



Allegato “A” al f.n. 165/2-7-2025 U di prot.
datato 2 luglio 2026 del C.N.S.R.

CENTRO NAZIONALE DI SELEZIONE E RECLUTAMENTO
UFFICIO CONCORSI E CONTENZIOSO

NORME TECNICHE

PER LO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PUBBLICO, PER TITOLI ED ESAMI,
PER LA NOMINA DI 17 TENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO TECNICO DELL'ARMA DEI CARABINIERI.

(“inPA” – Portale del Reclutamento, pubblicazione del 19 maggio 2026)

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. GENERALITÀ

Le presenti norme tecniche disciplinano le prove di efficienza fisica (di seguito denominata prove) previste dall'articolo 10 del bando di concorso pubblico, per titoli ed esami, per la nomina di 17 Tenenti in servizio permanente nel ruolo Tecnico dell'Arma dei Carabinieri, pubblicato sul sito “*inPA*” – *Portale del Reclutamento* in data 19 maggio 2026.

2. OBIETTIVI

Le prove 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 prevista dall'articolo 9 del bando di concorso.

Il mancato superamento di uno solo degli esercizi obbligatori previsti determinerà il giudizio di “inidoneità” del candidato con conseguente esclusione dello stesso dal concorso.

3. ORGANI E COMPETENZE

Commissione per lo svolgimento delle prove di efficienza fisica

La sua composizione è prevista dall'articolo 7, comma 1, lettera b) del bando di concorso e ha il compito di:

- controllare la corretta esecuzione degli esercizi fisici;
- esprimere il giudizio definitivo.

La Commissione si avvarrà, durante l'espletamento degli esercizi:

- 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 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;
 - dell'elenco dei candidati convocati per rilasciare le dichiarazioni di assenza di conflitti d'interesse (*legge 190/2012*) e di motivi di incompatibilità a ricoprire l'incarico (*articolo 51 c.p.c.*);
 - stabilirà, nel dettaglio, le modalità di esecuzione degli esercizi fisici e la sequenza degli stessi;
- nei giorni in cui si svolgeranno gli esercizi, controllerà preliminarmente, alla presenza di due candidati testimoni, lo stato dei luoghi ove saranno effettuati gli esercizi e le attrezzature che saranno utilizzate.

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 dell'Arma dei Carabinieri per l'effettuazione delle prove saranno:

- identificati mediante documento di riconoscimento in corso di validità;
- sensibilizzati a rappresentare eventuali infortuni o malesseri al fine di poter essere sottoposti a visita medica per stabilire la idoneità a sostenere le prove. Il/la candidato/a che risultasse, a seguito di diagnosi del medico presente sul posto, impossibilitato/a, sarà riconvocato/a per sostenere la prova 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. In particolare, per il salto in alto:
 - sarà concesso al candidato un minuto di tempo per effettuare l'esercizio;
 - 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, per l'identificazione del candidato durante l'espletamento dell'esercizio (il numero sarà annotata sul verbale individuale - *come da fac-simile in All. A/A1-B/B1*).
- c. Le prove saranno precedute, giornalmente, da una riunione preliminare, 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 previsto per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute, 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, ammettendo il/la candidato/a alle prove, secondo quanto previsto dal bando di concorso;
 - per le sole candidate 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 alla prova medesima (la data di presentazione non è da calcolare nel computo dei cinque giorni), 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, 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 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/A1-B/B1*).
La notifica al/la candidato/a del predetto giudizio, con l'indicazione dell'eventuale punteggio incrementale conseguito, avviene mediante consegna allo/a stesso/a del verbale in *cit. All. A/A1-B/B1* o tramite invio con posta elettronica certificata, con attestazione di conformità rispetto all'originale. Al termine di ogni giornata, 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/tasi, che prima dell'inizio delle prove accusi una 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 di uno degli esercizi fisici, incorre in un infortunio, accusa malessere, cade o si ferma, non può ripetere l'esercizio fisico che viene ritenuto in ogni caso sostenuto;
 - viene manifestamente danneggiato da un altro candidato durante lo svolgimento della corsa piana, ha la possibilità di ripeterla, purché ciò sia compatibile con il termine ultimo fissato per lo svolgimento delle prove di efficienza fisica.

