



**CENTRO NAZIONALE SELEZIONE RECLUTAMENTO**  
**UFFICIO RECLUTAMENTO CONCORSI**

**CENTRO NAZIONALE DI SELEZIONE E RECLUTAMENTO**  
**UFFICIO CONCORSI E CONTENZIOSO**

## **NORME TECNICHE**

**PER LO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO, PER TITOLI ED ESAMI, PER IL RECLUTAMENTO DI 12 (DODICI) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI, TRATTI DAI LUOGOTENENTI DELL'ARMA DEI CARABINIERI IN SERVIZIO PERMANENTE.**

*(Giornale Ufficiale della Difesa – dispensa n. 12 del 30 aprile 2021)*

## INDICE

<b>1. GENERALITÀ</b>	<b>pag.</b>	<b>3</b>
<b>2. OBIETTIVI</b>	“	<b>3</b>
<b>3. ORGANI E COMPETENZE</b>	“	<b>3</b>
<b>4. PROCEDURA DI SELEZIONE</b>	“	<b>3</b>
<b>5. PRESCRIZIONI DI CARATTERE GENERALE</b>	“	<b>4</b>
<b>6. ELENCO DEGLI ALLEGATI</b>	“	<b>5</b>

## **1. GENERALITA'**

Le presenti norme tecniche disciplinano le prove di efficienza fisica previste dall'art.8 del bando di concorso per il reclutamento di 12 sottotenenti in s.p. nel ruolo normale tratti dai luogotenenti dell'Arma dei Carabinieri in servizio permanente provenienti dal ruolo di cui all'art.821, co.3, lett. a), D.Lgs 15 marzo 2010, n.66. pubblicato nel G.U.D. dispensa nr. 12, del 30 aprile 2021.

## **2. OBIETTIVI**

Le prove di efficienza fisica hanno lo scopo di verificare il possesso da parte dei candidati delle qualità fisiche indispensabili per superare, dapprima il corso addestrativo e, successivamente, svolgere le funzioni attribuite agli Ufficiali dell'Arma dei Carabinieri.

All'accertamento sono sottoposti i candidati che hanno superato la prova scritta del concorso prevista dall'articolo 6 del bando di concorso.

Il mancato superamento da parte del candidato di uno degli esercizi previsti comporterà l'adozione di un giudizio di "inidoneità" e la sua esclusione dal concorso.

## **3. ORGANI E COMPETENZE**

### **Commissione per le prove di efficienza fisica**

La sua composizione è specificata nell'art.5 del bando di concorso.

Ha il compito di:

- controllare la corretta esecuzione delle prove;
- esprimere il giudizio definitivo.

La Commissione si avvarrà, durante l'espletamento delle prove, di personale dell'Arma dei carabinieri in possesso della qualifica di "*istruttore militare di educazione fisica*" e dell'assistenza di personale medico e, per la rilevazione dei tempi, di personale dell'Associazione Provinciale Cronometristi di Roma.

## **4. PROCEDURA DI SELEZIONE**

a. La Commissione:

- nel corso di apposita riunione da effettuarsi prima dello svolgimento delle prove, in data e luogo stabiliti dal Presidente della stessa:
    - prenderà visione del bando di concorso, delle norme tecniche relative allo svolgimento delle prove di efficienza fisica e dell'elenco dei candidati convocati per rilasciare le dichiarazioni di assenza di conflitti d'interesse (L. 190/2012) e di motivi di incompatibilità a ricoprire l'incarico (articoli 9 e 11 DPR 487/94 - 51 e 52 c.p.c.);
    - stabilirà, nel dettaglio, le modalità di esecuzione degli esercizi fisici;
    - fisserà la sequenza per lo svolgimento delle prove;
- nei giorni in cui si svolgeranno le prove, controllerà preliminarmente lo stato dei luoghi ove le prove saranno effettuate, tutte le attrezzature che saranno utilizzate (starter, macchina stampiglia tempi, linea d'arrivo, materassi, reggi asta, etc.).

