

PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER I SETTORI D'IMPIEGO INCURSORI E PALOMBARI

1. DESCRIZIONE DELLE PROVE

Per i candidati per i settori d'impiego incursori e palombari le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite di seguito) sono suddivise in tre gruppi –apnea, nuoto e atletica– e sono le seguenti:

a) gruppo 1 - Apnea:

- prova di apnea statica cui sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati secondo la seguente tabella:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
≤ 20''	4/30	> 40'' ≤ 45''	12/30	> 80'' ≤ 90''	21/30
> 20'' ≤ 25''	6/30	> 45'' ≤ 55''	14/30	> 90'' ≤ 100''	22/30
> 25'' ≤ 30''	8/30	> 55'' ≤ 60''	18/30	> 100'' ≤ 110''	24/30
> 30'' ≤ 35''	9/30	> 60'' ≤ 70''	19/30	> 110'' ≤ 125''	26/30
> 35'' ≤ 40''	11/30	> 70'' ≤ 80''	20/30	> 125'' ≤ 140''	28/30
Prova non superata: 0/30				> 140''	30/30

b) gruppo 2 - Nuoto:

- nuoto stile libero m. 50:

tuffo da blocco di partenza e prosecuzione senza interruzione per 50 metri nuotando a stile libero; alla performance del candidato sono associati punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione secondo la seguente tabella:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
≥85'' ≤90''	6/30	≥65'' <70''	14/30	≥45'' <50''	22/30
≥80'' <85''	8/30	≥60'' <65''	16/30	≥40'' <45''	24/30
≥75'' <80''	10/30	≥55'' <60''	18/30	≥35'' <40''	26/30
≥70'' <75''	12/30	≥50'' <55''	20/30	≥30'' <35''	28/30
Prova non superata: 0/30				<30''	30/30

c) gruppo 3 - Atletica:

- corsa veloce m. 300:
esecuzione di una corsa piana di 300 metri in velocità;
- piegamenti sulle braccia:
esecuzione di non meno di 8 piegamenti sulle braccia;
- trazioni alla sbarra:
esecuzione di almeno una trazione completa alla sbarra, con le mani con apertura in avanti e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, partendo dall'estensione massima delle braccia fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra;
- corsa di fondo di m. 5.000:
esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri, con punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione;
- salita alla fune metri 4:
esecuzione con tecnica a scelta del candidato (con o senza ausilio delle gambe), con punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione;
- salto in alto:
esecuzione di un salto in alto di almeno 110 centimetri in qualunque stile, nel rispetto del regolamento previsto per la disciplina del salto in alto, con punteggi incrementali in funzione dell'altezza saltata.

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

CORSA VELOCE 300 m.		PIEGAMENTI SULLE BRACCIA		TRAZIONI ALLA SBARRA		CORSA DI FONDO 5000 m.	
TEMPO	PUNTI	N°	PUNTI	N°	PUNTI	DISTANZA	PUNTI
≤ 30"	30/30	Prova non superata	0/30	Prova non superata	0/30	Prova non superata	0/30
> 30" ≤ 32"	29/30	8	4/30	1	2/30	≥ 39'	4/30
> 32" ≤ 34"	28/30	9	6/30	2	7/30	< 39' ≥ 37'	6/30
> 34" ≤ 36"	27/30	10	8/30	3	12/30	< 37' ≥ 35'	8/30
> 36" ≤ 38"	26/30	11	10/30	4	16/30	< 35' ≥ 33'	10/30
> 38" ≤ 40"	25/30	12	12/30	5	18/30	< 33' ≥ 31'	12/30
> 40" ≤ 42"	24/30	13	14/30	6	19/30	< 31' ≥ 29'	14/30
> 42" ≤ 46"	23/30	14	16/30	7	20/30	< 29' ≥ 27'	16/30
> 46" ≤ 48"	22/30	15	18/30	8	21/30	< 27' ≥ 25'	18/30
> 48" ≤ 50"	21/30	16	21/30	9	22/30	< 25' ≥ 23'	20/30
> 50" ≤ 52"	20/30	17	22/30	10	24/30	< 23' ≥ 21'	22/30
> 52" ≤ 54"	19/30	18	23/30	11	26/30	< 21' ≥ 19'	24/30
> 54" ≤ 56"	18/30	19	24/30	12	28/30	< 19' ≥ 17'	26/30
> 56" ≤ 58"	17/30	20	25/30	≥ 13	30/30	< 17' ≥ 15'	28/30
> 58" ≤ 60"	16/30	21	26/30			< 15'	30/30
> 60" ≤ 61"	15/30	22	27/30				
> 61" ≤ 62"	14/30	23	28/30				
> 62" ≤ 63"	13/30	24	29/30				
> 63" ≤ 64"	12/30	≥ 25	30/30				
> 64" ≤ 66"	11/30						
> 66" ≤ 68"	10/30						
> 68"	9/30						
Prova non superata	0/30						

