

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	TIPI DI ESERCIZI
nuoto per metri 25 (qualunque stile)	tempo massimo: 34 secondi e 99 centesimi	obbligatori
piegamenti sulle braccia	numero minimo: 10, da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2 minuti	
addominali	numero minimo: 15, da eseguire, senza interruzioni, nel tempo massimo di 2 minuti	facoltativi (uno a scelta)
corsa piana di metri 1000	tempo massimo: 4 minuti, 59 secondi e 99 centesimi	

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA:

a) prova di nuoto per metri 25: il concorrente, che avrà avuto cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà indossare il costume da bagno, la cuffia e, se lo desidera, gli occhialini da piscina.

Per essere giudicato idoneo nella predetta prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire la prova, con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere ad alcun appoggio sui bordi della piscina e/o sui galleggianti divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), per la distanza di 25 metri senza soluzione di continuità, entro il tempo massimo sopraindicato;

b) piegamenti sulle braccia: il concorrente, vestito con tuta da ginnastica e/o maglietta e pantaloncini e con scarpe da ginnastica, dovrà iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra.

Per essere giudicato idoneo in tale prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il tempo massimo sopraindicato e senza soluzione di continuità, un numero maggiore o uguale a 10 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 concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova;

c) esercizi addominali: il concorrente, se sceglierà tale prova, dovrà eseguire, entro il termine massimo sopraindicato e senza soluzione di continuità, un numero maggiore o uguale a 15 flessioni del tronco, con le seguenti modalità:

- partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe flesse e piedi bloccati da un altro concorrente;

- sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale;
- da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il pavimento e rialzarlo, senza riposare.

Un membro della commissione, osservatore degli esercizi, conteggerà a voce alta gli esercizi eseguiti correttamente dal concorrente, non conteggerà quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova;

- d) corsa piana di metri 1000: il concorrente, se sceglierà tale prova, dovrà eseguire, entro il tempo massimo sopraindicato, una corsa piana per la distanza di 1000 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai concorrenti.

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

Per conseguire l'idoneità nelle prove di efficienza fisica, il concorrente dovrà essere risultato idoneo nelle prove obbligatorie (nuoto e piegamenti sulle braccia) ed in una di quelle facoltative (scelta tra esercizi addominali e corsa piana di metri 1000).

Se il concorrente risulterà inidoneo in una delle predette prove non dovrà, quindi, sostenere le restanti prove. Il giudizio di inidoneità, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso.

COMPORAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I concorrenti sofferenti per 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 dell'effettuazione delle prove ad altra data.

Allo stesso modo, i concorrenti 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, adotterà le conseguenti determinazioni.

Pertanto, non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervengono da concorrenti che le hanno portate comunque a compimento, anche se con esito negativo, o che hanno rinunciato a portarle a termine.

I concorrenti che, nei casi suindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione di tutte o di parte delle prove di efficienza fisica, saranno convocati direttamente o a mezzo raccomandata con ricevuta di ritorno/telegramma o messaggio di posta elettronica per sostenere tali prove in altra data. Tale data non potrà in alcun caso essere successiva al ventesimo giorno a decorrere dalla data originariamente prevista per l'esecuzione delle prove di efficienza fisica (estremi inclusi).

Ai concorrenti che risulteranno impossibilitati ad effettuare/completare le prove anche nel giorno della nuova convocazione o che non si presenteranno a sostenerle in tale data, la commissione attribuirà il giudizio di inidoneità. Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.

Per tutto quanto non specificato sarà fatto riferimento, per quanto applicabili, ai regolamenti tecnici della Federazione sportiva italiana.