

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA  
PER CONCORRENTI DI AMBO I SESSI  
(articolo 26 del bando)**

1. **PROVE DI EFFICIENZA FISICA CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI**

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	ESITO
NUOTO - m. 25 (qualunque stile)	tempo superiore a 25 secondi	INIDONEO
	tempo uguale o inferiore a 25 secondi	IDONEO
SALTO IN ALTO	altezza inferiore a 110 centimetri	INIDONEO
	altezza uguale o superiore a 110 centimetri	IDONEO
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti - da eseguire senza interruzioni)	numero di piegamenti inferiore a 12	INIDONEO
	numero di piegamenti uguale o superiore a 12	IDONEO
CORSA PIANA - m. 1000	tempo superiore a 5 minuti	INIDONEO
	tempo uguale o inferiore a 5 minuti	IDONEO

## 2. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

### a) NUOTO (m. 25)

Il concorrente dovrà aver mangiato in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione e dovrà essere dotato di costume da bagno, cuffia ed occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi).

Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà iniziare la prova con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova) e dovrà ricoprire la distanza di m. 25 entro un tempo inferiore od uguale a quello indicato nella tabella di cui al punto 1.

### b) SALTO IN ALTO

Il concorrente potrà saltare con qualunque stile nel rispetto del regolamento previsto per la disciplina del salto in alto (vietato il salto a tuffo con due piedi di appoggio).

La prova si intenderà superata favorevolmente se il candidato riuscirà a superare l'asticella posta ad un'altezza di cm. 110 da terra, entro un massimo di tre tentativi. Il singolo tentativo si intenderà fallito nei seguenti casi:

- lo stacco da terra avviene con due piedi;
- cade l'asticella segna limite;
- qualsiasi parte del corpo passa sotto l'asticella o lateralmente ai ritti.

E' data facoltà di provare il salto prima dell'inizio della prova.

La commissione provvederà al conteggio dei tentativi esperiti nonché alla registrazione degli esiti delle singole prove.

### c) PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Il concorrente 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, vestito con tuta da ginnastica e/o maglietta e idonee scarpe da ginnastica.

Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero maggiore o uguale a quello di 12 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 o 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 e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova.

### d) CORSA PIANA (m. 1000)

Il concorrente dovrà eseguire la corsa piana di m. 1000 in un tempo inferiore a quello indicato nella tabella di cui al punto 1.

La commissione cronometrerà il tempo impiegato dai candidati.

### 3. COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I concorrenti che lamentano 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 presente, adotterà le conseguenti determinazioni, eventualmente autorizzando l'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 immediatamente comunicarlo alla commissione la quale, sentito l'ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che perverranno da parte di concorrenti che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.

I concorrenti che, nei casi sopraindicati, otterranno dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione di tutte o di parte delle prove di efficienza fisica, saranno convocati - a cura dell'Accademia navale - Ufficio concorsi - o direttamente o a mezzo raccomandata con ricevuta di ritorno/telegramma - per sostenere tali prove in altra data (presumibilmente nella prima decade del mese di settembre 2010).

Ai concorrenti che risulteranno impossibilitati ad effettuare/completare le prove anche nel giorno indicato nella nuova convocazione ricevuta, la commissione attribuirà il giudizio di inidoneità in ciascuno degli esercizi non sostenuti.