- c. In caso di positività del test di gravidanza ai sensi dell'articolo 10, comma 3, la commissione non potrà in nessun caso procedere allo svolgimento della prova prevista 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 ammesse d'ufficio, anche in deroga, per una sola volta, ai limiti di età, a svolgere le predette prove 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. 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 delle graduatorie finali di merito di cui all'articolo 16 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 uno o più esercizi, 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 dei candidati di sesso maschile;

Allegato B/B1: verbale di svolgimento delle prove dei 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 LA NOMINA DI 17 TENENTI IN S.P. NEL RUOLO TECNICO DELL'ARMA DEI CARABINIERI – PORTALE DEL RECLUTAMENTO DEL 19 MAGGIO 2026

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE FINO A 40 ANNI (DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 40^{ESIMO} ANNO DI ETÀ)

_____	_____	_____
Cognome	Nome	
_____	_____	_____
Luogo di Nascita	Data di Nascita	Pettorina

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il ____/____/2026, presso il C.N.S.R., Viale Tor di Quinto n. 119 (per la corsa, i piegamenti sulle braccia e il salto in alto), ai sensi dell'articolo 10 del bando di concorso:

- ☐ ha ritenuto di non ammettere il concorrente in epigrafe alla prova di efficienza fisica, in quanto il medesimo:
- ☐ non ha presentato il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute;
 - ☐ ha prodotto il certificato/referto allegato che la Commissione ha ritenuto non valido;
 - ☐ avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute, ha sottoposto il concorrente alla prova di efficienza fisica, come di seguito indicato;

	ESERCIZI	RISULTATO	IDONEITÀ	PUNTEGGIO ^[5]
OBBLIGATORI	CORSA PIANA 1000 M. tempo inferiore a 4' 30" : punti 0,5 tempo compreso tra 4' 30" e 4' 50" : punti 0 tempo superiore a 4' 50" : inidoneo	TEMPO RILEVATO ^[1] ' '' ____	☐ SI ☐ NO	
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA n. piegamenti pari o superiori a 14 : punti 0,5 n. piegamenti compresi tra 6 e 13 : punti 0 n. piegamenti inferiori a 6 : inidoneo (tempo massimo di esecuzione: 2' senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI ____	☐ SI ☐ NO	
	SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2) (tempo massimo: 1')	Centimetri 110 (punti 0)	☐ SI 1° tentativo ☐ NO ^[2] 1° tentativo ☐ NO ^[3] 1° tentativo ☐ NO ^[4] 2° tentativo ☐ NO ^[2] 2° tentativo ☐ NO ^[3] 2° tentativo ☐ NO ^[4] Rinuncia ☐	

^[1] Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso attraversa la linea di arrivo (sono esclusi: la testa, il collo, le braccia, le gambe, le mani e i piedi).

^[2] Salto non valido in quanto il concorrente ha fatto cadere l'asticella.

^[3] Salto non valido in quanto il concorrente ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

^[4] Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.

^[5] Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora il concorrente non superi anche uno solo degli esercizi obbligatori sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art.10 del bando). Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori determinerà un giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato al bando di concorso, fino ad un massimo di punti 1.

Stanti le citate risultanze, ha giudicato il concorrente:

INIDONEO oppure IDONEO con punteggio totale:

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.

originale firmato e custodito agli atti

☐ Il presente atto è notificato via PEC



Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER LA NOMINA DI 17 TENENTI IN S.P. NEL RUOLO TECNICO DELL'ARMA DEI CARABINIERI – PORTALE DEL RECLUTAMENTO DEL 19 MAGGIO 2026

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVA DI EFFICIENZA FISICA CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE FINO A 40 ANNI (DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 40^{ESIMO} ANNO DI ETÀ)

Cognome	Nome	
Luogo di Nascita	Data di Nascita	Pettorina

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il ____/____/2026, presso il C.N.S.R., Viale Tor di Quinto n. 119 (per la corsa, i piegamenti sulle braccia e il salto in alto), ai sensi dell'articolo 10, del bando di concorso:

