



**CENTRO NAZIONALE DI SELEZIONE E RECLUTAMENTO**  
**UFFICIO CONCORSI E CONTENZIOSO**

## **NORME TECNICHE**

PER LO SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO INTERNO, PER TITOLI ED ESAMI,  
PER IL RECLUTAMENTO DI COMPLESSIVI 42 SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE  
DELL'ARMA DEI CARABINIERI.

*(Giornale Ufficiale della Difesa - dispensa n. 1 del 10 gennaio 2026)*

## **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>

## 1. GENERALITÀ

Le presenti norme tecniche disciplinano le prove di efficienza fisica previste dall'articolo 8 del bando di concorso per il reclutamento di 42 sottotenenti in servizio permanente nel ruolo normale dell'Arma dei Carabinieri in servizio permanente pubblicato nel Giornale Ufficiale della Difesa - dispensa n. 1 del 10 gennaio 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 applicativo e, successivamente, svolgere le funzioni attribuite agli Ufficiali dell'Arma dei Carabinieri.

All'accertamento sono sottoposti i candidati che hanno superato la prova scritta del concorso prevista dall'articolo 7, 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 le prove di efficienza fisica

La sua composizione è prevista dall'articolo 5, comma 3, 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*” 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 candidati convocati al fine di 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 relativa sequenza;
- nei giorni in cui si svolgeranno le prove, 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 e invitati 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 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. 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 annotato sul verbale individuale - **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 entro i cinque giorni antecedenti alla data di presentazione alle prove medesime (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/alla candidato/a del predetto giudizio, con l'indicazione dell'eventuale punteggio incrementale conseguito, avviene tramite invio con posta elettronica certificata o mediante consegna allo/a stesso/a del verbale in *cit. All. A/A1-B/B1*.
- 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/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 4, comma 5, 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 ammesse d'ufficio, anche in deroga, per una sola volta, ai

limiti di età, a svolgere la predetta prova 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 di merito di cui all'articolo 13 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 coinvolti 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 di efficienza fisica dei candidati di sesso maschile (13 posti);

**Allegato B/B1:** verbale di svolgimento delle prove di efficienza fisica dei candidati di sesso maschile e femminile (29 posti);

**Allegato C:** verbale riepilogativo delle operazioni giornaliere.



# Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

## Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER IL RECLUTAMENTO DI 42 SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA CANDIDATI DI SESSO MASCHILE FINO A 50 ANNI (DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 50<sup>ESIMO</sup> ANNO DI ETÀ) PARTECIPANTI AL RECLUTAMENTO DI 13 SOTTOTENENTI TRATTI DAI LUOGOTENENTI DI CUI ALL'ARTICOLO 1, COMMA 1, LETTERA A) DEL BANDO

Cognome	Nome	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 20px;"></div>
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 ed il salto in alto), ai sensi dell'articolo 8 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 rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute;
  - ha prodotto il certificato allegato che la Commissione non ha ritenuto 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 alle prove di efficienza fisica, come di seguito indicato:

	ESERCIZI	RISULTATO	PUNTEGGIO <sup>[5]</sup>
OBBLIGATORI	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 6' 00" : inidoneo tempo compreso tra 6' 00" e 5' 30" : punti 0 tempo inferiore a 5' 30" : punti 0,5	TEMPO RILEVATO <sup>[1]</sup> '        " ____ ____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti inferiori a 6 : inidoneo n. piegamenti compresi tra 6 e 12 : punti 0 n. piegamenti superiori a 12 : punti 0,5 (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 per ogni singolo esercizio: 1')	cm. 90 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> Rinuncia <input type="checkbox"/>

<sup>[1]</sup> 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).

<sup>[2]</sup> Salto non valido in quanto il concorrente ha fatto cadere l'asticella.

<sup>[3]</sup> Salto non valido in quanto il concorrente ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

<sup>[4]</sup> Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.

<sup>[5]</sup> Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora il concorrente non superi anche uno solo dei citati esercizi, sarà dichiarato inidoneo e, pertanto, escluso dal concorso (art. 8, del bando). Il superamento di tutti gli esercizi determina un 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 punti 1.

