

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER IL SETTORE D'IMPIEGO ANFIBI**  
(articolo 12 del bando di reclutamento)

**1. DESCRIZIONE DELLE PROVE**

Per i candidati per il settore d'impiego anfibi le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite di seguito) sono suddivise in due gruppi –test ginnico e test di nuoto– e sono le seguenti:

a) gruppo 1 - Test ginnico:

- trazioni alla sbarra: minimo 3, da eseguire nel tempo massimo di 1 minuto;
- addominali: minimo 40, da eseguire nel tempo massimo di 2 minuti;
- corsa piana di m. 5.000, da eseguire nel tempo massimo di 28 minuti.

Alle suddette prove sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati secondo la seguente tabella:

TRAZIONI ALLA SBARRA	ADDOMINALI	CORSA 5000 METRI	PUNTI	TRAZIONI ALLA SBARRA	ADDOMINALI	CORSA 5000 METRI	PUNTI	TRAZIONI ALLA SBARRA	ADDOMINALI	CORSA 5000 METRI	PUNTI	TRAZIONI ALLA SBARRA	ADDOMINALI	CORSA 5000 METRI	PUNTI
3			15	11	55	da 25'30" a 25'39"	55	15	75	da 22'10" a 22'19"	75	19	95	da 18'50" a 18'59"	95
4			20		56	da 25'20" a 25'29"	56		76	da 22'00" a 22'09"	76		96	da 18'40" a 18'49"	96
5			25		57	da 25'10" a 25'19"	57		77	da 21'50" a 21'59"	77		97	da 18'30" a 18'39"	97
6			30		58	da 25'00" a 25'09"	58		78	da 21'40" a 21'49"	78		98	da 18'20" a 18'29"	98
7			35		59	da 24'50" a 24'59"	59		79	da 21'30" a 21'39"	79		99	da 18'10" a 18'19"	99
8	40	28'00"	40	12	60	da 24'40" a 24'49"	60	16	80	da 21'20" a 21'29"	80	20	100	da 18'00" a 18'09"	100
	41	da 27'50" a 27'59"	41		61	da 24'30" a 24'39"	61		81	da 21'10" a 21'19"	81				
	42	da 27'40" a 27'49"	42		62	da 24'20" a 24'29"	62		82	da 21'00" a 21'09"	82				
	43	da 27'30" a 27'39"	43		63	da 24'10" a 24'19"	63		83	da 20'50" a 20'59"	83				
	44	da 27'20" a 27'29"	44		64	da 24'00" a 24'09"	64		84	da 20'40" a 20'49"	84				
9	45	da 27'10" a 27'19"	45	13	65	da 23'50" a 23'59"	65	17	85	da 20'30" a 20'39"	85				
	46	da 27'00" a 27'09"	46		66	da 23'40" a 23'49"	66		86	da 20'20" a 20'29"	86				
	47	da 26'50" a 26'59"	47		67	da 23'30" a 23'39"	67		87	da 20'10" a 20'19"	87				
	48	da 26'40" a 26'49"	48		68	da 23'20" a 23'29"	68		88	da 20'00" a 20'09"	88				
	49	da 26'30" a 26'39"	49		69	da 23'10" a 23'19"	69		89	da 19'50" a 19'59"	89				
10	50	da 26'20" a 26'29"	50	14	70	da 23'00" a 23'09"	70	18	90	da 19'40" a 19'49"	90				
	51	da 26'10" a 26'19"	51		71	da 22'50" a 22'59"	71		91	da 19'30" a 19'39"	91				
	52	da 26'00" a 26'09"	52		72	da 22'40" a 22'49"	72		92	da 19'20" a 19'29"	92				
	53	da 25'50" a 25'59"	53		73	da 22'30" a 22'39"	73		93	da 19'10" a 19'19"	93				
	54	da 25'40" a 25'49"	54		74	da 22'20" a 22'29"	74		94	da 19'00" a 19'09"	94				

b) gruppo 2 - Test di nuoto:

- prova di nuoto m. 25: nuoto con stile a libera scelta, tra quelli riconosciuti dalla F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto) che prevedono la partenza con tuffo da blocco di partenza, mantenendo sempre lo stesso stile, da eseguire nel tempo massimo di 30 secondi;
- prova di galleggiamento: galleggiamento stazionario in posizione verticale per almeno 20 secondi;
- prova di apnea: nuoto in apnea per almeno 4 metri.