- ☐ ha ritenuto di non ammettere la concorrente in epigrafe alla prova di efficienza fisica, in quanto la medesima:
- ☐ non ha presentato il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute;
 - ☐ non ha presentato il referto attestante l'esito del test di gravidanza;
 - ☐ ha prodotto un certificato (☐ di idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera – ☐ attestante l'esito del test di gravidanza – allegato/i), che la Commissione non ha ritenuto/i valido/i;
 - ☐ avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute ed il referto attestante l'esito del test di gravidanza, ha sottoposto la concorrente alla prova di efficienza fisica, come di seguito indicato;

	ESERCIZI	RISULTATO	IDONEITÀ	PUNTEGGIO ^[5]
obbligatori	CORSA PIANA 1000 M. tempo inferiore a 5' 30" : punti 0,5 tempo compreso tra 5' 30" e 5' 50" : punti 0 tempo superiore a 5' 50" : inidoneo	TEMPO RILEVATO ^[1] ' " _____	☐ SI ☐ NO	
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA n. piegamenti pari o superiori a 12 : punti 0,5 n. piegamenti compresi tra 4 e 11 : punti 0 n. piegamenti inferiori a 4 : inidoneo (tempo massimo di esecuzione: 2' senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI _____	☐ SI ☐ NO	
	SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2) (tempo massimo: 1')	cm. 80 (punti 0)	☐ SI 1° tentativo ☐ NO ^[2] 1° tentativo ☐ NO ^[3] 1° tentativo ☐ NO ^[4] 2° tentativo ☐ NO ^[2] 2° tentativo ☐ NO ^[3] 2° tentativo ☐ NO ^[4] Rinuncia ☐	

^[1] Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso attraversa la linea di arrivo (sono esclusi: la testa, il collo, le braccia, le gambe, le mani e i piedi).

^[2] Salto non valido in quanto la concorrente ha fatto cadere l'asticella.

^[3] Salto non valido in quanto la concorrente ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

^[4] Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.

^[5] Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora la concorrente non superi anche uno solo dei citati esercizi obbligatori sarà dichiarata inidonea e, pertanto, esclusa dal concorso (art. 10 del bando). Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori determinerà un giudizio di idoneità alla prova di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato al bando di concorso, fino ad un massimo di punti 1.

Stanti le risultanze dei suddetti esercizi, ha giudicato la concorrente:

INIDONEA oppure IDONEA con punteggio totale:

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.

originale firmato e custodito agli atti

Il presente atto è notificato via PEC



Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER LA NOMINA DI 17 TENENTI IN S.P. NEL RUOLO TECNICO DELL'ARMA DEI CARABINIERI – PORTALE DEL RECLUTAMENTO DEL 19 MAGGIO 2026

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE ULTRA 40^{ENNI} (DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 40^{ESIMO} ANNO DI ETÀ')

Cognome	Nome	
Luogo di Nascita	Data di Nascita	Pettorina

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il ____/____/2026, presso il C.N.S.R., Viale Tor di Quinto n. 119 (per la corsa, i piegamenti sulle braccia e il salto in alto), ai sensi dell'articolo 10 del bando di concorso:

- ☐ ha ritenuto di non ammettere il concorrente in epigrafe alla prova di efficienza fisica, in quanto il medesimo:
- ☐ non ha presentato il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute;
 - ☐ ha prodotto il certificato/referto allegato che la Commissione ha ritenuto non valido;
 - ☐ avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute, ha sottoposto il concorrente alla prova di efficienza fisica, come di seguito indicato;

	ESERCIZI	RISULTATO	IDONEITÀ	PUNTEGGIO ^[5]
OBBLIGATORI	CORSA PIANA 1000 M. tempo inferiore a 5' 30" : punti 0,5 tempo compreso tra 5' 30" e 5' 50" : punti 0 tempo superiore a 5' 50" : inidoneo	TEMPO RILEVATO ^[1] ' '' — —	☐ SI ☐ NO	
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA n. piegamenti pari o superiori a 11 : punti 0,5 n. piegamenti compresi tra 4 e 10 : punti 0 n. piegamenti inferiori a 4 : inidoneo (tempo massimo di esecuzione: 2' senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI —	☐ SI ☐ NO	
	SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2) (tempo massimo: 1')	Centimetri 90 (punti 0)	☐ SI 1° tentativo ☐ NO ^[2] 1° tentativo ☐ NO ^[3] 1° tentativo ☐ NO ^[4] 2° tentativo ☐ NO ^[2] 2° tentativo ☐ NO ^[3] 2° tentativo ☐ NO ^[4] Rinuncia ☐	

^[1] Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso attraversa la linea di arrivo (sono esclusi: la testa, il collo, le braccia, le gambe, le mani e i piedi).

