

## PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER IL RECLUTAMENTO, PER IL 2016, DI VFP 1 NELL'ESERCITO.

1. L'accertamento dell'efficienza fisica consisterà nell'esecuzione obbligatoria delle seguenti prove:

- piegamenti sulle braccia;
- flessioni addominali;
- corsa piana 1.000 metri,

da svolgersi secondo le modalità e i parametri di seguito riportati.

Tali prove dovranno essere svolte alla presenza di almeno un membro della commissione per gli accertamenti psico-fisici e attitudinali e per le prove di efficienza fisica, di personale medico/paramedico e di una autoambulanza.

In assenza di ambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLSD) e in caso di necessità richiedere l'intervento del 118.

Prima dell'effettuazione delle prove, tutti i concorrenti (di sesso sia maschile sia femminile) dovranno produrre il certificato medico, in corso di validità (il certificato deve avere validità annuale) attestante l'idoneità all'attività sportiva agonistica per le discipline sportive riportate nella tabella B del Decreto del Ministero della Sanità del 18 febbraio 1982, rilasciato da un medico appartenente alla Federazione medico-sportiva italiana ovvero a struttura sanitaria pubblica o privata accreditata con il SSN e che esercita in tali ambiti in qualità di medico specializzato in medicina dello sport.

I concorrenti di sesso femminile, inoltre, prima dell'effettuazione delle prove di efficienza fisica, dovranno presentare l'originale o copia conforme del referto del test di gravidanza con esito negativo, eseguito presso struttura sanitaria pubblica, anche militare, o privata accreditata con il SSN, con campione biologico prelevato in data non anteriore a cinque giorni precedenti la visita. In particolare, in caso di gravidanza la commissione disporrà l'esclusione del concorrente dal reclutamento per impossibilità di procedere all'accertamento dei requisiti previsti dal bando.

Alle prove –che saranno svolte, salvo imprevisti, il primo giorno di selezione– i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica e scarpe ginniche.

Le modalità di esecuzione delle prove saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, da un membro della commissione per gli accertamenti psico-fisici e attitudinali e per le prove di efficienza fisica.

I candidati che, prima dell'inizio della prova, si infortuneranno o contrarranno patologie che non consentano lo svolgimento degli esercizi previsti, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, di concerto con il responsabile del locale Servizio sanitario, adotterà le conseguenti determinazioni per l'eventuale differimento della data di effettuazione della/e prova/e. Resta inteso che ogni temporaneo impedimento agli accertamenti in questione, derivante da malattie o lesioni di recente insorgenza e di lieve entità, comporterà l'esclusione dal concorso qualora persista oltre il trentesimo giorno successivo alla data prevista per l'effettuazione delle prove. Allo scadere del citato termine, la commissione che ha accertato lo stato di temporaneo impedimento dovrà confermare o meno la permanenza dello stesso: nel primo caso disporrà l'esclusione del candidato dal concorso, senza ulteriore possibilità di differimento dell'accertamento dell'efficienza fisica; in caso contrario il candidato dovrà essere definitivamente sottoposto alla/e prova/e non effettuata/e.

Non saranno prese in considerazione istanze di differimento o di ripetizione della singola prova inoltrate da concorrenti che abbiano portato a compimento la prova stessa, anche se con esito negativo, o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo.

Il superamento degli esercizi potrà comportare l'attribuzione di un punteggio incrementale, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato.

Il mancato superamento anche di uno solo degli esercizi indicati determinerà il giudizio di inidoneità e, quindi, l'interruzione delle prove con l'esclusione dal concorso.

2. **Piegamenti sulle braccia.** Il concorrente dovrà iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul suolo all'altezza delle spalle e le braccia piegate a formare un angolo retto in corrispondenza dei gomiti, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica.

Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero di piegamenti sulle braccia:

- maggiore o uguale a 8, se di sesso maschile;
- maggiore o uguale a 6, se di sesso femminile,

con le seguenti modalità:

- sollevare da terra il corpo, mantenendolo in posizione tesa dalle spalle ai talloni, estendendo completamente le braccia;
- raggiunta la posizione massima di estensione delle braccia, abbassare il corpo senza riposare, mantenendolo in posizione tesa dalle spalle ai talloni, flettendo le braccia fino a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto) e rialzarlo senza riposare.

