

### PROVE DI EFFICIENZA FISICA

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
PROVA	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL SUPERAMENTO DELLA PROVA
piegamenti sulle braccia	numero minimo 3 tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni
corsa piana di metri 800	tempo massimo: 3 minuti e 39 secondi

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
PROVA	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL SUPERAMENTO DELLA PROVA
piegamenti sulle braccia	numero minimo 2 tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni
corsa piana di metri 800	tempo massimo: 4 minuti e 59 secondi

#### MODALITA' DI SVOLGIMENTO

I concorrenti dovranno effettuare le prove sopraindicate alla presenza della commissione per gli accertamenti attitudinali, di un ufficiale medico, di un sottufficiale aiutante di sanità e di una autoambulanza.

Le modalità di esecuzione delle prove saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, da personale qualificato.

Il superamento delle prove concorrerà, unitamente agli esiti delle restanti prove attitudinali, alla formazione del giudizio finale in attitudine.

#### Piegamenti sulle braccia.

Il concorrente alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, avrà a disposizione 2 minuti di tempo per eseguire l'esercizio. La prova dovrà essere effettuata, nel tempo limite previsto, senza interruzioni, su quattro punti di appoggio (mani e piedi) come di seguito specificato:

- posizione di partenza: prona, braccia distese, mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati non più della larghezza delle spalle, corpo teso;
- esecuzione: il piegamento è considerato valido se, piegando le braccia, si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti senza toccare il terreno con il petto e si ritorna in posizione di partenza. Il corpo deve mantenersi teso durante l'intero movimento (non piegato al bacino).

Un membro della commissione conterà a voce alta i piegamenti correttamente eseguiti dal concorrente; non conterà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Il mancato superamento della prova determinerà il giudizio di inidoneità e la contestuale esclusione dal concorso.

Per tutto quanto non sopra precisato sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici delle relative Federazioni sportive italiane.

### Corsa 800 metri piani.

Il concorrente alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà percorrere la distanza di 800 metri su una pista opportunamente approntata, scegliendo la posizione di partenza e senza l'uso di scarpe chiodate.

Il rilevamento dei tempi verrà effettuato con cronometraggio manuale eseguito da due sottufficiali incaricati con due differenti cronometri: al candidato verrà assegnato il tempo più favorevole tra i due rilevamenti; inoltre detto rilevamento sarà eventualmente arrotondato - per difetto - al secondo.

Alla fine di ogni batteria un membro della commissione controllerà i tempi rilevati e ne comunicherà l'esito a ciascun candidato.

Il mancato superamento della prova determinerà il giudizio di inidoneità e la contestuale esclusione dal concorso.

Per tutto quanto non sopra precisato sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici delle relative Federazioni sportive italiane.

### COMPORAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I concorrenti sofferenti per postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire, prima dell'inizio della prova, idonea certificazione medica che sarà valutata dalla commissione all'uopo nominata. Questa, sentito l'ufficiale medico, adotterà le conseguenti determinazioni, eventualmente autorizzando il differimento dell'effettuazione della prova ad altra data.

Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio della prova accusano una indisposizione dovranno farlo immediatamente presente alla commissione che, sentito l'ufficiale medico, adotterà le conseguenti determinazioni.

Resta inteso che il differimento non potrà superare il decimo giorno successivo alla data ultima programmata per l'effettuazione degli accertamenti attitudinali.

Non saranno ammessi alla ripetizione della prova e quindi saranno giudicati inidonei i candidati che durante l'effettuazione della stessa la interrompono per qualsiasi causa. Allo stesso modo non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione della prova che pervengono da concorrenti che l'hanno portata comunque a compimento, anche se con esito negativo, o che hanno rinunciato a portarla a termine.

I concorrenti che, nei casi suindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione dell'accertamento dell'efficienza fisica, saranno convocati direttamente o a mezzo raccomandata con ricevuta di ritorno/telegramma o messaggio di posta elettronica per sostenere tale accertamento in altra data.

Ai concorrenti che risulteranno impossibilitati ad effettuare/completare l'accertamento anche nel giorno della nuova convocazione o che non si presenteranno a sostenere lo stesso in tale data, la commissione attribuirà il giudizio di inidoneità. Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.