Al termine di ogni riunione, o sessione concorsuale la Commissione redigerà apposito verbale riassuntivo delle operazioni svolte.

b. I concorrenti convocati presso il C.N.S.R. del Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri per l'effettuazione delle prove, saranno identificati mediante documento di riconoscimento valido, i cui estremi saranno annotati nel verbale individuale (**all.A/A1**) e riceveranno dalla Commissione:

- le istruzioni per il corretto svolgimento degli esercizi. In particolare, per il salto in alto:
  - sarà concesso al candidato un minuto di tempo per effettuare la prova;
  - dovrà essere effettuato avendo cura di effettuare lo stacco da terra con un solo piede, a prescindere della tecnica utilizzata.
- un pettorale distintivo in polipropilene o poliestere, con numerazione crescente, essenziale per l'identificazione del concorrente durante l'espletamento della prova, che sarà annotata sul verbale individuale (cit. **all.A/A1**);

c. Prima delle prove di efficienza fisica la Commissione verificherà, con l'assistenza di personale medico, la validità del:

- certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera, rilasciato da medici appartenenti alla Federazione medico-sportiva italiana o da specialisti che operano presso strutture sanitarie pubbliche o private accreditate con il servizio sanitario nazionale o regionale in qualità di medici specializzati in medicina dello sport e quindi ammettere il/la concorrente alle prove, secondo quanto previsto dal bando di concorso.
- per i candidati di sesso femminile, per lo svolgimento in piena sicurezza delle prove di efficienza fisica, del referto attestante l'esito di test di gravidanza mediante analisi su sangue o urine, eseguito in data non anteriore a cinque giorni antecedenti la data di presentazione (la data di presentazione non è da calcolare nel computo dei cinque giorni), effettuato presso strutture sanitarie pubbliche, anche militari, o private accreditate con il servizio sanitario nazionale o regionale.

**La mancata presentazione del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica e del referto attestante l'esito di test di gravidanza o l'esibizione di documentazione non ritenuta valida determinerà la non ammissione a sostenere le prove di efficienza fisica e con la conseguente esclusione dal concorso.**

## **5. PRESCRIZIONI DI CARATTERE GENERALE**

a. La Commissione esprime il giudizio definitivo, esplicitandolo con la compilazione e sottoscrizione del verbale in cit. **all.A/A1**.

La notifica al/la concorrente del giudizio definitivo, con l'indicazione dell'eventuale punteggio incrementale conseguito, avviene mediante consegna allo/a stesso/a del verbale in cit. **all.A/A1** o tramite invio con posta elettronica certificata, con attestazione di conformità rispetto all'originale.

Al termine di ogni giornata di prove la Commissione redigerà un verbale riepilogativo delle operazioni svolte come da fac-simile in **all. B**.

b. Il concorrente che lamentasse postumi di infortuni o di indisposizioni verificatisi in data antecedente a quella di convocazione, dovrà ugualmente presentarsi nel giorno stabilito, portando al seguito ed esibendo idonea certificazione medica alla Commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito il medico presente sul posto, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento delle prove ad altra data, purché compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle stesse.

Allo stesso modo, il/la concorrente, regolarmente presentatosi, che prima dell'inizio delle prove accusi una indisposizione, dovrà farlo immediatamente presente alla Commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Il candidato che:

- durante lo svolgimento della prova, incorre in un infortunio, accusa malessere, cade o si ferma, non può ripetere la prova che viene ritenuta in ogni caso sostenuta;
- viene manifestamente danneggiato da un altro candidato durante lo svolgimento della prova di corsa piana, ha la possibilità di ripeterla, purché ciò sia compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle prove stesse.

