

## PROVE DI EFFICIENZA FISICA

TABELLA DEI PUNTEGGI PER I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE			
ADDOMINALI tempo massimo 2'	CORSA PIANA mt. 800	TRAZIONI ALLA SBARRA	punti/esito
> 85	< 2 minuti e 18"	> 5	2,50
71 – 85	da 2 minuti e 18" a 2 minuti e 31"	5	2
56 – 70	da 2 minuti e 32" a 2 minuti e 52"	4	1,50
41 – 55	da 2 minuti e 53" a 3 minuti e 09"	3	1
30 – 40	da 3 minuti e 10" a 3 minuti e 30"	2	0,50
< 30	> 3 minuti e 30"	< = 1	0

TABELLA DEI PUNTEGGI PER I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE			
ADDOMINALI tempo massimo 2'	CORSA PIANA mt. 800	TRAZIONI ALLA SBARRA	punti/esito
> 70	< 3 minuti e 31"	> 4	2,50
56 – 70	da 3 minuti e 31" a 3 minuti e 48"	4	2
41 – 55	da 3 minuti e 49" a 4 minuti e 15"	3	1,50
31 – 40	da 4 minuti e 16" a 4 minuti e 33"	2	1
20 – 30	da 4 minuti e 34" a 4 minuti e 50"	1	0,50
< 20	> 4 minuti e 50"	< 1	0

## 1. Modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica.

I concorrenti dovranno effettuare le prove sopraindicate alla presenza di almeno un membro della commissione per gli accertamenti attitudinali, di un Ufficiale medico, di un Sottufficiale aiutante di sanità e di una autambulanza.

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

Il superamento delle prove concorrerà, unitamente all'esito delle restanti prove attitudinali, al giudizio finale degli accertamenti attitudinali.

- a) addominali: esecuzione di un numero maggiore o uguale a quello sopra indicato di flessioni del tronco entro il tempo limite massimo di due minuti, con le seguenti modalità di esecuzione:
- partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe piegate e piedi bloccati da altro concorrente;
  - sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale;
  - da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il pavimento e rialzarlo, senza riposare.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conterà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conterà quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova;

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

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

b) Corsa piana metri 800 (ottocento):

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 tramite cronometraggio manuale eseguito da due sottufficiali incaricati con due differenti cronometri: al concorrente 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 concorrente.

Il mancato superamento della prova determinerà giudizio di inidoneità e la contestuale esclusione dal concorso. Per tutto quanto sopra non precisato sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici delle relative Federazioni Sportive Italiane.

c) Modalità di esecuzione delle trazioni alla sbarra.

Le trazioni alla sbarra dovranno avvenire nel rispetto delle seguenti prescrizioni:

- impugnatura dell'attrezzo e posizione di partenza: il candidato salirà sull'attrezzo mediante l'ausilio di un supporto e impugnerà l'attrezzo con le mani all'altezza delle spalle. Il candidato, a propria discrezione, potrà optare per la presa prona (dorsi delle mani rivolte verso se stesso) oppure per la presa supina (palmi delle mani rivolti verso se stesso). Una volta impugnata la sbarra dovrà rimanere appeso ad essa con le braccia distese e senza toccare il terreno con i piedi. Prima dell'inizio della prova il personale istruttore ginnico sportivo potrà aiutarlo a ridurre eventuali oscillazioni del corpo;
- esecuzione: al via, dato dall'istruttore ginnico-sportivo che sovrintende allo svolgimento dell'esercizio, il candidato dovrà sollevare il proprio corpo arrivando col mento all'altezza della sbarra. Potrà ripetere l'esercizio solo dopo essere tornato nella posizione iniziale a braccia distese. Le ripetizioni saranno ritenute valide ogni qual volta il mento avrà nuovamente raggiunto l'altezza della sbarra;
- valutazione: un punto per ogni sollevamento del mento all'altezza della sbarra;
- durata: l'esercizio termina nel momento in cui il candidato lascia la presa dell'attrezzo.

Il tempo massimo a disposizione per la prova è di due minuti dal via.

2. Punteggio incrementale.

Il punteggio incrementale da attribuire alle prove di efficienza fisica sarà pari alla somma aritmetica dei punti conseguiti in ogni singola prova secondo quanto indicato nelle tabelle sotto riportate. Sarà giudicato inidoneo ed escluso contestualmente dal concorso il candidato la cui somma aritmetica dei punti ottenuti nelle singole prove di efficienza fisica risulterà inferiore a 2 su un massimo di 7,50.

3. Comportamento da tenere in caso d'infortunio.

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

Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio della prova accusano una indisposizione o che si infortunano durante l'esecuzione dell'esercizio dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito l'Ufficiale medico presente, 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 concorrenti che durante l'effettuazione della stessa la interrompono per qualsiasi causa. Allo stesso modo non saranno prese in considerazione richieste di differimento o ripetizione delle prove di efficienza fisica che pervengono da concorrenti che hanno portato comunque a compimento gli esercizi, anche se con esito negativo, o che hanno rinunciato a portarli a termine.

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