Saranno conteggiati a voce alta i piegamenti correttamente eseguiti dal concorrente, mentre non saranno conteggiati quelli eseguiti in maniera scorretta.

Al numero di piegamenti eccedenti il minimo per il conseguimento dell'idoneità, verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, fino a un massimo di 2,5 punti, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato.

3. **Flessioni addominali.** Il concorrente dovrà eseguire un numero di flessioni del tronco:

- maggiore o uguale a 10, se di sesso maschile;
- maggiore o uguale a 8, se di sesso femminile,

entro il limite massimo di 2 minuti, con le seguenti modalità:

- posizione di partenza supina, busto a terra, gambe unite e piegate a 90 gradi all'altezza delle ginocchia, piedi uniti e bloccati da altro concorrente con le piante a terra, mani dietro la nuca con le dita incrociate;
- sollevare il busto fino a superare la posizione verticale passante per il bacino e ritornare in posizione di partenza.

Saranno conteggiati a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, mentre non saranno conteggiati quelli eseguiti in maniera scorretta.

Al numero di flessioni eccedenti il minimo per il conseguimento dell'idoneità, verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, fino a un massimo di 2,5 punti, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato.

4. **Corsa piana 1.000 metri.** Il concorrente dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 1.000 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

Sarà cronometrato il tempo impiegato.

Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà percorrere la distanza di 1.000 metri entro il tempo massimo di:

- 5 minuti, se di sesso maschile;
- 5 minuti e 15 secondi, se di sesso femminile.

In caso di tempo inferiore al massimo per il conseguimento dell'idoneità, al numero di secondi risparmiati verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, fino a un massimo di 5 punti, secondo quanto riportato in appendice al presente allegato.

5. I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza. Il superamento degli esercizi determinerà il giudizio di idoneità, con eventuale attribuzione di punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, secondo quanto stabilito in appendice al presente allegato.

Il mancato superamento anche di uno solo degli esercizi indicati determinerà il giudizio di inidoneità e, quindi, l'interruzione delle prove con l'esclusione dal concorso.

Almeno un membro della commissione sovrintenderà allo svolgimento delle prove anzidette avvalendosi eventualmente di personale qualificato istruttore o aiuto istruttore militare di educazione fisica per il cronometraggio delle prove stesse e il conteggio a voce alta degli esercizi eseguiti correttamente dai concorrenti.

Per ciascun concorrente verrà redatto un apposito verbale.

Si ribadisce che non saranno ammessi alla ripetizione delle prove coloro che, durante l'effettuazione delle stesse, le interromperanno per qualsiasi causa.

Resta inteso che il giudizio conclusivo di inidoneità alle prove di efficienza fisica è espresso allorché il candidato non esegua il numero minimo richiesto di piegamenti sulle braccia o di flessioni addominali ovvero termini la corsa piana 1.000 metri in un tempo superiore a quello massimo indicato.

	<b>PROVE</b>	<b>PARAMETRI PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'</b>	<b>PARAMETRI PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGIO INCREMENTALE</b>	<b>PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE</b>
<b>Uomini</b>	Corsa piana 1.000 metri	tempo massimo: 5 minuti	0,05 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 100 secondi in meno)	5
	Piegamenti sulle braccia	minimo 8 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,083 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 31 oltre al numero minimo)	2,5
	Flessioni addominali	minimo 10 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,083 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 31 oltre al numero minimo)	2,5
<b>Donne</b>	Corsa piana 1.000 metri	tempo massimo: 5 minuti e 15 secondi	0,05 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 100 secondi in meno)	5
	Piegamenti sulle braccia	minimo 6 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,083 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 31 oltre al numero minimo)	2,5
	Flessioni addominali	minimo 8 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,083 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 31 oltre al numero minimo)	2,5