

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA ALLE QUALI
SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**
(articolo 22, comma 2 del bando)

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	GIUDIZIO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 4 minuti e 20 secondi	INIDONEO	
	tempo compreso tra 3 minuti e 56 secondi e 4 minuti e 20 secondi	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore o uguale a 3 minuti e 55 secondi	IDONEO	0,5 punti
piegamenti sulle braccia	piegamenti inferiori a 12 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 12 e 20 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 21 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	IDONEO	0,5 punti

PROVE FACOLTATIVE		
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
salto in alto	altezza cm. 120 (tre tentativi)	0,5 punti
trazioni alla sbarra	almeno 3 (tempo massimo 2 minuti)	0,5 punti

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA ALLE
QUALI SARANNO SOTTOPOSTE LE CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE
(articolo 22, comma 2 del bando)**

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	GIUDIZIO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 5 minuti	INIDONEA	
	tempo compreso tra 4 minuti e 31 secondi e 5 minuti	IDONEA	0 punti
	tempo inferiore o uguale a 4 minuti e 30 secondi	IDONEA	0,5 punti
piegamenti sulle braccia	piegamenti inferiori a 10 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	INIDONEA	
	piegamenti compresi tra 10 e 17 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	IDONEA	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 18 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	IDONEA	0,5 punti

PROVE FACOLTATIVE		
ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
salto in alto	altezza cm. 100 (tre tentativi)	0,5 punti
trazioni alla sbarra	almeno 2 (tempo massimo 2 minuti)	0,5 punti

DISPOSIZIONI PER TUTTI I CONCORRENTI

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza.

Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà il giudizio di inidoneità e l'esclusione del candidato dal concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori ed eventualmente di quelli facoltativi darà luogo all'attribuzione di punteggi incrementali secondo le modalità a fianco di ciascuno indicate.

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 il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento della 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 la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni. Per tutto quanto non sopra precisato sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.