

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA ALLE QUALI SARANNO SOTTOPOSTI I  
CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**

(articolo 7, comma 3 del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITÀ	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
corsa piana di metri 1000 (1)	tempo massimo 4 minuti e 5 secondi	0,10 punti per ogni secondo in meno (massimo 35 secondi) rispetto al tempo massimo	3,5 punti
piegamenti sulle braccia (1)	minimo 15 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,20 punti per ogni ulteriore piegamento fino ad un massimo di 15	3 punti
salto in alto (2)	altezza metri 1,20 (massimo tre tentativi)	superamento al 1° tentativo punti: 2 superamento al 2° tentativo punti: 1,5 superamento al 3° tentativo punti: 1	2 punti
salita alla fune di metri 4 (2)	tempo massimo 20 secondi (massimo due tentativi)	superamento al 1° tentativo punti: 1,5 superamento al 2° tentativo punti: 1	1,5 punti

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA ALLE QUALI SARANNO SOTTOPOSTE LE  
CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE**

(articolo 7, comma 3 del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITÀ	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
corsa piana di metri 1000 (1)	tempo massimo 4 minuti e 40 secondi	0,10 punti per ogni secondo in meno (massimo 35 secondi) rispetto al tempo massimo	3,5 punti
piegamenti sulle braccia (1)	minimo 10 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,20 punti per ogni ulteriore piegamento fino ad un massimo di 15	3 punti
salto in alto (2)	altezza metri 1 (massimo tre tentativi)	superamento al 1° tentativo punti: 2 superamento al 2° tentativo punti: 1,5 superamento al 3° tentativo punti: 1	2 punti
salita alla fune di metri 4 (2)	tempo massimo 30 secondi (massimo due tentativi)	superamento al 1° tentativo punti: 1,5 superamento al 2° tentativo punti: 1	1,5 punti

**NOTE:**

- (1) esercizio obbligatorio;  
(2) esercizio facoltativo.

## DISPOSIZIONI PER TUTTI I CONCORRENTI

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza.

L'esecuzione dei primi due esercizi determinerà giudizio di idoneità con attribuzione di eventuale punteggio incrementale. Il superamento del terzo e del quarto esercizio darà luogo all'attribuzione di punteggio incrementale.

A fianco di ciascuno è indicato il parametro di riferimento ed il punteggio massimo acquisibile.

Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà giudizio di inidoneità ed esclusione del concorrente dal concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

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

- 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 con mani e piedi); la posizione di partenza è a braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso; un piegamento è considerato valido se partendo da braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto) e si ridistendono completamente, il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento;
- salto in alto: è ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede d'appoggio.

I concorrenti che lamentano postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire prima dell'inizio delle prove idonea certificazione medica che sarà valutata dalla commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito l'ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento ad altra data della effettuazione delle prove.

Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio delle prove accusano una indisposizione o che si infortunano durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito l'ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni. Non saranno pertanto prese in considerazione istanze di ripetizione delle prove che perverranno da parte di concorrenti che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.

La data sotto la quale i concorrenti potranno, in caso di autorizzazione da parte della commissione, sostenere le prove di efficienza fisica non potrà in nessun caso superare la data di formalizzazione della graduatoria di ammissione alle prove orali degli idonei.