

## PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER IL RECLUTAMENTO, PER IL 2016, DI VFP 1 NELL'ESERCITO.

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

- simulazione del sollevamento di una bomba da mortaio da 120 mm;
- simulazione dell'armamento di una mitragliatrice Browning da 12,7 mm;
- simulazione del trascinamento di un ferito;
- corsa piana 2.000 metri,

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

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

In assenza di ambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLSD) 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.

In particolare, in caso di gravidanza la commissione disporrà l'esclusione del concorrente dal reclutamento per impossibilità di procedere alle prove previste dal bando.

Alle prove di efficienza fisica i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica e scarpe ginniche.

Le modalità di esecuzione delle prove –oltre a essere spiegate in apposito filmato, visualizzabile nel sito internet dell'Esercito– saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, da un membro della commissione 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 alle prove 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 delle prove di 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.

2. **Simulazione del sollevamento di una bomba da mortaio da 120 mm.** Il concorrente dovrà iniziare la prova in posizione accosciata, impugnando il corpo del simulacro della bomba da mortaio da 120 mm, del peso 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 tale posizione, il candidato dovrà ritornare alla posizione di partenza, effettuando 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 sollevamenti maggiore o uguale a 6, senza soluzione di continuità, entro il tempo massimo di:

- 60 secondi, se di sesso maschile;
- 80 secondi, se di sesso femminile.

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

Al numero di sollevamenti 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, fino a un massimo di 5 punti, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato.

3. **Simulazione dell'armamento di una mitragliatrice Browning da 12,7 mm.** Il concorrente dovrà iniziare la prova in posizione prona a tre appoggi:

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

Dopo aver impugnato, con la mano libera, un manubrio da 20 kg sospeso da terra, con busto e spalle in atteggiamento neutro e paralleli al suolo, il candidato dovrà effettuare una serie di trazioni del braccio la cui mano impugna il manubrio, senza ruotare le anche e il 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 poi 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 6, senza soluzione di continuità, entro il tempo massimo di:

- 60 secondi, se di sesso maschile;
- 80 secondi, se di sesso femminile.

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, fino a un massimo di 5 punti, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato.

4. **Simulazione del trascinarsi di un ferito.** Il concorrente dovrà iniziare la prova in piedi dietro la linea di partenza con il carico di 70 kg già pronto al trasporto. Egli si porrà di fronte al lato corto del carico con quest'ultimo situato in corrispondenza dello spazio che intercorre tra le gambe quando sono poste con i talloni sotto le anche. Il candidato dovrà eseguire un'accosciata e afferrare con entrambe le mani la maniglia con cui solleverà la porzione del carico a lui vicina,

mentre l'altra porzione resterà 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 del traguardo (che coincide con la linea di partenza), percorrendo un totale di 40 m.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà percorrere l'intero itinerario di andata e ritorno fino al completo superamento della linea del traguardo con tutto il carico, entro il tempo massimo di:

- 60 secondi, se di sesso maschile;
- 80 secondi, 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.

**5. 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:

- 10 minuti, se di sesso maschile;
- 11 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.

**6.** I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza. Il superamento degli esercizi determinerà il giudizio di idoneità, con eventuale attribuzione di punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, secondo quanto stabilito 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.

Almeno un membro della commissione sovrintenderà allo svolgimento delle prove anzidette avvalendosi eventualmente di personale qualificato istruttore o aiuto istruttore militare di educazione fisica 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 sollevamenti del simulacro della bomba da mortaio da 120 mm o di trazioni nella simulazione dell'armamento della mitragliatrice Browning da 12,7 mm ovvero termini la simulazione del trascinarsi di un ferito o la corsa piana 2.000 metri in un tempo superiore a quello massimo indicato.

	<b>ESERCIZI</b>	<b>PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITÀ</b>	<b>PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI</b>	<b>PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE</b>
<b>Uomini</b>	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm	minimo 6 sollevamenti tempo massimo 60 secondi	0,36 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione armamento Browning 12,7 mm	minimo 6 trazioni tempo massimo 60 secondi	0,21 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione trascinamento di un ferito	tempo massimo 60 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
	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 10 minuti	0,034 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 148 secondi in meno)	5
<b>Donne</b>	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm	minimo 6 sollevamenti tempo massimo 80 secondi	0,36 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione armamento Browning 12,7 mm	minimo 6 trazioni tempo massimo 80 secondi	0,21 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione trascinamento 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
	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 11 minuti	0,034 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 148 secondi in meno)	5