



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 203° CORSO DELL'ACCADEMIA MILITARE PER LA FORMAZIONE DI BASE DEGLI UFFICIALI DELL'ARMA DEI CARABINIERI

(G.U.R.I. – 4ª serie speciale n. 2 dell'8 gennaio 2021)

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 203° corso dell'Accademia per la formazione di base degli Ufficiali dell'Arma dei Carabinieri, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana – 4^a Serie Speciale, n.2, dell'8 gennaio 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 di conoscenza della lingua italiana del concorso prevista dall'articolo 13 del bando di concorso.

Il mancato superamento degli esercizi determinerà il giudizio di inidoneità del candidato e la sua esclusione 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, 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 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.);
 - stabilirà, nel dettaglio, le modalità di esecuzione degli esercizi fisici;
 - fisserà la sequenza per lo svolgimento delle prove stesse;
- nei giorni in cui si svolgeranno le prove, controllerà preliminarmente lo stato dei luoghi ove le prove 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.

- I candidati convocati presso la struttura sportiva individuata per l'effettuazione delle prove saranno:
 - identificati mediante documento di riconoscimento valido, i cui estremi saranno annotati nel verbale individuale (**All.A/B**);
 - sensibilizzati a rappresentare eventuali patologie al fine di poter essere sottoposti a visita medica per stabilire la perfetta idoneità a sostenere le prove. Il/la candidato/a che risultasse, su diagnosi del medico presente sul posto, impossibilitato/a, sarà riconvocato/a

per sostenere le prove in altra data, purché compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle stesse;

– riceveranno dalla Commissione:

- le istruzioni per il corretto svolgimento degli esercizi fisici;
- 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 (**All.A/B**).

b. Le prove di efficienza fisica saranno precedute, giornalmente, da una riunione preliminare illustrativa in cui 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 col servizio sanitario nazionale o regionale in qualità di medici specializzati in medicina dello sport 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 2020 e dovrà essere valido fino al 31 ottobre 2021;
- 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 con la conseguente esclusione dal concorso;

– illustrerà ai candidati le modalità di dettaglio per lo svolgimento delle prove. In particolare, per il salto in alto:

- sarà concesso al concorrente 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.

5. PRESCRIZIONI DI CARATTERE GENERALE

a. La Commissione esprime il giudizio definitivo, esplicitandolo 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** 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 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 candidato/a, regolarmente presentatosi, che prima dell'inizio delle prove accusi un'indisposizione, dovrà farlo immediatamente presente alla Commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Il/la candidato/a 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 candidata ai sensi dell'articolo 10, comma 4, 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 19 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

6. ELENCO DEGLI ALLEGATI

- Allegato A:** verbale di svolgimento delle prove di efficienza fisica (candidati di sesso maschile);
Allegato B: verbale di svolgimento delle prove di efficienza fisica (candidati di sesso femminile);
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 L'AMMISSIONE DI 60 ALLIEVI AL PRIMO ANNO DEL 203° CORSO PER LA FORMAZIONE DI BASE DEGLI UFFICIALI DELL'ARMA DEI CARABINIERI (G.U.R.I. - 4ª SERIE SPECIALE N.2 Dell'8 GENNAIO 2021)

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA UOMINI

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

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il ____/____/2021, presso il Centro dei Servizi Sportivi "SapienzaSport", 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 candidato, nell'ordine appreso indicato, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate;
- ha ritenuto di non ammettere il candidato 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]
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 ' '' ____ _	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> 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 _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 120 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI I° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] II° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] I° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[3] II° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[3]
SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 1; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 130 (punti 0,5) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO ⁽²⁾ NO ^[3]	cm. 140 (punti 1) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO ⁽²⁾ 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 candidato non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (ai sensi dell'art. 11 del bando e par. 2.4 della relativa appendice per l'Arma dei Carabinieri). Il superamento degli esercizi determinerà un giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nel predetto par. 2.4., fino ad un massimo di punti 2.

Stante le risultanze delle suddette prove, ha
 giudicato il candidato: 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 _____.



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 203° CORSO PER LA FORMAZIONE DI BASE DEGLI UFFICIALI DELL'ARMA DEI CARABINIERI (G.U.R.I. - 4ª SERIE SPECIALE N.2 DELL'8 GENNAIO 2021)

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DONNE

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

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il ____/____/2021, presso il Centro dei Servizi Sportivi "SapienzaSport", 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 candidata, nell'ordine appreso indicato, alle prove di efficienza fisica di seguito indicate;
- ha ritenuto di non ammettere la candidata 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]
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 ' '' ____ _	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> 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 _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 100 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI I° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] II° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[2] I° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[3] II° tentativo <input type="checkbox"/> NO ^[3]	
SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 1; tempo massimo di esecuzione: 1')	cm. 110 (punti 0,5) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO ^[2] NO ^[3]	cm. 120 (punti 1) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO ^[2] 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 la candidata non superi anche una sola delle prove di efficienza fisica sarà dichiarata inidonea e, pertanto, esclusa dal concorso (ai sensi dell'art. 11 del bando e par. 2.4 della relativa appendice per l'Arma dei Carabinieri). Il superamento degli esercizi determinerà un giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nel predetto par. 2.4., fino ad un massimo di punti 2.

Stante le risultanze delle suddette prove, ha giudicato la candidata:

 INIDONEA IDONEA CON IL PUNTEGGIO DI _____

Il Membro

LA COMMISSIONE

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 della candidata

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 LE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER L'AMMISSIONE DI 60 ALLIEVI AL PRIMO ANNO 203° 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 ____/____/2021, 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 Centro dei Servizi Sportivi "SapienzaSport" 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. ____ candidati idonei; n. ____ candidati non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- prova di piegamenti sulle braccia risultano: n. ____ candidati idonei, n. ____ candidati non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- prova di salto in alto risultano: n. ____ candidati idonei con attribuzione di punteggio incrementale (1 pt) per aver superato l'altezza di cm. 140 (U)/cm 120 (D); n. ____ candidati idonei con attribuzione di punteggio incrementale (0,5 pt) per aver superato l'altezza di cm. 130 (U)/cm 110 (D); n. ____ candidati idonei; n. ____ concorrenti non idonei e pertanto esclusi dal concorso;

La seduta è tolta alle ore ____.

Fatto, letto e sottoscritto.

LA COMMISSIONE

Membro

Presidente

Membro e segretario
