Allegato "B" al f.n. 152/3-5-2019-U
datato 24·01·2020, del C.N.S.R.

Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

CENTRO NAZIONALE DI SELEZIONE E RECLUTAMENTO
UFFICIO CONCORSI E CONTENZIOSO

NORME TECNICHE

PER LO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO, PER ESAMI, PER L'AMMISSIONE DI 60 ALLIEVI AL PRIMO ANNO DEL 202° CORSO DELL'ACCADEMIA MILITARE PER LA FORMAZIONE DI BASE DEGLI UFFICIALI DELL'ARMA DEI CARABINIERI

(G.U.R.I. – 4ª serie speciale n. 102 del 27 dicembre 2019)

INDICE

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

1. GENERALITA'

Le presenti norme tecniche disciplinano le prove di efficienza fisica previste dall'articolo 11 del bando di concorso per l'ammissione di 60 allievi al primo anno del 202° corso dell'Accademia per la formazione di base degli Ufficiali dell'Arma dei Carabinieri, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana – 4^ Serie Speciale, n.102, del 27 dicembre 2019.

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 di preselezione del concorso.
Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà giudizio di inidoneità ed esclusione del candidato dal concorso.

3. ORGANI E COMPETENZE

Commissione per le prove di efficienza fisica
La sua composizione è specificata nel par. 4.3 dell'appendice al bando di concorso per l'Arma dei Carabinieri.
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 e la verifica del regolare svolgimento del salto in lungo, di personale qualificato cronometrista.

4. PROCEDURA DI SELEZIONE

a. La Commissione, in data e luogo stabiliti dal Presidente della stessa, prima dell'inizio delle prove, si riunirà per prendere visione:
   - del bando di concorso;
   - delle norme tecniche relative allo svolgimento delle prove di efficienza fisica;
   - dello stato dei luoghi ove le prove saranno effettuate, di tutte le attrezzature che saranno utilizzate (starter, macchina stampiglia tempi, linea d'arrivo, sbarra per le trazioni, materassi e reggi asta ecc) verbalizzando, nel verbale giornaliero di seduta (allegando anche foto relative ai luoghi ed alle suddette attrezzature), che le stesse saranno effettuate nel medesimo modo per tutti giorni delle prove fisiche;
   - dell'elenco dei convocati per rilasciare le dichiarazioni di assenza di conflitti d'interesse (L.190/2012) e di motivi di incompatibilità a ricoprire l'incarico (artt..9 e 11 DPR 487/94 - 51 e 52 c.p.c.);
   - fisserà la sequenza per lo svolgimento delle stesse.

   La Commissione redigerà, al termine della citata riunione, apposito verbale riassuntivo delle operazioni svolte.

b. I candidati convocati presso il C.N.S.R. del Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri:
   - saranno identificati mediante documento di riconoscimento valido, i cui estremi saranno annotati nel verbale individuale (**All.A/B**);
   - riceveranno un pettorale distintivo con numerazione crescente, che sarà annotata sul verbale individuale (**cit. All.A/B**);
   - saranno sensibilizzati a rappresentare eventuali patologie mediche al fine di poter essere sottoposti a visita medica per stabilire la perfetta idoneità a sostenere le prove. Il/la concorrente

- che risultasse, su diagnosi del medico presente sul posto, impossibilitato/a, sarà invitato/a a sostenere le prove in altra data, purché compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle prove stesse.

c. Le prove di efficienza fisica saranno precedute, giornalmente, da una riunione preliminare illustrativa in cui la Commissione procederà a:
   - verificare la validità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera e quindi ammettere il/la candidato/a alle prove, secondo quanto previsto dal bando di concorso. Il documento dovrà avere una data di rilascio non antecedente al 1° novembre 2019 e dovrà essere valido fino al 31 ottobre 2020.
     Per i concorrenti di sesso femminile dovrà essere verificato il possesso del referto attestante l'esito di test di gravidanza mediante analisi su sangue o urine effettuato entro i cinque giorni antecedenti alla 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. **La mancata presentazione del certificato di idoneità ad attività sportiva e del referto del test di gravidanza o l'esibizione di documentazione non ritenuta valida determinerà la non ammissione a sostenere le prove di efficienza fisica e l'esclusione dal concorso**;
   - illustrare ai candidati/e le modalità di dettaglio per lo svolgimento delle prove. In particolare:
     a. per il salto in alto, sarà concesso al concorrente un minuto di tempo per effettuare la prova;
     b. il salto in alto dovrà essere effettuato avendo cura di effettuare lo stacco da terra con un solo piede, a prescindere della tecnica utilizzata.

