

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA  
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE**  
(art.9 del bando di concorso)

<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>			
<b>ESERCIZI</b>	<b>PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'</b>	<b>GIUDIZIO</b>	<b>PUNTEGGIO ACQUISIBILE</b>
Corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 4' 20''	INIDONEO	
Corsa piana di metri 1000	tempo compreso tra 3' 56'' e 4' 20''	IDONEO	0 punti
Corsa piana di metri 1000	tempo inferiore o uguale a 3' 55''	IDONEO	0,5 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti inferiori a 12 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
Piegamenti sulle braccia	piegamenti compresi tra 12 e 20 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti uguali o superiori a 21 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
<b>PROVE FACOLTATIVE</b>			
<b>ESERCIZIO</b>	<b>PARAMETRI DI RIFERIMENTO</b>	<b>PUNTEGGIO ACQUISIBILE</b>	
Salto in alto	altezza cm. 120 massimo tre tentativi	0,5 punti	
Trazioni alla sbarra	trazioni almeno 3 tempo massimo 2'	0,5 punti	
<b>TOTALE</b>		<b>2</b>	

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA  
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE**  
(art.9 del bando di concorso)

<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>			
<b>ESERCIZI</b>	<b>PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'</b>	<b>GIUDIZIO</b>	<b>PUNTEGGIO ACQUISIBILE</b>
Corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 5' 00''	INIDONEO	
Corsa piana di metri 1000	tempo compreso tra 4' 36'' e 5' 00''	IDONEO	0 punti
Corsa piana di metri 1000	tempo inferiore o uguale a 4' 35''	IDONEO	0,5 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti inferiori a 10 tempo massimo 2' senza interruzioni	INIDONEO	
Piegamenti sulle braccia	piegamenti compresi tra 10 e 17 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
Piegamenti sulle braccia	piegamenti uguali o superiori a 18 tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
<b>PROVE FACOLTATIVE</b>			
<b>ESERCIZIO</b>	<b>PARAMETRI DI RIFERIMENTO</b>	<b>PUNTEGGIO ACQUISIBILE</b>	
Salto in alto	altezza cm. 100 massimo tre tentativi	0,5 punti	
Frazioni alla sbarra	trazioni almeno 2 tempo massimo 2'	0,5 punti	
<b>TOTALE</b>		<b>2</b>	

**DISPOSIZIONI PER TUTTI I CONCORRENTI**

!/Le concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza.

Il mancato superamento degli esercizi obbligatori determinerà giudizio di inidoneità ed esclusione del candidato dal concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori ed eventualmente di quelli facoltativi darà luogo all'attribuzione di punteggi incrementali secondo le modalità a fianco di ciascuno indicate.

!/Le concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza.

L'esecuzione degli esercizi determinerà il giudizio di idoneità senza attribuzione di alcun punteggio incrementale.

Il mancato superamento di uno degli esercizi determinerà il giudizio di inidoneità e l'esclusione dal concorso.

/Le concorrenti che prima dell'inizio delle prove accusassero una indisposizione o che si infortunassero durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Per tutto quanto non sopra precisato sarà fatto riferimento al provvedimento del Comandante generale dell'Arma dei carabinieri di cui all'articolo 9, comma 1 ed ai regolamenti tecnici della relativa federazione sportiva italiana.