## 2. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE

a. Trazioni alla sbarra: per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire un numero di trazioni alla sbarra maggiore o uguale a 3, entro il tempo limite di 1 minuto e senza soluzione di continuità, nel rispetto delle modalità di seguito riportate. Partendo dalla posizione verticale con il corpo completamente sospeso a una sbarra orizzontale, con le mani in presa frontale (palmo delle mani in avanti) e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, braccia completamente tese, egli dovrà sollevarsi fino a superare, con il mento, il livello superiore della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale. Il candidato potrà scegliere il ritmo a lui più consono e dovrà completare la serie senza mai toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe. Non è consentito cambiare la presa delle mani sulla sbarra durante l'esecuzione dell'esercizio. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

b. Flessioni addominali: per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà eseguire un numero di flessioni del tronco maggiore o uguale a 40, entro il tempo limite di 2 minuti, con le seguenti modalità:

- partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe piegate a 90° e piedi bloccati da altro candidato o alla spalliera;
- sollevamento del tronco fino a portarlo oltre la verticale (gomiti che toccano le ginocchia);
- da tale posizione, riabbassare prontamente il tronco in posizione supina, fino a sfiorare con le spalle il pavimento e rialzarlo nuovamente, senza riposare. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conteggerà a voce alta i soli esercizi eseguiti correttamente dal candidato, non conteggiando invece quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova.

A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

c. Corsa piana di metri 5.000: per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà eseguire la corsa piana di metri 5.000 nel tempo massimo di 28 minuti.

Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati, comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

d. Prova di nuoto per metri 25: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Per essere giudicato idoneo alla prova, da effettuare entro il tempo limite di 30 secondi, il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà iniziare la prova dal blocco di partenza e, con stile a propria scelta, nuotare senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza di 25 metri entro il tempo massimo sopra indicato.

Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati, comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova.

- e. Prova di galleggiamento: per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà eseguire la prova secondo le modalità di seguito riportate. Il candidato dovrà stazionare in posizione verticale per almeno 20 secondi con la testa (bocca) e le braccia (gomiti) fuori dall'acqua; queste ultime non dovranno essere abbassate o toccare i galleggianti. Per la buona riuscita dell'esercizio è consigliato il movimento delle gambe propriamente detto a "rana alternata" (o dell'andare in bicicletta); gli arti inferiori si alzano e si abbassano con moto alternato asimmetrico, premendo l'acqua con il piede piatto nella fase discendente, consentendo di mantenere la posizione verticale in acqua, con la testa fuori senza l'ausilio degli arti superiori. La "pedalata" è accompagnata da un movimento rotatorio che le gambe (dal ginocchio in giù) eseguono, con gioco sull'articolazione del ginocchio, dall'interno all'esterno. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati e comunicherà ogni 10 secondi il tempo trascorso e, infine, lo scadere del tempo disponibile per la prova.
- f. Prova di apnea: per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato dovrà nuotare in apnea con il corpo totalmente immerso, per almeno 4 metri, partendo da fermo senza l'ausilio della spinta da bordo piscina e senza mai uscire dall'acqua.  
Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà alla misurazione del percorso effettuato.

### 3. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' ALLE PROVE

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica, il candidato dovrà risultare idoneo in ciascuna delle suddette prove. Al concorrente idoneo alle prove di efficienza fisica sarà attribuito un punteggio in base alla media dei punteggi ottenuti in ciascuna delle prove previste nel solo test ginnico (gruppo 1).

Qualora il candidato non consegua l'idoneità in una delle prove, sarà giudicato non idoneo alle prove di efficienza fisica.

Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per il settore d'impiego anfibi.

### 4. COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I candidati affetti da 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, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando eventualmente il differimento ad altra data dell'effettuazione di tutte le prove di ciascun gruppo (test ginnico e/o test di nuoto).

Allo stesso modo, i candidati 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 che, sentito l'Ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervengano da parte di candidati che hanno portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.

I candidati che, nei casi sopraindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione delle prove di uno solo e/o di entrambi i gruppi (test ginnico e/o test di nuoto), saranno convocati per sostenere le prove in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° giorno decorrente da quello originariamente previsto per l'esecuzione delle prove di efficienza fisica.

Ai candidati che risulteranno impossibilitati a effettuare/completare le prove anche nel giorno stabilito per la nuova convocazione, o che non si presenteranno a sostenerle in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica.

Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per il settore d'impiego anfibi.