

PROVE DI EFFICIENZA OPERATIVA

1. Prove di resistenza. Corsa 2000 m.

Fascia d'età	fino a 28 anni	29-35 anni
prestazione uomini	$\leq 10'$	$\leq 10'30''$
prestazione donne	$\leq 11'$	$\leq 11'35''$

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica;
- su pista di atletica o pista in terra battuta asciutta, senza sabbia e senza buche.

2. Prove di resistenza. Marcia 15 km.

Fascia d'età	fino a 28 anni	29-35 anni
prestazione uomini	$\leq 2h e 45'$	$\leq 2h e 50'$
prestazione donne	$\leq 3h$	$\leq 3h e 10'$

La prova deve essere effettuata:

- in uniforme da combattimento con copricapo di specialità, senza armamento individuale al seguito;
- su itinerario già riconosciuto e prevalentemente pianeggiante.

3. Prove di forza. Piegamento sulle braccia.

Fascia d'età	fino a 28 anni	29-35 anni
prestazione uomini	≥ 20	≥ 18
prestazione donne	≥ 16	≥ 14

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica;
- senza riposo;
- nel tempo limite di 2 minuti e fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (unico contatto consentito col terreno : mani e piedi).

Posizione di partenza:

- braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle;
- piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle;
- corpo disteso.

Un piegamento è considerato valido soltanto se:

- partendo dal braccio completamente disteso si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto) e si ridistendono completamente le braccia;
- il corpo rimane sempre disteso non piegato al bacino durante l'intero movimento.

4. Prove di forza. Flessioni del busto dalla posizione supina.

Fascia d'età	fino a 28 anni	29-35 anni
prestazione uomini	≥ 30	≥ 27
prestazione donne	≥ 27	≥ 24

La prova deve essere effettuata:

- in tuta ginnica;
- nel tempo limite di 2 minuti (senza mai rimanere fermi nella posizione di partenza).

Posizione di partenza:

- busto a terra e posizione supina;
- gambe unite e piegate a 90° all'articolazione del ginocchio;
- piedi uniti e piante a terra (tenute ferme da un altro concorrente/componente della commissione);
- mani intrecciate dietro la nuca.

Un movimento è considerato valido soltanto se:

- le mani rimangono sempre intrecciate dietro la nuca;
- partendo dal busto a terra, lo si solleva fino a superare la posizione verticale ed infine si ritorna a terra.

5. Prove di agilità. Salto in alto. (1)

Fascia d'età	fino a 28 anni	29-35 anni
prestazione uomini	$\geq 1,20$ m	$\geq 1,15$ m
prestazione donne	$\geq 1,10$ m	≥ 1 m

La prova deve essere effettuata in tuta ginnica.

E' ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco dal terreno venga effettuato su un solo piede d'appoggio.

Per il superamento della prova sono disponibili tre tentativi.

6. Prove di agilità. Salto in lungo. (2)

Fascia d'età	fino a 28 anni	29-35 anni
prestazione uomini	$\geq 3,90$ m	$\geq 3,75$ m
prestazione donne	$> 3,50$ m	$> 3,40$ m

La prova deve essere effettuata in tuta ginnica.

E' ammessa qualsiasi tecnica.

Il salto è considerato valido se, al momento dello stacco, il piede poggia sulla linea di battuta.

Per il superamento della prova sono disponibili tre tentativi.

Note:

- (1) in alternativa alla prova di salto in lungo;
- (2) in alternativa alla prova di salto in alto.