d. Le prove si svolgeranno nella sequenza e con le modalità indicate nel par. 2.2 dell'appendice al bando di concorso per l'Arma dei Carabinieri.

5. PRESCRIZIONI DI CARATTERE GENERALE

a. La Commissione esprime il giudizio definitivo all'unanimità che si esplicita con la compilazione e sottoscrizione del verbale in **All.A/B**.
   La notifica al/la candidato/a del giudizio definitivo, con l'indicazione dell'eventuale punteggio incrementale conseguito, avviene mediante consegna allo/a stesso/a del verbale in **All.A/B**.
   Al termine di ogni giornata di prove la Commissione redigerà un verbale riepilogativo delle operazioni svolte come da fac-simile in **All.C**.

b. Il/la concorrente che lamentasse postumi di infortuni o di indisposizioni precedentemente verificatisi dovrà ugualmente presentarsi nel giorno stabilito, portando al seguito ed esibendo, prima dell'inizio delle prove, idonea certificazione medica che sarà valutata dalla Commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito il medico presente sul posto, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento dell'effettuazione delle prove ad altra data, purché compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle prove stesse.
   Allo stesso modo, il/la concorrente, regolarmente presentatosi, che prima dell'inizio delle prove accusi un'indisposizione o dovesse infortunarsi durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovrà farlo immediatamente presente alla Commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.
   il/la concorrente che:
   - durante lo svolgimento di una prova sportiva, incorre in un infortunio, accusa malessere, cade o si ferma, non ha l'occasione di 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, è consentita la ripetizione della stessa, purché compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle prove stesse.

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.

6. ELENCO DEGLI ALLEGATI

Allegato A: verbale di svolgimento delle prove di efficienza fisica concorrenti di sesso maschile;
Allegato B: verbale di svolgimento delle prove di efficienza fisica concorrenti di sesso femminile;
Allegato C: verbale riepilogativo delle operazioni giornaliere.

Allegato A

Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER L'AMMISSIONE DI 60 ALLIEVI AL PRIMO ANNO DEL 202° CORSO PER LA FORMAZIONE DI BASE DEGLI UFFICIALI DELL'ARMA DEI CARABINIERI

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA UOMINI

Concorrente: _____ nato il _____,
(cognome e nome)
estremi documento di riconoscimento: VEDASI ALLEGATA FOTOCOPIA. Pettorale Nr. _____.

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il ___/ /2020, presso il C.N.S.R., viale Tor di Quinto n.119, ai sensi dell'articolo 11 del bando di concorso,

☐ avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera, ha sottoposto il concorrente, nell'ordine appresso 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 ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera;
☐ ha prodotto il certificato/referto allegato che la Commissione ha ritenuto non valido.

	PROVA	RISULTATO		PUNTEGGIO [1]
esercizi obbligatori	**CORSA PIANA 1000 M.** tempo uguale o inferiore a 3' 20" : punti 1 tempo compreso tra 3' 21" e 3' 31" : punti 0,5 tempo compreso tra 3' 32" e 3' 50" : punti 0 tempo superiore a 3' 50" : inidoneo	TEMPO RILEVATO ' " ___ ____	☐ SI ☐ NO	
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA n. piegamenti pari o superiori a 25 : idoneo n. piegamenti inferiori a 25 : inidoneo (tempo massimo di esecuzione: 1',30" senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI _____	☐ SI ☐ NO	
	SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 120 *(punti 0)*	☐ SI I° tentativo ☐ NO[2] II° tentativo ☐NO [2] I° tentativo ☐ NO[3] II° tentativo ☐NO[3]	
esercizi facoltativi	**SALTO IN ALTO** (numero di tentativi possibili: 1; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 130 *(punti 0,5)* ☐ SI ☐ NO[2] NO[3]	cm. 140 *(punti 1)* ☐ SI ☐ NO[2] NO[3]	
	TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo di esecuzione: 1')	In numero pari o superiori a 6 TRAZIONI *(punti 0,5)*	☐ SI ☐ NO	
	SALTO IN LUNGO (numero di tentativi possibili: 1; tempo massimo di esecuzione: 1')	superiore a m. 3,50 [4] *(punti 0,5)* ☐ SI ☐ NO	superiore a m. 4,00[4] *(punti 1)* ☐ SI ☐ NO	

