

MINISTERO DELLA DIFESA

DIREZIONE GENERALE PER IL PERSONALE MILITARE

IL VICE DIRETTORE GENERALE

- VISTO** il Decreto Interdirigenziale n. M_D AB05933 REG2024 0717805 dell'11 dicembre 2024, con il quale è stato indetto un concorso, per titoli ed esami, per la nomina di 76 Guardiamarina in servizio permanente nei ruoli speciali dei vari Corpi della Marina Militare e nel Corpo delle Capitanerie di Porto;
- VISTA** la lettera dello Stato Maggiore della Marina n. M_D MSTAT RG25 n. 0042740 del 15 maggio 2025 con la quale è stata chiesta una correzione della Tabella 2 dell'Allegato H (Prove di efficienza fisica) del bando, relativa ai piegamenti sulle braccia;
- PRESO ATTO** della presenza, per mero refuso, di un disallineamento nella Tabella 2 dell'Allegato H del bando nella parte attinente i piegamenti sulle braccia;
- RITENUTO** pertanto necessario emendare il suddetto Allegato H dal predetto refuso;
- VISTO** il Decreto Dirigenziale n. M_D AB05933 DE12024 0000835 del 9 agosto 2024, con il quale al Vice Direttore Generale Civile è stata attribuita la delega all'adozione di taluni atti di gestione amministrativa in materia di reclutamento del personale delle Forze Armate e dell'Arma dei Carabinieri, tra cui i provvedimenti attuativi dei bandi di concorso,

D E C R E T A

per i motivi indicati nelle premesse, l'Allegato H "Prove di efficienza fisica" del Decreto Interdirigenziale n. M_D AB05933 REG2024 0717805 dell'11 dicembre 2024 è integralmente sostituito dal seguente:

"Allegato H

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

1. GENERALITA' E MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Al termine degli accertamenti attitudinali, i concorrenti giudicati idonei saranno sottoposti alle prove di efficienza fisica, di cui all'art. 13, comma 3, lett. a), b) e c) del bando.

Per l'effettuazione delle citate prove, i concorrenti dovranno indossare tuta sportiva e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica.

Le modalità di esecuzione delle prove e l'ordine di effettuazione saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, dalla commissione.

Di seguito si riporta una breve descrizione:

a) corsa piana (2.000 m)

Il concorrente dovrà eseguire la corsa piana di metri 2000 in un tempo inferiore o uguale a quello indicato nella Tabella 1 del successivo paragrafo 2. La commissione cronometrerà il tempo impiegato dai candidati.

b) Piegamenti sulle braccia.

La prova dovrà iniziare in posizione prona, con il concorrente completamente disteso, il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra.

Per essere giudicato idoneo alla prova, il concorrente, dovrà eseguire senza soluzione di continuità, un numero di piegamenti sulle braccia maggiore o uguale a quello indicato nella Tabella 2, di cui al successivo paragrafo 2, 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 e con il viso;
- ripetere i piegamenti senza interruzioni.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta.

A ciascun concorrente che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, avrà deciso di proseguire l'esercizio senza soluzione di continuità, la Commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti al successivo paragrafo 2.

c) Addominali.

Il candidato dovrà eseguire un numero di flessioni del tronco dalla posizione supina, maggiore o uguale a quello sopra indicato nella Tabella 3 del successivo paragrafo 2, con le seguenti modalità di esecuzione:

- partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe flesse e piedi bloccati da altro concorrente, ovvero tramite l'impiego di idoneo dispositivo, atto bloccare i piedi alla pavimentazione;
- sollevare il busto fino a portarlo oltre la verticale;
- da tale posizione, senza riposare, riabbassare il busto fino a sfiorare con la nuca il pavimento e rialzarlo, senza riposare.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta.

A ciascun concorrente che, dopo aver raggiunto il numero minimo di ripetizioni previste per l'idoneità alla prova, avrà deciso di proseguire l'esercizio senza soluzione di continuità, la Commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti al successivo paragrafo 2.

2. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' NELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il concorrente dovrà aver superato tutte le prove, di cui all'art. 13, comma 3. lett. a), b) e c) del bando. Qualora il concorrente non consegua l'idoneità anche in una sola prova, sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica, prescindendo dal risultato delle altre prove eventualmente sostenute.

I giudizi, che saranno comunicati per iscritto ai concorrenti a cura della commissione di cui all'art. 8, comma 1, lettera d), sono definitivi e inappellabili. I concorrenti giudicati inidonei saranno esclusi dal concorso senza ulteriori comunicazioni.

I candidati potranno altresì ricevere un punteggio incrementale, fino ad un massimo di 0,5 punti per ogni singola prova, come specificato in ogni singola tabella (**max. 1,5 punti totali**)

Si riportano di seguito le tabelle riepilogative delle tre prove:

a) Corsa 2.000 m

Per la prova della corsa sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i criteri indicati in Tabella 1, fino ad un massimo di **0,5 punti**.

Tabella 1

età /anni	≤ 30	31-40	41-50	51-60	PUNTI
uomo	max 13 min.	max 15 min.	max 18 min.	max 23 min	Idoneo (0 punti)
	da 12'01" a 13'00"	da 14'01" a 15'00"	da 17'01" a 18'00"	da 22'01" a 23'00"	0
	da 11'01" a 12'00"	da 13'01" a 14'00"	da 16'01" a 17'00"	da 21'01" a 22'00"	0,1
	da 10'01" a 11'00"	da 12'01" a 13'00"	da 15'01" a 16'00"	da 20'01" a 21'00"	0,2
	da 09'01" a 10'00"	da 11'01" a 12'00"	da 14'01" a 15'00"	da 19'01" a 20'00"	0,3
	da 08'01" a 09'00"	da 10'01" a 11'00"	da 13'01" a 14'00"	da 18'01" a 19'00"	0,4
	T ≤ 8'00"	T ≤ 10'00"	T ≤ 13'00"	T ≤ 18'00"	0,5
donna	max 15 min	max 17 min.	max 21 min.	max 26 min	Idoneo (0 punti)
	da 14'01" a 15'00"	da 16'01" a 17'00"	da 20'01" a 21'00"	da 25'01" a 26'00"	0
	da 13'01" a 14'00"	da 15'01" a 16'00"	da 19'01" a 20'00"	da 24'01" a 25'00"	0,1
	da 12'01" a 13'00"	da 14'01" a 15'00"	da 18'01" a 19'00"	da 23'01" a 24'00"	0,2
	da 11'01" a 12'00"	da 13'01" a 14'00"	da 17'01" a 18'00"	da 22'01" a 23'00"	0,3
	da 10'01" a 11'00"	da 12'01" a 13'00"	da 16'01" a 17'00"	da 21'01" a 22'00"	0,4
	T ≤ 10'00"	T ≤ 12'00"	T ≤ 16'00"	T ≤ 21'00"	0,5

b) Piegamenti sulle braccia

Per la prova dei piegamenti sulle braccia, sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i criteri indicati in Tabella 2. I concorrenti, per ottenere il punteggio incrementale, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per il superamento della prova, potranno proseguire l'esercizio, senza soluzione di continuità.

Il punteggio incrementale massimo ottenibile è di **0,5 punti**.

