

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

1. UOMINI

OBBLIGATORIE					
ESERCIZI		PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO INCREMENTALE MASSIMO ACQUISIBILE	
	Corsa piana metri 1.000	tempo massimo 4 minuti	0,05 punti per ogni secondo in meno (massimo 30 secondi) rispetto al tempo massimo		1,5 punti
	Piegamenti sulle braccia	minimo 15 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,05 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 30) oltre il numero minimo		1,5 punti
	Flessioni del busto dalla posizione supina	minimo 28 (tempo massimo 2 minuti e 30 secondi senza interruzioni)	0,05 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 30) oltre il numero minimo		1,5 punti
FACOLTATIVE					
	Salto in alto metri 1,20	Il candidato ha a disposizione 3 tentativi	1°tentativo 2°tentativo 3°tentativo	3 punti 2 punti 1 punto	3 punti
	Salita alla fune metri 4,00	tempo massimo 30 secondi (2 tentativi)	da 0'' a 10''00 da 10''01 a 15''00 da 15''01 a 20''00 da 20''01 a 25''00 da 25''01 a 30''00	5 punti 4 punti 3 punti 2 punti 1 punto	5 punti

2. DONNE

OBBLIGATORIE					
	Corsa piana metri 1.000	tempo massimo 4 minuti e 30 secondi	0,075 punti per ogni secondo in meno (massimo 20 secondi) rispetto al tempo massimo		1,5 punti
	Piegamenti sulle braccia	minimo 10 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,075 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20) oltre il numero minimo		1,5 punti

	Flessioni del busto dalla posizione supina	minimo 26 (tempo massimo 2 minuti e 30 secondi senza interruzioni)	0,075 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20) oltre il numero minimo	1,5 punti
FACOLTATIVE				
	Salto in alto metri 1,00	la candidata ha a disposizione 3 tentativi	1° tentativo 3 punti 2° tentativo 2 punti 3° tentativo 1 punto	3 punti
	Salita alla fune metri 4,00	tempo massimo 40 secondi (2 tentativi)	da 0'' a 20''00 5 punti da 20''01 a 25''00 4 punti da 25''01 a 30''00 3 punti da 30''01 a 35''00 2 punti da 35''01 a 40''00 1 punto	5 punti

3. DISPOSIZIONI PER TUTTI I CANDIDATI

I candidati dovranno effettuare tutti gli esercizi sopraindicati. A fianco di ciascun esercizio è indicato il parametro di riferimento minimo per conseguire l'idoneità, nonché le modalità di attribuzione dei punteggi incrementali e il punteggio massimo acquisibile.

Il mancato superamento di un singolo esercizio determinerà giudizio di inidoneità e l'esclusione del concorrente dal concorso.

Al raggiungimento del punteggio massimo acquisibile, il candidato dovrà in ogni caso interrompere la prova.

Al fine di ridurre le cause di incidente durante lo svolgimento delle prove, si ritiene opportuno specificare le modalità di svolgimento delle stesse:

- corsa piana: è svolta per la distanza di 1.000 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante;
- piegamenti sulle braccia: la prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel tempo limite previsto, fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (unico contatto consentito col terreno è mani e piedi); la posizione di partenza è prona, con le mani a terra all'altezza delle spalle e le braccia piegate a formare un angolo retto in corrispondenza dei gomiti, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso; un piegamento è considerato valido quando dalla posizione di partenza si distendono completamente le braccia e si ripiegano fino a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto), il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento;
- flessioni del busto dalla posizione supina: la prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel tempo limite previsto; la posizione di partenza è supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90° all'altezza delle ginocchia, piedi uniti e bloccati da altro candidato con le piante a terra, mani dietro la nuca con le dita incrociate; una flessione è considerata valida se si solleva il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e si ritorna in posizione di partenza.

Un membro della commissione tecnica per le prove di efficienza fisica provvederà al cronometraggio e al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non

conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta. Si precisa che tutte le prove dovranno essere svolte senza interruzioni secondo le modalità sopra riportate.

I candidati che lamentano postumi di infortunio precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire, prima dell'inizio delle prove, idonea certificazione medica che sarà valutata dalla predetta commissione tecnica. Questa, sentito il Dirigente del Servizio Sanitario del Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito o il suo sostituto, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento della effettuazione delle prove ad altra data. Allo stesso modo, i candidati che prima dell'inizio delle prove accusano una indisposizione e che si infortunano durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito il Dirigente del Servizio Sanitario del Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito o il suo sostituto, adotterà le conseguenti determinazioni. Non saranno pertanto prese in considerazione istanze di ripetizione delle prove che perverranno da parte di candidati che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove stesse.