

## PROVE DI EFFICIENZA FISICA

## CANDIDATI (uomini)

ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>			
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 4' 20''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 3' 41'' e 4' 20''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore o uguale a 3' 40''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 12 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 12 e 20 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 21 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
<b>PROVE FACOLTATIVE</b>			
SALTO IN ALTO	altezza cm. 120 tre tentativi		0,5 punti
TRAZIONI ALLA SBARRA	trazioni almeno 3 tempo massimo 2'		0,5 punti
			Totale massimo 2,0 punti

## CANDIDATI (donne)

ESERCIZIO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	GIUDIZIO	PUNTEGGIO ACQUISIBILE
<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>			
CORSA PIANA 1000 METRI	tempo superiore a 5' 00''	INIDONEO	
	tempo compreso tra 4' 36'' e 5' 00''	IDONEO	0 punti
	tempo inferiore o uguale a 4' 35''	IDONEO	0,5 punti
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	piegamenti inferiori a 10 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
	piegamenti compresi tra 10 e 17 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
	piegamenti uguali o superiori a 18 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
<b>PROVE FACOLTATIVE</b>			
SALTO IN ALTO	altezza cm. 100 tre tentativi		0,5 punti
TRAZIONI ALLA SBARRA	trazioni almeno 2 tempo massimo 2'		0,5 punti
			Totale massimo 2,0 punti

## DISPOSIZIONI PER LO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Il candidato dovrà effettuare gli esercizi indicati in sequenza.

Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà un giudizio di inidoneità e il candidato non sarà ammesso alle successive prove del concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori ed eventualmente di quelli facoltativi darà luogo all'attribuzione di punteggi incrementali secondo le modalità a fianco di ciascuno indicate.

Il candidato che, prima dell'inizio delle prove, lamenta postumi di infortuni precedentemente subiti o accusa una indisposizione o si infortuna durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovrà farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni. Nel caso di postumi di infortuni precedentemente subiti è facoltà del candidato esibire alla commissione idonea certificazione medica.

Per tutto quanto non sopra precisato sarà fatto riferimento:

- al provvedimento del Comandante Generale dell'Arma dei Carabinieri di cui all'articolo 9, comma 1;
- ai regolamenti tecnici della relativa federazione sportiva italiana.