^[2] Salto non valido in quanto il concorrente ha fatto cadere l'asticella.

^[3] Salto non valido in quanto il concorrente ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

^[4] Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.

^[5] Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora il concorrente non superi anche uno solo degli esercizi obbligatori sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art.10 del bando). Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori determinerà un giudizio di idoneità alle prove di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato al bando di concorso, fino ad un massimo di punti 1.

Stanti le risultanze dei suddetti esercizi, ha giudicato il concorrente:

INIDONEO oppure IDONEO con punteggio totale:

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.

originale firmato e custodito agli atti

Il presente atto è notificato via PEC



Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER LA NOMINA DI 17 TENENTI IN S.P. NEL RUOLO TECNICO DELL'ARMA DEI CARABINIERI – PORTALE DEL RECLUTAMENTO DEL 19 MAGGIO 2026

**VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE ULTRA 40^{ENNI}
(DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 40^{ESIMO} ANNO DI ETÀ)**

Cognome

Nome

Luogo di Nascita

Data di Nascita

Pettorina

LA COMMISSIONE

riunita in Roma il ____/____/2026, presso il C.N.S.R., Viale Tor di Quinto n. 119 (per la corsa, i piegamenti sulle braccia e il salto in alto), ai sensi dell'articolo 10, del bando di concorso:

- ☐ ha ritenuto di non ammettere la concorrente in epigrafe alla prova di efficienza fisica, in quanto la medesima:
- ☐ non ha presentato il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute;
 - ☐ non ha presentato il referto attestante l'esito del test di gravidanza;
 - ☐ ha prodotto un certificato (☐ di idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera – ☐ attestante l'esito del test di gravidanza – allegato/i), che la Commissione non ha ritenuto/i valido/i;
 - ☐ avendo riscontrato la validità e la regolarità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute ed il referto attestante l'esito del test di gravidanza, ha sottoposto la concorrente alla prova di efficienza fisica, come di seguito indicato;

	ESERCIZI	RISULTATO	IDONEITÀ	PUNTEGGIO ^[5]
obbligatori	CORSA PIANA 1000 M. tempo inferiore a 6' 30" : punti 0,5 tempo compreso tra 6' 30" e 6' 50" : punti 0 tempo superiore a 6' 50" : inidoneo	TEMPO RILEVATO ^[1] ' '' ____ _	☐ SI ☐ NO	
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA n. piegamenti pari o superiori a 6 : punti 0,5 n. piegamenti compresi tra 2 e 5 : punti 0 n. piegamenti inferiori a 2 : inidoneo (tempo massimo di esecuzione: 2' senza interruzioni)	N. PIEGAMENTI _____	☐ SI ☐ NO	
	SALTO IN ALTO (numero di tentativi possibili: 2) (tempo massimo: 1')	cm. 80 (punti 0)	☐ SI 1° tentativo ☐ NO ^[2] 1° tentativo ☐ NO ^[3] 1° tentativo ☐ NO ^[4] 2° tentativo ☐ NO ^[2] 2° tentativo ☐ NO ^[3] 2° tentativo ☐ NO ^[4] Rinuncia ☐	

^[1] Il tempo viene rilevato nel momento in cui il torso attraversa la linea di arrivo (sono esclusi: la testa, il collo, le braccia, le gambe, le mani e i piedi).^[2] Salto non valido in quanto la concorrente ha fatto cadere l'asticella.^[3] Salto non valido in quanto la concorrente ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.^[4] Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.^[5] Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora la concorrente non superi anche uno solo dei citati esercizi obbligatori sarà dichiarata inidonea e, pertanto, esclusa dal concorso (art. 10 del bando). Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori determinerà un giudizio di idoneità alla prova di efficienza fisica, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato al bando di concorso, fino ad un massimo di punti 1.