SALITA ALLA FUNE	PUNTI	SALTO IN ALTO	PUNTI
Ottimo (≤ 40")	30/30	≥ 1,20 m.	30/30
Buono (> 40" ≤ 60")	24/30	= 1,15 m.	24/30
Sufficiente (> 60" ≤ 80")	18/30	= 1,10 m.	18/30
Insufficiente (> 80")	15/30	Prova non superata	0/30
Prova non superata	0/30		

2. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE

- a. Prova di apnea statica: 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). Egli dovrà scendere in acqua dall'apposita scaletta di ingresso nella piscina e alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro) immergere completamente la testa sott'acqua, rimanendo attaccato alla scaletta stessa. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio del tempo. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato rifiuti di immergere la testa sott'acqua.
- b. Prova di nuoto di metri 50: 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 superare la prova, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), egli dovrà tuffarsi dal blocco di partenza e nuotare a stile libero, senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza di 50 metri. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio in base alla relativa tabella, in funzione del tempo di esecuzione. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato non riesca a coprire la distanza di 50 metri ovvero la ricopra in un tempo superiore a 90 secondi. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati.
- c. Corsa veloce di metri 300: esecuzione della corsa piana veloce percorrendo la distanza di 300 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato non riesca a coprire la distanza di 300 metri.
- d. Piegamenti sulle braccia: il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per poter superare la prova egli, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza interruzione, un numero maggiore o uguale a 8 piegamenti sulle braccia con le seguenti modalità:
- sollevare da terra il corpo (capo-tronco-arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;
 - una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo (capo-tronco-arti inferiori) in posizione allineata, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento con il petto;
 - ripetere i piegamenti senza interruzioni.
- 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, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato non riesca a eseguire almeno 8 piegamenti.
- e. Trazioni alla sbarra: il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, entro il tempo limite di 2 minuti e senza soluzione di continuità. 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, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato non riesca a eseguire almeno una trazione completa.

f. Corsa di fondo di metri 5.000: esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. La prova si considera non superata, con punteggio di 0/30, qualora il candidato non riesca a coprire la distanza di 5.000 metri.

g. Salita alla fune di metri 4: esecuzione di una salita alla fune con tecnica a scelta del candidato (con o senza ausilio delle gambe). Per superare la prova il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà effettuare, entro il limite massimo di 2 minuti, la salita alla fune, fino a raggiungere, con almeno una mano, l'apposito contrassegno posto sulla fune in corrispondenza dei 4 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo la relativa tabella, utilizzando i seguenti criteri di valutazione:

- ottimo: completamento della salita alla fune in un tempo inferiore o uguale a 40'';
- buono: completamento della salita alla fune in un tempo superiore a 40'' e inferiore o uguale a 60'';
- sufficiente: completamento della salita alla fune in un tempo superiore a 60'' e inferiore o uguale a 80'';
- insufficiente: completamento della salita alla fune in un tempo superiore a 80'';
- prova non superata: mancato completamento della salita alla fune.

h. Salto in alto: il candidato potrà saltare con qualunque stile nel rispetto del regolamento previsto per la disciplina del salto in alto (è quindi vietato il salto a tuffo con due piedi di appoggio).

La prova verrà condotta ad altezze incrementalì, partendo dall'altezza di metri 1,10, che costituisce la soglia minima per il superamento della prova, fino all'altezza di metri 1,20, cui è associato il punteggio massimo.

La prova si intende superata se il candidato riuscirà a superare l'asticella posta all'altezza prefissata, entro un massimo di 3 tentativi. Il singolo tentativo sarà considerato fallito qualora:

- lo stacco da terra avviene con due piedi;
- l'asticella cade;
- qualsiasi parte del corpo passa sotto l'asticella o lateralmente ai ritti.

E' data facoltà di provare il salto prima dell'inizio della prova. La commissione provvederà al conteggio dei tentativi effettuati nonché alla registrazione dell'esito delle singole prove. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo la relativa tabella.

La prova si considera non superata qualora il candidato non riesca a saltare in 3 tentativi l'altezza minima di metri 1,10.

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

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica, il candidato dovrà ottenere un punteggio superiore o uguale a 18/30, calcolato secondo i seguenti criteri:

- il mancato superamento di una prova non comporta l'inidoneità alle prove di efficienza fisica, ma il relativo punteggio di 0/30 fa media con le altre prove;
- il punteggio del gruppo 3 (atletica) viene calcolato moltiplicando per 2 la media dei punteggi ottenuti nelle singole prove;
- il punteggio finale delle prove di efficienza fisica viene calcolato sommando i punteggi dei tre gruppi di prove (apnea, nuoto e atletica) e dividendo il totale per 4, in quanto l'atletica ha un peso doppio.

Qualora il candidato non consegua almeno il punteggio finale di 18/30, sarà giudicato non idoneo alle prove di efficienza fisica.

Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per i settori d'impiego incursori e palombari.

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 (apnea e/o nuoto e/o atletica).

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 tutti e 3 i gruppi (apnea e/o nuoto e/o atletica), 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 i settori d'impiego incursori e palombari.