



CENTRO NAZIONALE DI SELEZIONE E RECLUTAMENTO  
UFFICIO CONCORSI E CONTENZIOSO

## **NORME TECNICHE**

PER LO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO, PER  
ESAMI E TITOLI, PER IL RECLUTAMENTO DI 32 ALLIEVI CARABINIERI IN FERMA  
QUADRIENNALE IN POSSESSO DELL'ATTESTATO DI BILINGUISMO

*(G.U.R.I. – 4<sup>a</sup> serie speciale n.101 del 21 dicembre 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>
<b>7. ALLEGATO “A”</b>	“	<b>6</b>
<b>8. ALLEGATO “B”</b>	“	<b>7</b>
<b>9. ALLEGATO “C”</b>	“	<b>8</b>

## **1. GENERALITÀ**

Le presenti norme tecniche disciplinano le prove di efficienza fisica previste dall'articolo 8 del bando di concorso, per esami e titoli, per il reclutamento di 32 allievi carabinieri in ferma quadriennale, in possesso dell'attestato di bilinguismo, pubblicato nella G.U.R.I. – 4<sup>a</sup> serie speciale, n. 101 del 21 dicembre 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 ai carabinieri.

Il mancato superamento di uno degli esercizi previsti determinerà un giudizio di inidoneità con conseguente esclusione del candidato dal concorso.

## **3. ORGANI E COMPETENZE**

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

La sua composizione è specificata nell'articolo 5, comma 3, 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, di personale dell'Associazione Provinciale Cronometristi di Roma.

## **4. PROCEDURA DI SELEZIONE**

a. La Commissione:

- nel corso di apposita riunione, da tenere prima dello svolgimento delle prove, in data e luogo stabiliti dal Presidente:
  - prenderà visione del bando di concorso, delle norme tecniche relative allo svolgimento delle prove di efficienza fisica e dell'elenco dei convocati al fine di rilasciare apposita dichiarazione 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.);
  - stabilirà, nel dettaglio, le modalità di esecuzione degli esercizi fisici;
  - fisserà la sequenza per lo svolgimento degli stessi;
- nei giorni in cui si svolgeranno le prove, controllerà preliminarmente lo stato dei luoghi ove le stesse saranno effettuate e 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 candidati convocati presso il Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento del Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri per l'effettuazione delle prove, saranno identificati mediante un documento di riconoscimento valido, i cui estremi saranno annotati nel verbale individuale (**all. A/B**) 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;
  - lo stacco da terra dovrà essere effettuato con un solo piede, a prescindere della tecnica utilizzata;
- un pettorale distintivo in polipropilene o poliestere, con numerazione crescente, essenziale per l'identificazione del candidato durante l'espletamento della prova, che sarà annotata sul verbale individuale (cit. all. A/B);

- c. Prima dello svolgimento delle prove, 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, per l'ammissione del/della candidato/a alle prove, secondo quanto previsto dal bando di concorso;
  - per i soli concorrenti 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 calendariali antecedenti alla data di presentazione (la data di presentazione non è da calcolare nel computo dei cinque giorni), effettuato presso strutture sanitarie pubbliche, militari o private accreditate con il servizio sanitario nazionale o regionale.

**La mancata presentazione del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica, del referto attestante l'esito 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.**

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

- a. La Commissione esprime il giudizio definitivo e provvede a verbalizzare le operazioni (cit. all. A/B).  
La notifica al/la candidato/a del giudizio definitivo, con l'indicazione dell'eventuale punteggio incrementale conseguito, avviene mediante consegna della copia cartacea del verbale in cit. all. A/B 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. C**.
- b. Il/la candidato/a che lamentasse postumi di infortuni o di indisposizioni originati in data antecedente a quella di convocazione, dovrà ugualmente presentarsi nel giorno stabilito, portando al seguito ed esibendo, prima dell'inizio delle prove, 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 candidato/a regolarmente presentatosi, che prima dell'esecuzione della prova iniziale, 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, ai sensi dell'art. 9, comma 9 del bando di concorso, la commissione non potrà procedere agli accertamenti previsti 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 sono ammesse d'ufficio, anche in deroga, per una sola volta, ai limiti di età, a svolgere i predetti accertamenti nell'ambito del primo concorso utile successivo alla cessazione di tale stato di temporaneo impedimento e saranno nuovamente convocate presso il Centro

Nazionale di Selezione e Reclutamento per essere sottoposte alle prove di efficienza fisica. Il provvedimento di rinvio può essere revocato, su istanza di parte, quando il suddetto stato di temporaneo impedimento cessa in data compatibile con i tempi necessari per la definizione della graduatoria finale di merito di cui all'articolo 13 del bando.

- d. La Commissione può, al verificarsi di eventi eccezionali durante l'espletamento della prova, 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 l'effettuazione/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**

Allegati **A** e **B**: verbali di svolgimento delle prove di efficienza fisica.

Allegato **C**: 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 32 ALLIEVI CARABINIERI IN FERMA QUADRIENNALE IN POSSESSO DELL'ATTESTATO DI BILINGUISMO (G.U.R.I. - 4ª SERIE SPECIALE - N.101 DEL 21 DICEMBRE 2021)

### VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE

Concorrente: **COGNOME E NOME** nato il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

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

#### LA COMMISSIONE

riunita in Roma il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, presso \_\_\_\_\_ (per la corsa, i piegamenti sulle braccia ed il salto in alto), ai sensi dell'art. 7 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
esercizi obbligatori		<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> 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 (1)  '    " — — — —	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
		<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti uguale o superiore a 26 : punti 0,5 n. piegamenti compresi tra 15 e 25 : punti 0 n. piegamenti inferiore a 15 : 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) Centimetri 120: punti 0	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO (2) <input type="checkbox"/> NO (3)	/
		<b>SALTO IN ALTO</b> (numero di tentativi possibili: 1) Centimetri 130: punti 1 Centimetri 140: punti 1,5	cm. 130 (punti 1) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO (2) <input type="checkbox"/> NO (3)	

(1) Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso (con esclusione della testa, del collo, delle braccia, delle gambe, delle mani o dei piedi) attraversa la linea di arrivo.

