

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

(Art. 6 lettera d) – Art. 10, comma 3, del bando di reclutamento)

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;
- 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 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 una delle 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 ovvero da un medico (o struttura sanitaria pubblica o privata) autorizzato secondo le normative nazionali e regionali 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 data prevista per le prove di efficienza fisica.

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 e per gli accertamenti psico-fisici e attitudinali.

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 o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo.

Lo svolgimento degli esercizi potrà comportare l'attribuzione di un punteggio incrementale, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato.

Resta inteso che anche il candidato che non completa la singola prova di efficienza fisica è giudicato idoneo, senza acquisire alcun punteggio incrementale.

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 gli appositi anelli di sicurezza rivolti 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. E' previsto un sistema di sicurezza □per evitare che il concorrente possa farsi male qualora perda la presa della bomba durante l'esercizio□ costituito da un supporto metallico fissato al soffitto, nel quale passa una corda vincolata agli anelli della bomba, corda che viene tenuta in tiro da un militare a ciò preposto.

Per acquisire il punteggio incrementale alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire, senza soluzione di continuità, un numero di sollevamenti:

- da 1 fino a un massimo di 14 entro il tempo massimo di 60 secondi, se di sesso maschile;
- da 1 fino a un massimo di 14 entro il tempo massimo di 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.

Per ogni sollevamento correttamente eseguito, ai fini dell'attribuzione del punteggio incrementale verrà applicato il previsto coefficiente di calcolo, 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.** Il concorrente dovrà iniziare la prova in posizione prona a tre appoggi:

- ginocchio sinistro (destro, 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 (destro, 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 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 acquisire il punteggio incrementale alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire, senza soluzione di continuità, un numero di trazioni:

- da 1 fino a un massimo di 24, con un manubrio del peso di 20 kg entro il tempo massimo di 60 secondi, se di sesso maschile;
- da 1 fino a un massimo di 24, con un manubrio del peso di 10 kg entro il tempo massimo di 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.

Per ogni trazione correttamente eseguita, ai fini dell'attribuzione del punteggio incrementale, verrà applicato il previsto coefficiente di calcolo, 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 trascinamento 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 acquisire il punteggio incrementale 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:

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

In caso di tempo inferiore a quello previsto per l'attribuzione del punteggio incrementale, al numero di secondi risparmiati verrà applicato il previsto coefficiente di 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 acquisire il punteggio incrementale 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 13 minuti. In caso di tempo inferiore a:

- 10 minuti, e 30 secondi se di sesso maschile;
- 11 minuti, e 30 secondi se di sesso femminile.

Al numero di secondi risparmiati verrà applicato il previsto coefficiente di calcolo, 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 successione, nella sequenza stabilita di volta in volta dalla commissione. Lo svolgimento degli esercizi determinerà l'eventuale attribuzione di punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, secondo quanto stabilito in appendice al presente allegato.

Almeno un membro della commissione sovrintenderà allo svolgimento delle prove anzidette avvalendosi eventualmente di personale di supporto 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.

	ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Uomini	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm	tempo massimo 60 secondi	0,36 punti per ogni sollevamento (fino a un massimo di 14 sollevamenti nel tempo massimo di 60 secondi)	5
	Simulazione armamento di una mitragliatrice	manubrio da 20 kg tempo massimo 60 secondi	0,21 punti per ogni trazione (fino a un massimo di 24 trazioni nel tempo massimo di 60 secondi)	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 rispetto al tempo massimo di 80 secondi per l'attribuzione del punteggio incrementale (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	5
	Corsa piana 2.000 metri	– tempo massimo per lo svolgimento della prova 13 minuti; – tempo di riferimento per attribuzione del punteggio incrementale 10 minuti e 30 secondi.	0,029 punti per ogni secondo in meno rispetto al tempo massimo di 10 minuti e 30 secondi per l'attribuzione del punteggio incrementale (fino a un massimo di 173 secondi in meno)	5
Donne	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm	tempo massimo 80 secondi	0,36 punti per ogni sollevamento (fino a un massimo di 14 sollevamenti nel tempo massimo di 80 secondi)	5
	Simulazione armamento di una mitragliatrice	manubrio da 10 kg tempo massimo 80 secondi	0,21 punti per ogni trazione (fino a un massimo di 24 trazioni nel tempo massimo di 80 secondi)	5
	Simulazione trascinamento di un ferito	tempo massimo 120 secondi lungo un tragitto di 20 m e ritorno	0,125 punti per ogni secondo in meno rispetto al tempo massimo di 120 secondi per l'attribuzione del punteggio incrementale (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	5
	Corsa piana 2.000 metri	– tempo massimo per lo svolgimento della prova 13 minuti; – tempo di riferimento per attribuzione del punteggio incrementale 11 minuti e 30 secondi.	0,029 punti per ogni secondo in meno rispetto al tempo massimo di 11 minuti e 30 secondi per l'attribuzione del punteggio incrementale (fino a un massimo di 173 secondi in meno).	5