Tabella 2

età /anni	≤ 30	31-40	41-50	51-60	PUNTI
uomo	minimo 12 ripetizioni	minimo 10 ripetizioni	minimo 8 ripetizioni	minimo 7 ripetizioni	Idoneo (0 punti)
	da 12 a 17	da 10 a 15	da 8 a 13	da 7 a 12	0
	da 18 a 22	da 16 a 20	da 14 a 18	da 13 a 17	0,1
	da 23 a 27	da 21 a 25	da 19 a 23	da 18 a 22	0,2
	da 28 a 32	da 26 a 30	da 24 a 28	da 23 a 27	0,3
	da 33 a 37	da 31 a 35	da 29 a 33	da 28 a 32	0,4
	≥ 38	≥ 36	≥ 34	≥ 33	0,5
donna	minimo 7 ripetizioni	minimo 6 ripetizioni	minimo 5 ripetizioni	minimo 4 ripetizioni	Idoneo (0 punti)
	da 7 a 12	da 6 a 11	da 5 a 10	da 4 a 9	0
	da 13 a 18	da 12 a 16	da 11 a 15	da 10 a 14	0,1
	da 19 a 23	da 17 a 22	da 16 a 21	da 15 a 20	0,2
	da 24 a 28	da 23 a 27	da 22 a 26	da 21 a 25	0,3
	da 29 a 33	da 28 a 32	da 27 a 31	da 26 a 30	0,4
	≥ 34	≥ 33	≥ 32	≥ 31	0,5

c) Addominali

Per la prova degli addominali, sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i criteri indicati in Tabella 3. I concorrenti, per ottenere il punteggio incrementale, dopo aver raggiunto il

numero minimo di piegamenti previsti per il superamento della prova, potranno proseguire l'esercizio, senza soluzione di continuità. Il punteggio incrementale massimo ottenibile è di **0,5 punti**.

Tabella 3

età /anni	≤ 30	31-40	41-50	51-60	PUNTI
uomo	minimo 22 ripetizioni	minimo 19 ripetizioni	minimo 18 ripetizioni	minimo 14 ripetizioni	Idoneo (0 punti)
	da 22 a 26	da 19 a 23	da 18 a 22	da 14 a 18	0
	da 27 a 31	da 24 a 28	da 23 a 27	da 19 a 23	0,1
	da 32 a 36	da 29 a 33	da 28 a 32	da 24 a 28	0,2
	da 37 a 41	da 34 a 38	da 33 a 37	da 29 a 33	0,3
	da 42 a 46	da 39 a 43	da 38 a 42	da 34 a 38	0,4
	≥ 47	≥ 44	≥ 43	≥ 39	0,5
donna	minimo 18 ripetizioni	minimo 15 ripetizioni	minimo 14 ripetizioni	minimo 12 ripetizioni	Idoneo (0 punti)
	da 18 a 22	da 15 a 19	da 14 a 18	da 12 a 16	0
	da 23 a 27	da 20 a 24	da 19 a 23	da 17 a 21	0,1
	da 28 a 32	da 25 a 29	da 24 a 28	da 22 a 26	0,2
	da 33 a 37	da 30 a 34	da 29 a 33	da 27 a 31	0,3
	da 38 a 42	da 35 a 39	da 34 a 38	da 32 a 36	0,4
	≥ 43	≥ 40	≥ 39	≥ 37	0,5

3. DISPOSIZIONI IN CASO DI IMPEDIMENTO PER INFORTUNIO

I concorrenti 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, eventualmente autorizzando il differimento ad altra data della effettuazione delle prove. I concorrenti che, prima dell'inizio delle prove, dovessero accusare una indisposizione o che dovessero infortunarsi durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovranno informare immediatamente la commissione, la quale, sentito l'ufficiale medico designato, adotterà le conseguenti determinazioni. Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove formulate da concorrenti che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica o che le interrompano. I concorrenti che, nei casi sopraindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione di tutte o di parte delle prove di efficienza fisica, saranno convocati - o direttamente o a mezzo raccomandata con ricevuta di ritorno/telegramma - per sostenere tali prove in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° giorno a decorrere dalla data originariamente prevista per l'esecuzione delle prove fisiche (estremi inclusi). Ai concorrenti che risulteranno impossibilitati ad effettuare/completare le prove anche nel giorno indicato nella nuova convocazione ricevuta o che non si presenteranno a sostenere le prove in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica. Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.”.

Il presente decreto sarà pubblicato sul portale unico del reclutamento (InPa) e sul portale dei concorsi on-line del Ministro della Difesa.

Dirigente Dott.
Alfredo VENDITTI