



**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 PROVENIENTI DAL RUOLO DI CUI ALL'ART. 821, COMMA 3, LETTERA A), D. LGS. 15 MARZO 2010, N.66.**

*(Decreto Dirigenziale M\_D GMIL REG.2019 NR.0064530 del 22 gennaio 2019,  
pubblicato sul Giornale Ufficiale della Difesa – Dispensa n. 3 del 30 gennaio 2019)*

## **INDICE**

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

## **1. GENERALITA'**

Le presenti norme tecniche disciplinano le prove di efficienza fisica previste dall'art.9 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 nella G.U.D. dispensa nr. 3, del 30 gennaio 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 entrambe le prove scritte del concorso.

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

## **3. ORGANI E COMPETENZE**

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

La sua composizione è specificata nell'art.5, comma 1, lett.b) 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*", dell'assistenza di personale medico e, per la rilevazione dei tempi e la verifica del regolare svolgimento del salto in alto, di personale dell'Associazione Provinciale Cronometristi di Roma.

## **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;
- 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.).

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

b. I concorrenti 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/A1**);
- riceveranno un pettorale distintivo con numerazione crescente, che sarà annotata sul verbale individuale (cit. **all.A/A1**);
- 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 di tipo B e quindi ammettere il candidato alle prove, secondo quanto previsto dal bando di concorso.

- La mancata presentazione del certificato di idoneità ad attività sportiva o l'esibizione di documentazione non ritenuta valida determinerà la non ammissione a sostenere le prove di efficienza fisica e l'esclusione dal concorso ai sensi dell'articolo 10, comma 3, del bando;
- illustrare ai candidati 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.

## **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 cit. **all. A/A1**.

La notifica al/la candidato/a del giudizio definitivo, con l'indicazione dell'eventuale punteggio incrementale conseguito, avviene mediante consegna allo/a stesso/a di copia del verbale in cit. **all. A/A1**.

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 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, con facoltà di autorizzare l'eventuale differimento della effettuazione delle prove ad altra data, purché compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle prove stesse.

Allo stesso modo, il concorrente che prima dell'inizio delle prove accusi una 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.

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 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 PROVENIENTI DAL RUOLO DI CUI ALL'ART. 821, COMMA 3, LETTERA A), D. LGS. 15 MARZO 2010, N.66.

**VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA**

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

**LA COMMISSIONE**

riunita in Roma il \_\_\_/\_\_\_/2019 presso il C.N.S.R., viale Tor di Quinto n.119 (per la corsa, per i piegamenti sulle braccia, il salto in alto) ai sensi dell'art. 9 del bando di concorso,

- 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.
- avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera, ha sottoposto il concorrente, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate:

	PROVA	RISULTATO	PUNTEGGIO (1)	
esercizi obbligatori	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 6'00" : inidoneo tempo compreso tra 5'31" e 6'00" : 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 compresi tra 6 e 12 : punti 0 n. piegamenti inferiore a 6 : inidonea (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: 2')	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>	
esercizi facoltativi	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> (n. piegamenti uguale o superiore a 12 : punti 0,5)	N. PIEGAMENTI _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
esercizi facoltativi	<b>SALTO IN ALTO</b> (numero di tentativi possibili: 1 tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 100 (punti 0,5)	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO (2) <input type="checkbox"/> NO (3)	

(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 concorrente non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica obbligatorie sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art. 10, comma 5). Il superamento degli esercizi obbligatori e facoltativi, determina il giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'Allegato "C" del bando di concorso, fino ad un massimo di 1,5.

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:

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 \_\_\_/\_\_\_/2019



# Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

## Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER 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 PROVENIENTI DAL RUOLO DI CUI ALL'ART. 821, COMMA 3, LETTERA A), D. LGS. 15 MARZO 2010, N.66.

### VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA CONCORRENTI 50<sup>ENNI</sup>

Concorrente:	nato il ___/___/_____
estremi documento di riconoscimento: VEDASI ALLEGATA FOTOCOPIA. Pettorale n. _____	

**LA COMMISSIONE**

riunita in Roma il \_\_\_/\_\_\_/2019, presso il C.N.S.R., viale Tor di Quinto n.119 (per la corsa, per i piegamenti sulle braccia, il salto in alto) ai sensi dell'art. 9 del bando di concorso,

- 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.
- avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera, ha sottoposto il concorrente, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate:

	PROVA	RISULTATO	PUNTEGGIO (1)
esercizi obbligatori	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 7'00" : inidoneo tempo compreso tra 5' 51" e 7' : 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 compresi tra 4 e 8 : punti 0 n. piegamenti inferiore a 4 : inidoneo (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: 2')	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>
esercizi facoltativi	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> (n. piegamenti uguale o superiore a 8 : punti 0,5)	N. PIEGAMENTI _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
esercizi facoltativi	<b>SALTO IN ALTO</b> (numero di tentativi possibili: 1 tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 90 (punti 0,5)	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO (2) <input type="checkbox"/> NO (3)

- (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 concorrente non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica obbligatorie sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art. 10, comma 5). Il superamento degli esercizi obbligatori e facoltativi, determina il giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'Allegato "C" del bando di concorso, fino ad un massimo di 1,5.

Stante le risultanze delle suddette prove, ha giudicato il concorrente:	<input type="checkbox"/> INIDONEO	<input type="checkbox"/> IDONEO CON IL PUNTEGGIO DI _____
---	-----------------------------------	---

**LA COMMISSIONE**

Il Membro

Il Membro e segretario

Il Presidente

Avverso il presente giudizio è ammesso, dalla sua notifica:

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 \_\_\_/\_\_\_/2019



# Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

## Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER 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 PROVENIENTI DAL RUOLO DI CUI ALL'ART. 821, COMMA 3, LETTERA A), D. LGS. 15 MARZO 2010, N.66.

### VERBALE N. \_\_\_\_

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

Oggi \_\_\_\_/\_\_\_\_/ 2019, alle ore \_\_\_\_ la Commissione per la valutazione delle prove di efficienza fisica, nominata con decreto dirigenziale nr. \_\_\_\_ del \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, del Ministero della Difesa – Direzione generale per il Personale Militare, 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 del concorso di cui in epigrafe;

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 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 9, comma 3, del bando di concorso;
- illustra ai concorrenti le modalità di svolgimento delle prove, di cui all'art. 9 del bando di concorso.

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

- 1<sup>a</sup> prova obbligatoria (\_\_\_\_) risultano, come da allegati verbali (**All.A/A1** alle norme tecniche) e responsi cronometrici rilasciati dalla Federazione Italiana Cronometristi, n. \_\_\_\_ concorrenti idonei e n. \_\_\_\_ concorrenti inadeguati; quest'ultimi sono esclusi dal concorso.
- 2<sup>a</sup> prova obbligatoria (\_\_\_\_) 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 e 8 per i concorrenti ultra 50<sup>enni</sup>*) e n. \_\_\_\_ concorrenti inadeguati; quest'ultimi sono esclusi dal concorso;
- 3<sup>a</sup> prova obbligatoria (\_\_\_\_) risultano, come da allegati verbali (**All.A/A1** alle norme tecniche) n. \_\_\_\_ concorrenti idonei e n. \_\_\_\_ concorrenti inadeguati; quest'ultimi sono esclusi dal concorso.

Dei n. \_\_\_\_ concorrenti idonei, n. \_\_\_\_ chiedono di effettuare ulteriore salto ad altezza maggiore (*salto in alto incrementale, asticella posta a cm. 100, a cm 90 per i concorrenti ultra 50<sup>enni</sup>*).

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

\_\_\_\_\_