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

Stanti le citate risultanze, ha giudicato il concorrente:

**IDONEO oppure IDONEO con punteggio totale:**

### LA COMMISSIONE

Il Membro

Il Membro e segretario

Il Presidente

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

- Il presente atto è stato consegnato per notifica il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_
- 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 IL RECLUTAMENTO DI 42 SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI

VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA CANDIDATI DI SESSO MASCHILE ULTRA 50<sup>ENNI</sup> (DA INTENDERSI COME DATA DI COMPIMENTO DEL 50<sup>ESIMO</sup> ANNO DI ETÀ) PARTECIPANTI AL RECLUTAMENTO DI 13 SOTTOTENENTI TRATTI DAI LUOGOTENENTI DI CUI ALL'ARTICOLO 1, COMMA 1, LETTERA A) DEL BANDO

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 ed il salto in alto), ai sensi dell'articolo 8 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 rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute;
  - ha prodotto il certificato allegato che la Commissione non ha ritenuto 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 alle prove di efficienza fisica, come di seguito indicato:

	ESERCIZI	RISULTATO	PUNTEGGIO <sup>[5]</sup>
OBBLIGATORI	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 7' 00" : inidoneo tempo compreso tra 7' 00" e 5' 50" : punti 0 tempo inferiore a 5' 50" : punti 0,5	TEMPO RILEVATO <sup>[1]</sup> '        " ____ ____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti inferiori a 4 : inidoneo n. piegamenti compresi tra 4 e 8 : punti 0 n. piegamenti superiori a 8 : punti 0,5 (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 per ogni singolo esercizio: 1')	cm. 80 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> Rinuncia <input type="checkbox"/>

<sup>[1]</sup> 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).

<sup>[2]</sup> Salto non valido in quanto il concorrente ha fatto cadere l'asticella.

<sup>[3]</sup> Salto non valido in quanto il concorrente ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

<sup>[4]</sup> Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.

<sup>[5]</sup> Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora il concorrente non superi anche uno solo dei citati esercizi, sarà dichiarato inidoneo alla prova di efficienza fisica e, pertanto, escluso dal concorso (art. 8, del bando). Il superamento di tutti gli esercizi determina un giudizio di idoneità alla citata prova, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato "C", del bando di concorso, fino ad un massimo di punti 1.

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

Stanti le citate risultanze, ha giudicato il concorrente:

**INIDONEO oppure IDONEO con punteggio totale:**

### LA COMMISSIONE

Il Membro

Il Membro e segretario

Il Presidente

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



# Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

## Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER IL RECLUTAMENTO DI 42 SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI  
**VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA CANDIDATI DI SESSO MASCHILE PARTECIPANTI AL RECLUTAMENTO DI 29 SOTTOTENENTI TRATTI DAI RUOLI DEGLI ISPETTORI, SOVRINTENDENTI, APPUNTATI E CARABINIERI DI CUI ALL'ARTICOLO 1, COMMA 1, LETTERA B) DEL BANDO**

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 ed il salto in alto), ai sensi dell'articolo 8 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 rilasciato per le discipline sportive riportate nella tabella B, del D.M. 18 febbraio 1982 del Ministero della Salute;
  - ha prodotto il certificato allegato che la Commissione non ha ritenuto 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 alle prove di efficienza fisica, come di seguito indicato:

	ESERCIZI	RISULTATO	PUNTEGGIO <sup>[5]</sup>
<b>OBBLIGATORI</b>	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 4' 20" : inidoneo tempo compreso tra 4' 20" e 4' 00" : punti 0 tempo inferiore a 4' 00" : punti 0,5	TEMPO RILEVATO <sup>[1]</sup> '        " —     —	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti inferiori a 8 : inidoneo n. piegamenti compresi tra 8 e 15 : punti 0 n. piegamenti uguali o superiori a 16 : punti 0,5 (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 per ogni singolo esercizio: 1')	cm. 120 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> Rinuncia <input type="checkbox"/>

<sup>[1]</sup> 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).

<sup>[2]</sup> Salto non valido in quanto il concorrente ha fatto cadere l'asticella.

<sup>[3]</sup> Salto non valido in quanto il concorrente ha effettuato il salto con due piedi di appoggio.

<sup>[4]</sup> Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.

<sup>[5]</sup> Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora il concorrente non superi anche uno solo dei citati esercizi, sarà dichiarato inidoneo alla prova di efficienza fisica e, pertanto, escluso dal concorso (art. 8, del bando). Il superamento di tutti gli esercizi determina un giudizio di idoneità alla citata prova, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato "D", del bando di concorso, fino ad un massimo di punti 1.

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

Stanti le citate risultanze, ha giudicato il concorrente:

**INIDONEO oppure IDONEO con punteggio totale:**

LA COMMISSIONE

Il Membro \_\_\_\_\_

Il Membro e segretario \_\_\_\_\_

Il Presidente \_\_\_\_\_

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



# Comando Generale dell'Arma dei Carabinieri

## Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento

COMMISSIONE PER LA VALUTAZIONE DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PER IL RECLUTAMENTO DI 42 SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI  
 VERBALE DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA CANDIDATE DI SESSO FEMMINILE PARTECIPANTI AL RECLUTAMENTO DI 29 SOTTOTENENTI TRATTI DAI RUOLI DEGLI ISPETTORI, SOVRINTENDENTI, APPUNTATI E CARABINIERI DI CUI ALL'ARTICOLO 1, COMMA 1, LETTERA B) DEL BANDO

