

**ACCERTAMENTO DELL'EFFICIENZA FISICA  
PER IL SETTORE D'IMPIEGO "INCURSORI"**

**1. Corsa piana 400 metri**

a) Modalità.

La prova consiste nell'eseguire una corsa piana di 400 metri in velocità in un tempo massimo di 75 secondi. Un membro o collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. Le frazioni di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Il risultato di "insufficienza" (tempo > 75 sec.) comporterà automaticamente la "non idoneità" e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

**2. Trazioni alla sbarra**

a) Modalità

La prova consiste nell'effettuare minimo 8 trazioni complete alla sbarra. Il candidato, 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, dovrà sollevarsi fino superare, con il mento, il livello superiore della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale. Non è consentito cambiare la presa delle mani sulla sbarra e toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe.

Il risultato di "insufficienza" (numero di flessioni < 8) darà automaticamente la "non idoneità", e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore impiego d'incursori.

b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

**3. Piegamenti sulle braccia**

a) Modalità

La prova consiste nell'effettuare minimo 30 piegamenti sulle braccia senza interruzioni. Il candidato, partendo dalla posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, dovrà sollevare da terra il corpo, estendendo completamente le braccia; una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento con il petto.

Il risultato di "insufficienza" (numero di piegamenti < 30) darà automaticamente la "non idoneità", e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

#### **4. Flessioni Addominali**

a) Modalità

La prova consiste nell'effettuare minimo 40 ripetizioni supini, gambe piegate; importante che nel momento della distensione dell'addome la schiena non deve toccare completamente il terreno.

Il risultato di "insufficienza" (numero di flessioni < 40) darà automaticamente la "non idoneità", e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

#### **5. Piegamenti alle parallele**

a) Modalità

La prova consiste nell'effettuare almeno 15 piegamenti alle parallele. Il candidato, partendo dalla posizione sospesa con le braccia tese, dovrà eseguire una discesa controllata del corpo fino a che la spalla si trova allineata orizzontalmente con il gomito, ovvero braccio e avambraccio devono formare un angolo di 90°.

Il risultato di "insufficienza" (numero di piegamenti < 15) darà automaticamente la "non idoneità", e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

#### **6. Nuoto 50 metri**

a) Modalità

La prova consiste nel tuffarsi, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dal blocco di partenza e nuotare per 50 metri continuati a stile libero (stile crawl), 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 in un tempo massimo di 120 secondi. Le frazioni di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Il risultato di "insufficienza" (tempo > 120 sec.) darà automaticamente la "non idoneità" e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

b) Abbigliamento

Costume da bagno, ciabatte, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi).

#### **7. Corsa piana 3000 metri**

a) Modalità

La prova consiste nell'eseguire una corsa piana sulla distanza di 3000 metri in un tempo massimo di 900 secondi. Un collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio. Le frazioni di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Il risultato di "insufficienza" (tempo > 900 sec.) darà automaticamente la "non idoneità" e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

## **8. Salita alla fune**

### a) Modalità

La prova consiste nell'arrampicarsi su una corda alta 5 MT 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 15 secondi, la salita alla fune, fino a raggiungere, con almeno una mano, l'apposito contrassegno posto sulla fune in corrispondenza dei 5 metri. Un collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio. Le frazioni di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Il risultato di "insufficienza" (tempo > 15 sec.) darà automaticamente la "non idoneità" e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori. Ogni candidato ha diritto a tre tentativi per il raggiungimento dell'obiettivo, falliti i quali lo stesso viene dichiarato "NON IDONEO".

### b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

## **9. Trasporto alla pompieristica**

### a) Modalità

La prova consiste nel trasporto di una persona di 75/80 kg per un tratto di circa 200 mt, entro il limite massimo di 75 secondi. Le frazioni di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Il risultato di "insufficienza" (tempo > 75 sec.) darà automaticamente la "non idoneità" e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

### b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

## **10. Marcia zavorrata 10 chilometri**

### a) Modalità

La prova consiste nell'effettuare una marcia di 10 km, lungo un percorso prestabilito, con uno zaino di 20 kg., fornito dal 17° Stormo, in un tempo massimo di 76 minuti. Le frazioni di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Il risultato di "insufficienza" (tempo > 76 min.) darà automaticamente la "non idoneità" e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

### b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

## **11. Marcia zavorrata 20 chilometri**

### a) Modalità

La prova consiste nell'eseguire una marcia di 20 km, lungo un percorso prestabilito, con uno zaino di 20 kg., fornito dal 17° Stormo, in un tempo massimo di 175 minuti. Le frazioni di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Il risultato di "insufficienza" (tempo > 175 min.) darà automaticamente la "non idoneità" e l'esclusione del concorrente dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

### b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

## **12. Discesa in corda doppia**

### a) Modalità

La prova consiste nell'eseguire una discesa con la tecnica della corda doppia da un'altezza di 10/15 mt con assicurazione dall'alto (la prova viene effettuata in presenza di un istruttore d'alpinismo).

### b) Abbigliamento

Abbigliamento sportivo con scarpe ginniche personali.

### c) Giudizio

Idoneo/Non Idoneo. Il giudizio di "non idoneità" determinerà l'esclusione del candidato dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

## **13. Tuffo dal trampolino**

### a) Modalità

La prova consiste nell'eseguire un tuffo a candela da una piattaforma rialzata fissa, posta a un'altezza di 5 MT.

### b) Abbigliamento

costume da bagno.

### c) Giudizio

Idoneo/Non Idoneo. Il giudizio di "non idoneità" determinerà l'esclusione del candidato dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

## **14. Prova di acquaticità: Galleggiamento.**

### a) Modalità

La prova non prevede l'uso di particolari tecniche e deve essere eseguita senza alcun ausilio esterno.

L'inizio del conteggio del tempo è dato dal candidato quando pronto e già in fase di galleggiamento.

La prova NON può essere eseguita in regime respiratorio di apnea e durante la prova il candidato non deve evidenziare particolari difficoltà nella gestione dell'assetto e della respirazione. Qualora questo si verifici, il membro tecnico della commissione interromperà l'esecuzione dichiarando il tentativo fallito.

Il raggiungimento dei 30" di galleggiamento sancisce il superamento della prova.

### b) Abbigliamento

Costume da bagno.

### c) Giudizio

Ogni candidato ha diritto a tre tentativi per il raggiungimento dall'obiettivo, falliti i quali lo stesso viene dichiarato "NON IDONEO". Il giudizio di "non idoneità" determinerà l'esclusione del candidato dal prosieguo della selezione per il settore d'impiego incursori.

## **15. Prova rana subacquea 25 metri**

### a) Modalità

La prova consiste nell'eseguire un nuoto subacqueo di 25 metri in apnea in stile rana.

### b) Abbigliamento

Costume da bagno, ciabatte, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi).

### c) Giudizio

Idoneo/Non Idoneo.

### d) La suddetta prova potrà essere ripetuta una volta.