Stanti le risultanze dei suddetti esercizi, ha giudicato la concorrente:

INIDONEA oppure IDONEA con punteggio totale:

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.

originale firmato e custodito agli atti

Il presente atto è notificato via PEC



Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER LA NOMINA DI 17 TENENTI IN S.P. NEL RUOLO TECNICO DELL'ARMA DEI CARABINIERI – PORTALE DEL RECLUTAMENTO DEL 19 MAGGIO 2026

VERBALE N. ____

RELATIVO ALLO SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA

Oggi ____/____/2026, 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, viale di Tor di Quinto 119, presso il Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento del Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri, per lo svolgimento delle prove ai sensi dell'articolo 10 del bando di concorso. Sulla base dell'elenco pervenuto dal Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento dell'Arma dei Carabinieri e previo accertamento dell'identità personale dei candidati, 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.

Prima dell'inizio delle attività, la Commissione ha:

- controllato preliminarmente, alla presenza dei candidati _____ e _____, quali testimoni, lo stato dei luoghi (pista di atletica leggera omologata con provvedimento del CONI nr _____ del _____), le attrezzature utilizzate (starter marca _____ e modello _____, fotocellule marca _____ e modello _____, macchina stampiglia tempi marca _____ e modello _____, cronometro marca _____ e modello _____, linea di arrivo, superficie di effettuazione dei piegamenti sulle braccia e della rincorsa per il salto in alto, materassi, reggi asta), non riscontrando alcuna irregolarità;
- compiutamente identificato il personale dell'Associazione Provinciale Cronometristi di Roma in:

Cognome _____	Nome _____	nr. tesserino _____
Cognome _____	Nome _____	nr. tesserino _____
Cognome _____	Nome _____	nr. tesserino _____
Cognome _____	Nome _____	nr. tesserino _____
Cognome _____	Nome _____	nr. tesserino _____
Cognome _____	Nome _____	nr. tesserino _____

Si da atto che la Commissione ha concesso, sotto la supervisione dell'istruttore _____, ai candidati un congruo periodo per il riscaldamento muscolare in prossimità dello svolgimento della prova, attività che si è conclusa senza criticità.

Dei ____ candidati 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 candidati:

- verifica la validità del certificato di idoneità ad attività sportiva agonistica per l'atletica leggera rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute e, se concorrente di sesso femminile, del referto attestante l'esito di test di gravidanza, come previsto dall'articolo 10, comma 3), del bando di concorso;
- accerta il numero di candidati che hanno rappresentato all'Ufficiale medico presente _____ infortuni o malesseri per i quali hanno ottenuto il rinvio della prova;
- illustra ai candidati le modalità di svolgimento degli esercizi.

– dispone l’inizio dello svolgimento degli esercizi nel seguente ordine:

- _____;
- _____;
- _____;

Si da atto che le prove di efficienza fisica hanno avuto luogo in condizioni meteo/ambientali adeguate.

Come da allegati verbali (**AII.A/A1-B/B1** alle norme tecniche), agli esercizi fisici di:

- corsa piana m.1.000, risultano, come da responsi cronometrici rilasciati dalla Federazione Italiana Cronometristi (rilevazione del tempo avvenuta in modalità automatica/meccanica):
 - n. ____ candidati idonei, con attribuzione di punteggio incrementale;
 - n. ____ candidati idonei;
 - n. ____ candidati non idonei e, pertanto, esclusi dal concorso;
- piegamenti sulle braccia, risultano:
 - n. ____ candidati idonei, con attribuzione di punteggio incrementale;
 - n. ____ candidati idonei;
 - n. ____ candidati non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- salto in alto, risultano:
 - n. ____ candidati idonei;
 - n. ____ candidati non idonei e, pertanto, esclusi dal concorso.

Al termine di ogni singolo esercizio, il _____ ha provveduto a ritirare (direttamente dalle mani dei candidati) le pettorine degli esclusi, invitandoli a sostare in apposita area.

Varie:

La seduta è tolta alle ore ____.

Fatto, letto e sottoscritto.

LA COMMISSIONE

Membro

Presidente

Membro e segretario