[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.
[4] La misurazione del salto avviene dall'impronta lasciata sull'asse di stacco (fascia in gesso bianco) sino all'impronta più vicina alla linea di stacco nella zona di caduta (fossa con sabbia).

Qualora il concorrente non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica obbligatorie sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art. 11 del bando e par. 2.2 della relativa appendice per l'Arma dei Carabinieri). Il superamento degli esercizi obbligatori e facoltativi determinerà giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nel predetto par. 2.2., fino ad un massimo di punti 3,5.

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

LA COMMISSIONE

Il Membro

Il Presidente

Il Membro e segretario

_____ _____ _____

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 _____.

_____

Allegato B

Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER L'AMMISSIONE DI 60 ALLIEVI AL PRIMO ANNO DEL 202° CORSO PER LA FORMAZIONE DI BASE DEGLI UFFICIALI DELL'ARMA DEI CARABINIERI

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DONNE

Concorrente: _____ nata il _____,
(cognome e nome)
estremi documento di riconoscimento: VEDASI ALLEGATA FOTOCOPIA. Pettorale Nr. _____.

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il / /2020, presso il C.N.S.R., viale Tor di Quinto n.11, ai sensi dell'articolo 11 del bando di concorso,

☐ avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera e del referto attestante l'esito di test di gravidanza, ha sottoposto la concorrente, nell'ordine appresso indicato, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate;

☐ ha ritenuto di non ammettere la concorrente in epigrafe alle prove di efficienza fisica, in quanto la medesima:

- ☐ non ha presentato il certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera;
- ☐ non ha presentato il referto attestante l'esito di test di gravidanza;
- ☐ ha prodotto il certificato/referto allegato che la Commissione ha ritenuto non valido.

	PROVA	RISULTATO			PUNTEGGIO [1]
esercizi obbligatori	**CORSA PIANA 1000 M.** tempo uguale o inferiore a 4′ 00″ : punti 1 tempo compreso tra 4′01″ e 4′ 10″ : punti 0,5 tempo compreso tra 4′ 11″ e 4′ 30″ : punti 0 tempo superiore a 4′ 30″ : inidoneo	TEMPO RILEVATO ′ ″ ___ ___	☐ SI ☐ NO		
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA n. piegamenti pari o superiori a 20 : idoneo n. piegamenti inferiori a 20 : inidoneo (tempo massimo di esecuzione: 1',30" senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI _____	☐ SI ☐ NO		
	SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2; tempo massimo di esecuzione: 1′)	cm. 100 *(punti 0)*	☐ SI I° tentativo ☐ NO[2] II° tentativo ☐NO[2] I° tentativo ☐ NO[3] II° tentativo ☐NO[3]		
esercizi facoltativi	**SALTO IN ALTO** (numero di tentativi possibili: 1; tempo massimo di esecuzione: 1′)	cm. 110 *(punti 0,5)* ☐ SI ☐ NO(2) NO[3]	cm. 120 *(punti 1)* ☐ SI ☐ NO(2) NO[3]		
	TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo di esecuzione: 2′)	In numero pari o superiori a 3 TRAZIONI *(punti 0,5)*	☐ SI ☐ NO		
	SALTO IN LUNGO (numero di tentativi possibili: 2; tempo massimo di esecuzione: 1′)	superiore a m. 3,00 [4] *(punti 0,5)* ☐ SI ☐ NO	superiore a m. 3,50[4] *(punti 1)* ☐ SI ☐ NO		

[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.
[4] La misurazione del salto avviene dall'impronta lasciata sull'asse di stacco (*fascia in gesso bianco*) sino all'impronta più vicina alla linea di stacco nella zona di caduta (*fossa con sabbia*).