c. In caso di positività del test di gravidanza esibito da una concorrente ai sensi dell'articolo 8, comma 3, lettera c), la commissione non potrà in nessun caso procedere allo svolgimento delle prove previste e dovrà astenersi dalla pronuncia del giudizio, a mente dell'articolo 580, comma 2, del D.P.R. 15 marzo 2010, n.90 e del punto 10 delle avvertenze riportate nella direttiva tecnica per l'applicazione dell'elenco delle imperfezioni e delle infermità che sono causa di inidoneità al servizio militare approvata con Decreto Ministeriale del 4 giugno 2014, secondo i quali lo stato di gravidanza costituisce temporaneo impedimento all'accertamento dell'idoneità al servizio militare. Le candidate che si trovassero in dette condizioni saranno, comunque, ammesse con riserva al prosieguo dell'iter concorsuale e potranno sostenere, previa ammissione d'ufficio, anche in deroga, per una sola volta, ai limiti di età, le predette prove nell'ambito del primo concorso utile successivo alla cessazione di tale stato di temporaneo impedimento. Il provvedimento di rinvio può essere revocato, su istanza di parte, quando il suddetto stato temporaneo impedimento cessa in data compatibile con i tempi necessari per la definizione della graduatoria finale di merito di cui all'articolo 12 del bando.

- d. La Commissione può, al verificarsi di eventi eccezionali da valutare di volta in volta (particolari condizioni metereologiche, incidenti in cui sono rimasti vittima uno o più candidati per cause non riconducibili agli interessati, eventuali altri accadimenti che possano aver condizionato l'esito della prestazione sportiva senza responsabilità dei danneggiati), disporre la ripetizione di una o più prove, anche fissando una nuova data di convocazione. In proposito dovrà essere data immediata comunicazione al personale del Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento – Ufficio Concorsi e Contenzioso, redigendo apposito verbale.

**ELENCO DEGLI ALLEGATI**

**Allegato A/A1:** verbale di svolgimento delle prove di efficienza fisica candidati sesso Maschile;

**Allegato B:** verbale riepilogativo delle operazioni giornaliere.



# Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

## Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER IL RECLUTAMENTO DI 12 (DODICI) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI, TRATTI DAI LUOGOTENENTI DELL'ARMA DEI CARABINIERI IN SERVIZIO PERMANENTE

### VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER CONCORRENTI FINO A 50 ANNI (DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 50<sup>ESIMO</sup> ANNO DI ETÀ)

Concorrente: \_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_  
 estremi documento di riconoscimento: VEDASI ALLEGATA FOTOCOPIA. Pettorale n. \_\_\_\_\_.

#### LA COMMISSIONE

riunita in Roma il \_\_/\_\_/2021, presso il C.N.S.R., viale Tor di Quinto n.119, ai sensi dell'articolo 8 del bando di concorso;

- Avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità sportiva agonistica per l'atletica leggera ha sottoposto il concorrente, all'ordine appreso indicato, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate;
- ha ritenuto di non ammettere il concorrente in epigrafe alle prove di efficienza fisica, in quanto il medesimo:
  - non ha presentato il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera;
  - ha prodotto il certificato/referto allegato che la Commissione non ha ritenuto valido.

	PROVA	RISULTATO	IDONEITÀ	PUNTEGGIO (1)
<b>ESERCIZI</b>	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 6'00" : inidoneo tempo compreso tra 6'00" e 5'30" : punti 0 tempo inferiore a 5'30" : punti 0,5	TEMPO RILEVATO  '    " —    —	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti inferiori a 6 : inidoneo n. piegamenti compresi tra 6 e 12 : punti 0 n. piegamenti superiori a 12 : punti 0,5 (tempo massimo di esecuzione: 2' senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI  —	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
	<b>SALTO IN ALTO</b> (numero di tentativi possibili: 2; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 90 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI I° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> II° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> I° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> II° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup>	////////

[1] Quando un esercizio prevede più risultati, viene attribuito esclusivamente il punteggio della migliore prestazione ottenuta.

[2] Salto non valido in quanto il candidato ha fatto cadere l'asticella.

[3] Salto non valido in quanto il candidato ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

Qualora il candidato non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (ai sensi dell'art. 8 del bando). Il superamento degli esercizi determinerà un giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato "C", fino ad un massimo di punti 1.

