

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE (articolo 9, comma 6 del bando)			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
piegamenti sulle braccia (1)	minimo 15 tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni	0	0 punti
corsa piana di metri 1000 (1)	tempo massimo: 6 minuti	0	0 punti
salto in alto (2)	altezza m. 1,10 massimo tre tentativi	1	1 punto
salita alla fune di metri 4 (2)	tempo massimo: 50 secondi massimo due tentativi	1	1 punto
Note (1) Esercizio obbligatorio (2) Esercizio facoltativo			2 punti

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE (articolo 9, comma 6 del bando)			
ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	ATTRIBUZIONE PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
piegamenti sulle braccia (1)	minimo 8 tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni	0	0 punti
corsa piana di metri 1000 (1)	tempo massimo: 7 minuti	0	0 punti
salto in alto (2)	altezza m. 1,00 massimo tre tentativi	1	1 punto
salita alla fune di metri 4 (2)	tempo massimo: 60 secondi massimo due tentativi	1	1 punto
Note (1) Esercizio obbligatorio (2) Esercizio facoltativo			2 punti

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza.

L'esecuzione dei primi due esercizi determinerà il giudizio di idoneità senza attribuzione di alcun punteggio incrementale. Il superamento del terzo e del quarto esercizio darà luogo all'attribuzione del punteggio incrementale a fianco di ciascuno indicato.

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

..//..

La prova obbligatoria di piegamenti sulle braccia dovrà essere effettuata senza interruzioni su quattro punti di appoggio (mani e piedi) con le seguenti modalità:

- posizione di partenza: prona, braccia distese, mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati non più della larghezza delle spalle, corpo teso;
- esecuzione: il piegamento è considerato valido se, piegando le braccia, si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti senza toccare il terreno con il petto e si ritorna in posizione di partenza. Il corpo deve mantenersi teso durante l'intero movimento (non piegato al bacino).

Per quanto riguarda la prova facoltativa del salto in alto, è ammessa qualsiasi tecnica (superamento frontale, ventrale o dorsale) purché lo stacco venga effettuato su un solo piede.

I concorrenti che lamenteranno 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, autorizzando l'eventuale differimento ad altra data dell'effettuazione delle prove.

Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio delle prove accuseranno una indisposizione o si infortuneranno durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno farlo immediatamente presente 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 o che abbiano rinunciato a portarle a termine.