Qualora la concorrente non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica obbligatorie sarà dichiarata inidonea e, pertanto, esclusa dal concorso (art. 11 del bando e par. 2.2 della relativa appendice per l'Arma dei Carabinieri). Il superamento degli esercizi obbligatori e facoltativi determinerà giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nel predetto par. 2.2., fino ad un massimo di punti 3,5.

Stante le risultanze delle suddette prove, ha giudicato il concorrente: ☐ INIDONEA ☐ IDONEA CON IL PUNTEGGIO DI _____

LA COMMISSIONE

Il Membro _____

Il Presidente _____

Il Membro e segretario _____

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 _____.

_____

Allegato C

Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER L'AMMISSIONE DI 60 ALLIEVI AL PRIMO ANNO 202° CORSO DELL'ACCADEMIA PER LA FORMAZIONE DI BASE DEGLI UFFICIALI DELL'ARMA DEI CARABINIERI

VERBALE N. ___

RELATIVO ALLO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Oggi ____/_____/2020, alle ore ___:___ la Commissione per la valutazione delle 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 119, per lo svolgimento delle prove di efficienza fisica (art. 11 del bando di concorso).

Sulla base dell'elenco pervenuto dal C.N.S.R. del Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri e previo accertamento dell'identità personale dei concorrenti, a conclusione dell'afflusso degli stessi, si procede al loro riscontro numerico e nominativo, nonché al controllo del numero del pettorale loro assegnato, riportato nel già citato elenco.

Dei _____ concorrenti convocati risultano:

- n. ____ assenti giustificati da riconvocare in altra data (come da elenco riepilogativo in allegato);
- n. ____assenti ingiustificati (come da elenco riepilogativo in allegato) 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'art. 11, comma 3, del bando di concorso;
- illustra ai concorrenti le modalità di svolgimento delle prove, di cui all'art. 11 del bando di concorso;
- dispone l'inizio dello svolgimento delle prove nel seguente ordine:
  - _____;
  - _____;
  - _____;
  - _____;
  - _____;

La seduta delle prove ha inizio alle ore ____/____ e, come da allegati verbali (**All. A/B** alle norme tecniche), alla:

- prova obbligatoria di corsa piana m.1000 risultano, come da responsi cronometrici rilasciati dalla Federazione Italiana Cronometristi: n. ____ concorrenti idonei con attribuzione di punteggio incrementale; n. ____ concorrenti idonei; n. ____ concorrenti non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- prova obbligatoria di piegamenti sulle braccia risultano: n. ____ concorrenti idonei, n. ___ concorrenti non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- prova obbligatoria di salto in alto risultano: n. ____ concorrenti idonei con attribuzione di punteggio incrementale (1,00 pt) per aver superato l'altezza di cm. 140 (U)/cm 120 (D); n. ____ concorrenti idonei con attribuzione di punteggio incrementale (0,5 pt) per aver superato l'altezza di cm. 130 (U)/cm 110 (D); n. ____ concorrenti idonei; n. ___ concorrenti non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- prova facoltativa del salto in lungo, dei n. ____ concorrenti idonei che chiedono di effettuarla: n.____ ottengono punteggio incrementale (1 pt) per aver superato la misura di 4,00 m.(U) e 3,50 m. (D); n.____ ottengono punteggio incrementale (0,5 pt) per aver superato la misura di 3,5 m.(U) e 3,00 m. (D);
- prova facoltativa delle trazioni alla sbarra (minimo n.6 per U. e n.3 per D.), dei n. ____ concorrenti idonei che chiedono di effettuarla n.____ ottengono punteggio incrementale (0,5 pt) per aver effettuato nr.6 trazioni (uomini) e nr.4 trazioni (donne).

La seduta è tolta alle ore ___.___.

Fatto, letto e sottoscritto.

LA COMMISSIONE

Membro — Presidente — Membro e segretario

_____ _____ _____