X \leq 26$	$X \geq 27$
Plank (20kg) (con GAP 20kg)	$X < 30''$	$30'' \leq X < 45''$	$45'' \leq X < 60''$	$X \geq 60''$
Stacchi (48 KG)	$X < 15$	$15 \leq X \leq 17$	$18 \leq X \leq 24$	$X \geq 25$
Affondi (20 KG)	$X < 20$	$20 \leq X \leq 25$	$26 \leq X \leq 37$	$X \geq 38$
Corsa 3000 MT	$X > 15'$	$15' \geq X \geq 13'45''$	$13'46'' \geq X \geq 12'$	$X < 12'$
Salita alla fune	$X > 15''$	$15'' \geq X \geq 13''$	$13'' > X \geq 9''$	$X < 9''$
Trasporto feriti	$X > 75''$	$75'' \geq X \geq 70''$	$70'' > X \geq 50''$	$X < 50''$
Nuoto 100 MT	$X > 145''$	$145'' \geq X \geq 130''$	$130'' > X \geq 91''$	$X < 91''$
Tuffo da 3/5 mt	Attribuzione giudizio di superamento/non superamento della prova			
Galleggiamento	$X < 20''$	$20'' < X \geq 30''$	$30'' < X \geq 40''$	$X > 40''$
Rana sub 25 m	$X < 15\text{mt}$	$15\text{mt} < X \geq 20\text{mt}$	$20\text{mt} < X \geq 25\text{mt}$	$X > 25\text{mt}$

2. Prove di valutazione dell'area efficienza intellettuale

a. Finalità

Durante la selezione sarà effettuata la valutazione attitudinale con un colloquio collegiale.