Stante le risultanze delle suddette prove, ha giudicato il concorrente:  INIDONEO     IDONEO CON IL PUNTEGGIO DI \_\_\_\_\_

#### LA COMMISSIONE

Il Membro

Il Membro e segretario

Il Presidente

Avverso il presente giudizio è ammesso, dalla sua notifica:

- entro 60 giorni, ricorso al Tribunale Amministrativo per la Regione Lazio, con sede in Roma, nei termini e modi prescritti rispettivamente dagli artt. 29 e 41 del D.Lgs. 2 luglio 2010, n. 104 e secondo il criterio della inderogabilità della competenza di cui agli artt. 13 e seguenti della medesima norma;
- entro 120 giorni, ricorso straordinario al Presidente della Repubblica, versando il contributo unificato obbligatorio di euro 650,00, di cui all'art 1, comma 25, lettera a), n. 3 della Legge 228/2012.

Firma del candidato

Copia del presente atto mi è stata consegnata, per notifica, il \_\_\_\_\_.



# Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

## Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER IL RECLUTAMENTO DI 12 (DODICI) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI, TRATTI DAI LUOGOTENENTI DELL'ARMA DEI CARABINIERI IN SERVIZIO PERMANENTE

### VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER CONCORRENTI ULTRA 50<sup>ENNI</sup> (DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 50<sup>ESIMO</sup> ANNO DI ETÀ)

Concorrente: \_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_  
estremi documento di riconoscimento: VEDASI ALLEGATA FOTOCOPIA. Pettorale n. \_\_\_\_\_.

#### LA COMMISSIONE

riunita in Roma il \_\_/\_\_/2021, presso il C.N.S.R., viale Tor di Quinto n.119, ai sensi dell'articolo 8 del bando di concorso;

- Avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità sportiva agonistica per l'atletica leggera ha sottoposto il concorrente, all'ordine appreso indicato, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate;
- ha ritenuto di non ammettere il concorrente in epigrafe alle prove di efficienza fisica, in quanto il medesimo:
  - non ha presentato il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera;
  - ha prodotto il certificato/referto allegato che la Commissione non ha ritenuto valido.

	PROVA	RISULTATO	IDONEITÀ	PUNTEGGIO (1)
<b>ESERCIZI</b>	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 7'00" : inidoneo tempo compreso tra 7'00" e 5'50" : punti 0 tempo inferiore a 5'50" : punti 0,5	TEMPO RILEVATO '    " — — — —	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti inferiori a 4 : inidoneo n. piegamenti compresi tra 4 e 8 : punti 0 n. piegamenti superiori a 8 : punti 0,5 (tempo massimo di esecuzione: 2' senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI —————	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
	<b>SALTO IN ALTO</b> (numero di tentativi possibili: 2; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 80 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI I° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> II° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> I° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> II° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup>	////////

[1] Quando un esercizio prevede più risultati, viene attribuito esclusivamente il punteggio della migliore prestazione ottenuta.

[2] Salto non valido in quanto il candidato ha fatto cadere l'asticella.

[3] Salto non valido in quanto il candidato ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

Qualora il candidato non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (ai sensi dell'art. 8 del bando). Il superamento degli esercizi determinerà un giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato "C", fino ad un massimo di punti 1.

Stante le risultanze delle suddette prove, ha giudicato il concorrente:     INIDONEO     IDONEO CON IL PUNTEGGIO DI \_\_\_\_\_

#### LA COMMISSIONE

Il Membro

Il Membro e segretario

Il Presidente

Avverso il presente giudizio è ammesso, dalla sua notifica:

- entro 60 giorni, ricorso al Tribunale Amministrativo per la Regione Lazio, con sede in Roma, nei termini e modi prescritti rispettivamente dagli artt. 29 e 41 del D.Lgs. 2 luglio 2010, n. 104 e secondo il criterio della inderogabilità della competenza di cui agli artt. 13 e seguenti della medesima norma;
- entro 120 giorni, ricorso straordinario al Presidente della Repubblica, versando il contributo unificato obbligatorio di euro 650,00, di cui all'art 1, comma 25, lettera a), n. 3 della Legge 228/2012.