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 ed il salto in alto), ai sensi dell'articolo 8 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 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, alle prove di efficienza fisica, come di seguito indicato:

	ESERCIZI	RISULTATO	PUNTEGGIO <sup>[5]</sup>
<b>OBBLIGATORI</b>	<b>CORSA PIANA 1000 M.</b> tempo superiore a 5' 20" : inidoneo tempo compreso tra 5' 20" e 5' 00" : punti 0 tempo inferiore a 5' 00" : punti 0,5	TEMPO RILEVATO <sup>[1]</sup> '        " _____	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
	<b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b> n. piegamenti inferiori a 6 : inidoneo n. piegamenti compresi tra 6 e 13 : punti 0 n. piegamenti uguali o superiori a 14 : punti 0,5 (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 per ogni singolo esercizio: 1')	cm. 90 (punti 0)	<input type="checkbox"/> SI 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 1° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[2]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[3]</sup> 2° tentativo <input type="checkbox"/> NO <sup>[4]</sup> Rinuncia <input type="checkbox"/>

<sup>[1]</sup> 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).

<sup>[2]</sup> Salto non valido in quanto la concorrente ha fatto cadere l'asticella.

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

<sup>[4]</sup> Salto non effettuato nel tempo massimo di esecuzione.

<sup>[5]</sup> Sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.

Qualora la concorrente non superi anche uno solo dei citati esercizi, sarà dichiarato inidoneo alla prova di efficienza fisica e, pertanto, escluso dal concorso (art. 8, del bando). Il superamento di tutti gli esercizi determina un giudizio di idoneità alla citata prova, con attribuzione di un punteggio secondo le modalità indicate nell'allegato "D", del bando di concorso, fino ad un massimo di punti 1.

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

Stanti le citate risultanze, ha giudicato la concorrente:

**INIDONEA oppure IDONEA con punteggio totale:**

Il Membro

LA COMMISSIONE

Il Membro e segretario

Il Presidente

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 concorrente

- Il presente atto è stato consegnato per notifica il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_
- 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 IL RECLUTAMENTO DI 42 SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE NEL RUOLO NORMALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI

VERBALE N. \_\_\_\_

### RELATIVO ALLO SVOLGIMENTO DELLE PROVE 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 dell'Arma dei Carabinieri, per lo svolgimento delle prove di efficienza fisica (*corsa piana, piegamenti sulle braccia, salto in alto*) ai sensi dell'articolo 8 del bando di concorso.

Sulla base dell'elenco pervenuto dal C.N.S.R. 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 a ciascuno assegnato, riportato nel già citato elenco.

Prima dell'inizio delle attività, la Commissione ha:

- controllato preliminarmente, alla presenza dei concorrenti \_\_\_\_\_ 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

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

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 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 del test di gravidanza, in possesso di ciascun concorrente, come previsto dall'articolo 8, comma 3, del bando di concorso;
- accerta il numero di concorrenti che, rappresentato all'Ufficiale medico presente \_\_\_\_\_ infortuni o malesseri, hanno ottenuto il rinvio della prova;
- illustra ai concorrenti le modalità di svolgimento degli esercizi fisici di cui agli allegati "C" e "D" del bando di concorso;

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

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;

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

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

- corsa piana m.1000, risultano, come da responsi cronometrici rilasciati dalla Federazione Italiana Cronometristi (rilevazione del tempo avvenuta in modalità automatica/meccanica):
  - n. \_\_\_\_ concorrenti idonei;
  - n. \_\_\_\_ concorrenti idonei con attribuzione di punteggio incrementale;
  - n. \_\_\_\_ concorrenti non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- piegamenti sulle braccia, risultano:
  - n. \_\_\_\_ concorrenti idonei;
  - n. \_\_\_\_ concorrenti idonei con attribuzione di punteggio incrementale;
  - n. \_\_\_\_ concorrenti non idonei e pertanto esclusi dal concorso;
- salto in alto, risultano:
  - n. \_\_\_\_ concorrenti idonei;
  - n. \_\_\_\_ concorrenti non idonei e pertanto esclusi dal concorso.

Al termine di ogni singolo esercizio fisico, la Commissione, con l’ausilio degli istruttori di educazione fisica, ha provveduto a ritirare (direttamente dalle mani dei concorrenti) le pettorine degli esclusi, invitandoli a sostare in apposita area.

Varie:

---



---



---



---

La seduta è tolta alle ore \_\_\_\_.

Fatto, letto e sottoscritto.

### L A C O M M I S S I O N E

Membro

Membro e segretario

---

Presidente

---



---