

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:

- trazioni alla sbarra;
- piegamenti sulle braccia;
- flessioni addominali;
- 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 autoambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLS/D) 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. **Trazioni alla sbarra.** Il candidato inizierà la prova partendo da posizione eretta di fronte all'attrezzo ginnico della sbarra. Alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo *start* del cronometro, il concorrente dovrà effettuare un balzo al fine di impugnare la sbarra con il dorso della mano verso il viso con un passo largo (leggermente superiore alla larghezza delle spalle), rimando sospesi da terra con le braccia completamente distese. Al fine di ritenere la trazione valida, il candidato dovrà trazionare il proprio corpo fino ad oltrepassare con il mento la sbarra, quindi distendere nuovamente le braccia al fine di tornare alla posizione iniziale. Per acquisire il punteggio incrementale alla prova il concorrente dovrà eseguire, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero minimo di trazioni pari a:

- 4 se di sesso maschile;
- 2 se di sesso femminile,

In caso di un numero di trazioni superiore al minimo previsto, al numero di trazioni eccedenti verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, fino a un massimo di 5 punti, come previsto dalla tabella in appendice al presente allegato.

3. **Piegamenti sulle braccia:** il concorrente dovrà iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul suolo con un passo largo (direttamente sotto il punto esterno delle spalle), le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra.

Per acquisire il punteggio incrementale alla prova il concorrente –alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo *start* del cronometro– dovrà eseguire, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero di piegamenti pari a:

- 8 se di sesso maschile;
- 6 se di sesso femminile,

come indicato nella tabella in appendice al presente allegato, con le seguenti modalità:

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

In caso di un numero di piegamenti superiore al minimo previsto, al numero di piegamenti eccedenti verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, fino a un massimo di 5 punti, come previsto dalla tabella in appendice al presente allegato.

4. **Flessioni addominali:** il concorrente dovrà eseguire un numero minimo di 8 flessioni del tronco (ambosessi) come indicato nella tabella in appendice al presente allegato, entro il tempo massimo di 2 minuti, con le seguenti modalità:

- partire dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe piegate e piedi uniti con la pianta dei piedi poggiata sul terreno e bloccati da altro concorrente;
- sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale rispetto al suolo (piano di appoggio);
- da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il pavimento e quindi rialzarlo, senza soluzione di continuità.

In caso di un numero di flessioni superiore al minimo previsto, per acquisire il punteggio incrementale alla prova, al numero di flessioni eccedenti verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, fino a un massimo di 5 punti, come previsto dalla tabella 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:

- 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 nella tabella 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 | Corsa piana 2.000 metri | Tempo massimo: 10'e 30'' | 0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno) | 5 |
| | Trazioni alla sbarra | Minimo 4 (tempo massimo: 2' senza interruzioni) | 0,50 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 10 oltre al numero minimo) | 5 |
| | Piegamenti sulle braccia | Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni) | 0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo) | 5 |
| | Flessioni addominali | Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni) | 0,125 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 40 oltre al numero minimo) | 5 |
| Donne | Corsa piana 2.000 metri | Tempo massimo: 11' e 30'' | 0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno) | 5 |
| | Trazioni alla sbarra | Minimo 2 (tempo massimo: 2' senza interruzioni) | 1 punto per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 5 oltre al numero minimo) | 5 |
| | Piegamenti sulle braccia | Minimo 6 (tempo massimo: 2' senza interruzioni) | 0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo) | 5 |
| | Flessioni addominali | Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni) | 0,125 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 40 oltre al numero minimo) | 5 |