(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 sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art. 7, comma 3). Il superamento degli esercizi determina il giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con eventuale attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'Allegato "F" del bando di concorso, fino ad un massimo di 3 punti.

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

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 concorrente

Il presente atto è stato consegnato per notifica il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Il presente atto è notificato via pec



AII.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 IL RECLUTAMENTO DI 32 ALLIEVI CARABINIERI IN FERMA QUADRIENNALE IN POSSESSO DELL'ATTESTATO DI BILINGUISMO  
(G.U.R.I. - 4ª SERIE SPECIALE - N.101 DEL 21 DICEMBRE 2021)

### VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE

Concorrente: **COGNOME E NOME** nato il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

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

#### LA COMMISSIONE

riunita in Roma il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, presso \_\_\_\_\_ (per la corsa, i piegamenti sulle braccia ed il salto in alto), ai sensi dell'art. 7 del bando di concorso,

- 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 all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera;
  - non ha presentato il referto attestante l'esito del test di gravidanza;
  - 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 la concorrente, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate:

PROVA		RISULTATO		PUNTEGGIO
esercizi obbligatori	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> 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" : inidonea	TEMPO RILEVATO (1) '    " ____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti uguale o superiore a 21 : punti 0,5 n. piegamenti compresi tra 10 e 20 : punti 0 n. piegamenti inferiore a 10 : 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) Centimetri 100: punti 0		<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO (2) <input type="checkbox"/> NO (3)	/
	<b>SALTO IN ALTO</b> (numero di tentativi possibili: 1) Centimetri 110: punti 1 Centimetri 120: punti 1,5	cm. 110 (punti 1) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO (2) <input type="checkbox"/> NO (3)	cm. 120 (punti 1,5) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO (2) <input type="checkbox"/> NO (3)	

- (1) Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso (con esclusione della testa, del collo, delle braccia, delle gambe, delle mani o dei piedi) attraversa la linea di arrivo.
- (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 sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art. 7, comma 3). Il superamento degli esercizi determina il giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con eventuale attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'Allegato "F" del bando di concorso, fino ad un massimo di 3 punti.
- Quando un esercizio prevede più risultati, viene attribuito esclusivamente il punteggio della migliore prestazione ottenuta.

Stante le risultanze delle suddette prove, ha giudicato la 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 concorrente

Il presente atto è stato consegnato per notifica il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Il presente atto è notificato via pec



All. C

# 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 32 ALLIEVI CARABINIERI IN FERMA QUADRIENNALE IN POSSESSO DELL'ATTESTATO DI BILINGUISMO  
(G.U.R.I. - 4<sup>a</sup> SERIE SPECIALE - N.101 DEL 21 DICEMBRE 2021)

### VERBALE N. \_\_\_\_ RELATIVO ALLO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA

Oggi \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, alle ore \_\_\_\_:\_\_\_\_ la Commissione per la valutazione delle prove di efficienza fisica, nominata con decreto dirigenziale nr. \_\_\_\_ del \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, composta dal:

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

si è riunita presso \_\_\_\_\_ per lo svolgimento delle prove di efficienza fisica (corsa piana, piegamenti sulle braccia, salto in alto) ai sensi dell'art. 7 del bando di concorso.

Sulla base dell'elenco dei candidati convocati in data odierna 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 è proceduto al loro 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 7 del bando di concorso;
- illustra ai concorrenti le modalità di svolgimento delle prove di cui all'art. 7 e i criteri in allegato "F", 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 delle norme tecniche) e responsi cronometrici rilasciati dall'Associazione Cronometristi, alla:

- 1<sup>a</sup> prova (\_\_\_\_\_) risultano: n. \_\_\_\_ concorrenti idonei di cui n. \_\_\_\_ con attribuzione di punteggio incrementale e n. \_\_\_\_ concorrenti inadeguati; quest'ultimi esclusi dal concorso;
- 2<sup>a</sup> prova (\_\_\_\_\_) risultano: n. \_\_\_\_ concorrenti idonei di cui n. \_\_\_\_ hanno conseguito punteggio incrementale (*piegamenti superiori a \_\_\_\_ per gli U. \_\_\_\_ per le D.*) e n. \_\_\_\_ concorrenti inadeguati; quest'ultimi sono esclusi dal concorso;
- 3<sup>a</sup> prova (\_\_\_\_\_) risultano: n. \_\_\_\_ concorrenti idonei di cui n. \_\_\_\_ con attribuzione di punteggio incrementale (1,5 pt) per aver superato l'altezza di cm. 140 (U) / cm. 120 (D); n. \_\_\_\_ con attribuzione di punteggio incrementale (1 pt) per aver superato l'altezza di cm. 130 (U) / cm 110 (D); n. \_\_\_\_ concorrenti inadeguati e pertanto esclusi dal concorso.

I risultati conseguiti da ciascun concorrente sono riepilogati negli allegati verbali (All.A/B).

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

\_\_\_\_\_