

## PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER IL SETTORE D'IMPIEGO ANFIBI

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica per il settore d'impiego "CEMM anfibi", il candidato dovrà conseguire una valutazione complessiva finale pari o superiore a 18/30, secondo le modalità di seguito riportate.

### 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:

#### a. GRUPPO 1 – TEST GINNICO:

- trazioni alla sbarra;
- addominali;
- corsa piana di m. 5000.

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

TRAZIONI ALLA SBARRA		ADDOMINALI		CORSA PIANA DI METRI 5000	
N°	PUNTI	N°	PUNTI	TEMPO	PUNTI
0	0/30	$N^{\circ} \leq 9$	0/30	$t \geq 36'01''$	0/30
1	5/30	$10 \leq N^{\circ} \leq 14$	2/30	$35'01'' \leq t \leq 36'00''$	2/30
2	10/30	$15 \leq N^{\circ} \leq 19$	6/30	$34'01'' \leq t \leq 35'00''$	4/30
$3 \leq N^{\circ} \leq 4$	18/30	$20 \leq N^{\circ} \leq 24$	8/30	$33'01'' \leq t \leq 34'00''$	6/30
$5 \leq N^{\circ} \leq 7$	20/30	$25 \leq N^{\circ} \leq 29$	10/30	$32'01'' \leq t \leq 33'00''$	8/30
$8 \leq N^{\circ} \leq 9$	22/30	$30 \leq N^{\circ} \leq 34$	14/30	$31'01'' \leq t \leq 32'00''$	10/30
$10 \leq N^{\circ} \leq 11$	24/30	$35 \leq N^{\circ} \leq 39$	18/30	$30'01'' \leq t \leq 31'00''$	12/30
$12 \leq N^{\circ} \leq 14$	26/30	$40 \leq N^{\circ} \leq 44$	19/30	$29'01'' \leq t \leq 30'00''$	14/30
15	27/30	$45 \leq N^{\circ} \leq 49$	20/30	$28'01'' \leq t \leq 29'00''$	16/30
$16 \leq N^{\circ} \leq 17$	28/30	$50 \leq N^{\circ} \leq 54$	21/30	$27'01'' \leq t \leq 28'00''$	18/30
$18 \leq N^{\circ} \leq 19$	29/30	$55 \leq N^{\circ} \leq 59$	22/30	$26'01'' \leq t \leq 27'00''$	20/30
$N^{\circ} \geq 20$	30/30	$60 \leq N^{\circ} \leq 64$	23/30	$25'01'' \leq t \leq 26'00''$	22/30
		$65 \leq N^{\circ} \leq 69$	24/30	$24'01'' \leq t \leq 25'00''$	24/30
		$70 \leq N^{\circ} \leq 74$	26/30	$23'01'' \leq t \leq 24'00''$	26/30
		$75 \leq N^{\circ} \leq 79$	28/30	$22'01'' \leq t \leq 23'00''$	27/30
		$N^{\circ} \geq 80$	30/30	$21'01'' \leq t \leq 22'00''$	28/30
				$20'01'' \leq t \leq 21'00''$	29/30
				$t \leq 20'00''$	30/30

**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;
- prova di galleggiamento: galleggiamento stazionario in posizione verticale;
- prova di apnea: nuoto in apnea.

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

PROVA DI NUOTO M. 25		PROVA DI GALLEGGIAMENTO		PROVA DI APNEA	
TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	METRI	PUNTI
$t > 38''$	0/30	$t < 2''$	0/30	$0 \leq m < 1 \text{ m}$	0/30
$37'' < t \leq 38''$	6/30	$2'' \leq t < 5''$	2/30	1	2/30
$34'' < t \leq 37''$	9/30	$5'' \leq t < 8''$	4/30	$1 < m \leq 2$	6/30
$32'' < t \leq 34''$	12/30	$8'' \leq t < 9''$	6/30	$2 < m \leq 4$	10/30
$30'' < t \leq 32''$	15/30	$9'' \leq t < 16''$	10/30	$4 < m \leq 5$	18/30
$28'' < t \leq 30''$	18/30	$16'' \leq t < 20''$	14/30	$5 < m \leq 8$	22/30
$26'' < t \leq 28''$	20/30	$20'' \leq t < 22''$	18/30	$8 < m \leq 12$	24/30
$24'' < t \leq 26''$	21/30	$22'' \leq t < 24''$	20/30	$12 < m \leq 20$	26/30
$22'' < t \leq 24''$	22/30	$24'' \leq t < 26''$	22/30	$m > 20$	30/30
$20'' < t \leq 22''$	23/30	$26'' \leq t < 30''$	24/30		
$18'' < t \leq 20''$	24/30	$30'' \leq t < 35''$	26/30		
$16'' < t \leq 18''$	25/30	$35'' \leq t < 40''$	28/30		
$14'' < t \leq 16''$	26/30	$t \geq 40''$	30/30		
$12'' < t \leq 14''$	27/30				
$t \leq 12''$	30/30				

## 2. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE

- a. **TRAZIONI ALLA SBARRA**: il candidato dovrà eseguire le trazioni alla sbarra 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.

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

- b. **FLESSIONI ADDOMINALI**: il candidato dovrà eseguire le flessioni del tronco 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, conterà a voce alta i soli esercizi eseguiti correttamente dal candidato, non conteggiando invece quelli eseguiti in maniera scorretta.

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

- c. **CORSA PIANA METRI 5000**: il candidato dovrà eseguire la corsa piana di metri 5.000.

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 tabella precedente.

- d. **PROVA DI NUOTO 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). 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 divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza di 25 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 tabella precedente.

- e. **PROVA DI GALLEGGIAMENTO**: il candidato dovrà eseguire la prova secondo le modalità di seguito riportate. Egli dovrà stazionare in posizione verticale 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. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

**f. PROVA DI APNEA:** il candidato dovrà nuotare in apnea con il corpo totalmente immerso, 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. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella tabella precedente.

### **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:

- aver conseguito una valutazione pari o superiore a 18/30 in ogni gruppo di prove (gruppo 1 - Test ginnico e gruppo 2 - Test di nuoto). Il voto, per ogni gruppo, sarà dato dalla media aritmetica dei voti di ogni singola prova (trazioni alla sbarra, flessioni addominali, ecc ...).

Il mancato superamento di una singola prova non comporterà l'inidoneità alle prove di efficienza fisica, ma l'assegnazione del punteggio di 0/30. Tale voto farà media con i risultati delle altre prove del gruppo;

- il punteggio finale delle prove di efficienza fisica, verrà calcolato facendo la media dei punteggi ottenuti in ogni gruppo di prove.

Qualora il candidato non consegua 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 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.