Firma del candidato

Copia del presente atto mi è stata consegnata, per notifica, il \_\_\_\_\_.

**Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri**

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER IL RECLUTAMENTO DI 12 (DODICI) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI, TRATTI DAI LUOGOTENENTI DELL'ARMA DEI CARABINIERI IN SERVIZIO PERMANENTE

VERBALE N. \_\_\_\_

**RELATIVO ALLO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA**

Oggi \_\_\_\_/\_\_\_\_/2021, alle ore \_\_\_\_ la Commissione per le prove di efficienza fisica, nominata con decreto dirigenziale del \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, composta dal:

- \_\_\_\_\_ Presidente
- \_\_\_\_\_ Membro
- \_\_\_\_\_ Membro e segretario

si è riunita in Roma, presso il C.N.S.R., viale Tor di Quinto n.119, per lo svolgimento delle prove ai sensi dell'art. 8 del bando di concorso.

Sulla base dell'elenco pervenuto dal Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento dell'Arma dei Carabinieri e previo accertamento dell'identità personale dei concorrenti, a conclusione dell'afflusso degli stessi, si procede al riscontro numerico e nominativo, nonché al controllo del numero del pettorale loro assegnato, riportato nel già citato elenco.

Dei \_\_\_\_ concorrenti convocati risultano, come da elenco riepilogativo in allegato:

- n. \_\_\_\_ assenti giustificati da riconvocare in altra data;
- n. \_\_\_\_ assenti ingiustificati e pertanto esclusi dal concorso.

Il Presidente constatato che sono le ore \_\_\_\_ e che non sono sopraggiunti altri concorrenti:

- verifica la validità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera e, se concorrente di sesso femminile, del referto attestante l'esito di test di gravidanza, in possesso di ciascun candidato, come previsto dall'articolo 8, comma 3, del bando di concorso;
- illustra ai concorrenti le modalità di svolgimento delle prove, di cui all'art. 8 del bando di concorso.

La seduta delle prove ha inizio alle ore \_\_\_\_/\_\_\_\_ e, pertanto, alla:

- 1<sup>a</sup> prova (corsa piana) risultano, come da allegati verbali (**All.A/A1** alle norme tecniche) e responsi cronometrici rilasciati dalla Federazione Italiana Cronometristi, n. \_\_\_\_ concorrenti idonei di cui n. \_\_\_\_ hanno conseguito punteggio incrementale (*tempo inferiore a 5'30" per infra 50<sup>emi</sup> e tempo inferiore a 5'50" per ultra 50<sup>emi</sup>*) e n. \_\_\_\_ concorrenti inidonei; quest'ultimi sono esclusi dal concorso.
- 2<sup>a</sup> prova (piegamenti sulle braccia) risultano, come da allegati verbali (**All.A/A1** alle norme tecniche), n. \_\_\_\_ concorrenti idonei di cui n. \_\_\_\_ hanno conseguito punteggio incrementale (*piegamenti superiori a 12 per infra 50<sup>emi</sup> e piegamenti superiori a 8 per ultra 50<sup>emi</sup>*) e n. \_\_\_\_ concorrenti inidonei; quest'ultimi sono esclusi dal concorso;
- 3<sup>a</sup> prova (salto in alto) risultano, come da allegati verbali (**All.A/A1** alle norme tecniche), n. \_\_\_\_ concorrenti idonei e n. \_\_\_\_ concorrenti inidonei; quest'ultimi sono esclusi dal concorso;

I risultati conseguiti da ciascun concorrente sono riepilogati negli allegati verbali (**All.A/A1** alle norme tecniche).

La seduta di prove si è svolta regolarmente e si è conclusa alle ore \_\_\_\_.

La seduta è tolta alle ore \_\_\_\_.

Fatto, letto e sottoscritto.

**LA COMMISSIONE**

Membro

Presidente

Membro e segretario

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_