

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
(art. 11, comma 5 del bando)

1. TIPOLOGIA E VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

ESERCIZI		PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITÀ	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Uomini	Sollevamento ginocchia al petto(*)	minimo 4 (tempo massimo 1 minuto senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 24) oltre il numero minimo	3
	Piegamenti sulle braccia(*)	minimo 12 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 24) oltre il numero minimo	3
	Corsa piana di metri 2000 (*)	tempo massimo 10'30''	0,025 punti per ogni secondo in meno (massimo 60'') rispetto al tempo massimo	1,5
	(*) prova per la quale è richiesto il superamento del parametro minimo.			
Donne	Sollevamento ginocchia al petto(*)	minimo 2 (tempo massimo 1 minuto senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 24) oltre il numero minimo	3
	Piegamenti sulle braccia(*)	minimo 8 (tempo massimo 2 minuti senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 24) oltre il numero minimo	3
	Corsa piana di metri 2000 (*)	tempo massimo 11'15''	0,025 punti per ogni secondo in meno (massimo 60'') rispetto al tempo massimo	1,5
	(*) prova per la quale è richiesto il superamento del parametro minimo.			



2. PRESCRIZIONI

a. Generalità.

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

- Sollevamento delle ginocchia al petto;
- Piegamenti sulle braccia;
- corsa piana di 2.000 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 prove di efficienza fisica, di personale medico/paramedico e di una autoambulanza.

In assenza di ambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLS/D) 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 non antecedente al 31 dicembre 2022) 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.

In particolare, in caso di gravidanza la commissione applicherà le disposizioni previste dall'art.12, comma 4 del bando. Alle prove di efficienza fisica i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica e scarpe ginniche.

Le modalità di esecuzione delle prove –oltre a essere spiegate in apposito filmato, visualizzabile nel sito internet dell'Esercito- 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 che comunque, compatibilmente con le attività concorsuali del Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito, non dovrà superare il ventesimo giorno dalla data di prima convocazione. 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 la data di differimento. 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.

b. Sollevamento delle ginocchia al petto.



Il candidato deve iniziare la prova partendo da posizione eretta, sotto la sbarra. Alla ricezione dell'apposito segnale deve effettuare un balzo al fine di impugnare la sbarra con il dorso della mano verso il viso con un passo largo (leggermente alla larghezza delle spalle), rimanendo sospeso da terra con le braccia e le gambe completamente distese. Al fine di ritenere la ripetizione valida, il candidato dovrà sollevare le gambe piegate a 90° avendo cura di superare con le ginocchia il piano trasverso passante per le creste iliache, quindi distendere nuovamente le gambe al fine di tornare alla posizione iniziale).

Il conteggio avverrà ogni volta che le ginocchia, superato il piano trasverso passante per le creste iliache, ritornano alla posizione di partenza. Sono vietate oscillazioni del corpo che possano facilitare l'esecuzione del compito. La mancata impugnatura della sbarra, sia all'inizio della prova che durante l'esecuzione della stessa, comporterà l'interruzione dell'esercizio e, pertanto, saranno considerate valide solo le esecuzioni svolte prima di aver lasciato la presa della sbarra.

Al numero di sollevamenti eccedenti il parametro minimo per il conseguimento dell'idoneità, verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, per un massimo di 3 punti acquisibili, secondo quanto riportato nella tabella di cui al precedente comma 1.

c. Piegamenti sulle braccia.

La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel tempo limite previsto, fino al momento in cui si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (unico contatto consentito col terreno è con mani e piedi); la posizione di partenza è a braccia distese con mani distanziate della larghezza delle spalle, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso; un piegamento è considerato valido se partendo da braccia completamente distese si arriva a portare le spalle sotto il livello dei gomiti (senza toccare il terreno con il petto) e si ridistendono completamente, e il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento. Saranno conteggiati a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, mentre non saranno conteggiati quelli eseguiti in maniera scorretta.

Al numero di piegamenti eccedenti il parametro minimo per il conseguimento dell'idoneità, verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, differenziato tra uomini e donne, per un massimo di 3 punti, secondo quanto indicato nella tabella di cui al precedente comma 1.

d. Corsa piana 2.000 metri.

Il concorrente dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 2.000 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 2.000 metri entro il tempo massimo di:

- 10'30'', se di sesso maschile;
- 11'15'', 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 1,5 punti, secondo quanto indicato nella tabella di cui al precedente comma 1.

La commissione si potrà avvalere di personale del Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito 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. 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 idoneità alle prove di efficienza fisica è espresso allorché il candidato non esegua il numero minimo di esercizi richiesti ovvero effettui le prove in un tempo superiore a quello massimo indicato.

