

PROVE DI EFFICIENZA FISICA

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	TIPI DI ESERCIZI
nuoto per metri 25 (qualunque stile)	tempo massimo: 29 secondi e 99 centesimi	obbligatorî
piegamenti sulle braccia	numero minimo: 12, 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, 39 secondi e 99 centesimi	

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA:

- a) prova di nuoto di metri 25: il concorrente dovrà aver cura di mangiare in tempi e/o quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione ed 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 prodotto (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), dovrà percorrere la distanza di 25 metri entro un tempo inferiore a quello sopra indicato;
- b) piegamenti sulle braccia:
- posizione di partenza: il concorrente dovrà iniziare in posizione prona, braccia distese, il corpo completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, piedi uniti o distanziati non più della larghezza delle spalle e con la punta dei piedi in appoggio a terra, corpo teso;
  - esecuzione: il concorrente alla ricezione dell'apposito segnale prodotto (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, entro il tempo massimo di due minuti e senza soluzione di continuità, con le seguenti modalità:
    - dalla 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;
    - sollevare da terra il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;
    - ripetere i piegamenti senza interruzioni.
- Un membro della commissione 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) addominali: esecuzione di un numero maggiore o uguale a quello sopra indicato di flessioni del tronco entro il tempo limite massimo di due minuti, con le seguenti modalità di esecuzione:
- partenza dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe piegate e piedi bloccati da 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 dell'esercizio, conteggerà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti 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: esecuzione della corsa piana in un tempo inferiore a quello sopra indicato.

Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati.

#### MODALITÀ DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITÀ ALLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica il concorrente dovrà essere risultato idoneo nella prova di nuoto, nella prova di piegamenti sulle braccia e in una delle due prove facoltative (addominali o corsa piana di metri 1000).

Qualora il concorrente non consegua l'idoneità nella prova di nuoto e/o nella prova di piegamenti sulle braccia, sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica prescindendo dal risultato della prova facoltativa, che non dovrà quindi sostenere. Tale giudizio, definitivo ed inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso.

Qualora il concorrente risulti idoneo alle prove di nuoto e di piegamenti sulle braccia ma non in quella facoltativa sarà giudicato inidoneo alle prove di efficienza fisica. Tale giudizio, definitivo ed inappellabile, comporterà l'esclusione dal concorso.

#### COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I concorrenti che lamentassero 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.

Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio delle prove accusassero una indisposizione o che dovessero infortunarsi durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito l'ufficiale medico, adotterà le conseguenti determinazioni.

Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervenissero 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, abbiano 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 risultassero impossibilitati ad effettuare/completare le prove anche nel giorno indicato nella nuova convocazione ricevuta o che non si presentino a sostenere le prove in tale data, la commissione attribuirà il giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica.

Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dal concorso senza ulteriori comunicazioni.