

# **CONCORSO PUBBLICO, PER TITOLI ED ESAMI, PER L'AMMISSIONE DI 8 ALLIEVI UFFICIALI DEL RUOLO AERONAVALE AL PRIMO ANNO DEL 16° CORSO AERONAVALE DELL'ACCADEMIA DELLA GUARDIA DI FINANZA, PER L'ANNO ACCADEMICO 2017/2018.**

**OGGETTO:** Pubblicazione criteri di valutazione delle prove di efficienza fisica.

## **1. Indicazioni di carattere generale.**

Le prove di efficienza fisica tenderanno ad accertare il livello di preparazione atletica dei candidati e consisteranno in:

- a. **n. 3 prove obbligatorie** di salto in alto, corsa piana 1000 m e nuoto 25 m stile libero;
- b. **n. 1 prova facoltativa** a scelta tra corsa piana 100 m e piegamenti sulle braccia la cui esecuzione è prevista esclusivamente per i candidati che hanno ottenuto l'idoneità nelle tre prove obbligatorie.

Il mancato raggiungimento dei parametri minimi indicati nella tabella in allegato 4 del bando di concorso anche in una sola delle discipline obbligatorie determinerà la non idoneità e quindi l'esclusione dal concorso (art. 14 comma 2). L'idoneità alle prove di efficienza fisica viene conseguita al raggiungimento dei parametri minimi stabiliti in tutte e 3 le prove obbligatorie. L'attribuzione dei punteggi alle diverse prove avverrà sulla base della tabella costituente allegato n. 4 del bando di concorso.

Per l'esecuzione delle prove di salto in alto, corsa piana 1000 m, corsa piana 100 m e piegamenti sulle braccia il candidato dovrà indossare tuta da ginnastica e/o pantaloncini, maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per l'esecuzione della prova di nuoto stile libero il candidato dovrà indossare costume da bagno, cuffie e occhialini facoltativi.

## **2. Salto in alto.**

Il candidato potrà svolgere la prova obbligatoria del salto in alto adottando qualsiasi stile che consenta il superamento dell'asta senza causarne la caduta. Le prove di salto in alto potranno essere ripetute nel massimo di due volte per ciascuna misura.

## **3. Corsa piana 1000 metri e Corsa piana 100 metri.**

Per la prova obbligatoria di corsa piana 1000 metri e la prova facoltativa di corsa piana 100 metri:

- a. la partenza potrà essere effettuata dalla posizione "in piedi";
- b. se un candidato ostruisce o spintona un altro concorrente nel corso della prova così da impedirne l'avanzamento, quest'ultimo potrà essere, a giudizio motivato e insindacabile del Presidente della sottocommissione, riammesso a sostenere la stessa nell'ambito di un turno successivo;

#### 4. Nuoto stile libero 25 m.

Per essere giudicato idoneo alla prova facoltativa il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà percorrere la distanza di 25 metri entro 25"00 se di sesso maschile, entro 28"00 se di sesso femminile.

La prova stile libero per essere considerata valida dovrà essere eseguita dal candidato con le seguenti modalità:

- a. la prova deve iniziare con partenza in acqua senza tuffo;
- b. la partenza si effettua con la seguente sequenza: pronti - a posto - fischio di partenza;
- c. il candidato deve mantenere una mano a contatto del bordo vasca fino al fischio di partenza;
- d. la nuotata deve essere effettuata con avanzamento frontale – prono;
- e. la prova si intende conclusa quando una qualsiasi parte del corpo del candidato tocchi il traguardo fissato a 25 metri.

#### 5. Piegamenti sulle braccia.

Per essere giudicato idoneo alla prova il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire entro il limite massimo di due minuti e senza interruzione, un numero maggiore o uguale a quello di 12 piegamenti per i candidati di sesso maschile e di 10 piegamenti per i candidati di sesso femminile, **evitando di toccare terra con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione delle mani e di piedi.**

I piegamenti sulle braccia per essere considerati validi dovranno essere eseguiti dal candidato con le seguenti modalità:

- a. il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra;
- b. sollevare da terra il corpo (capo – tronco - arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;
- c. una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo (capo – tronco - arti inferiori) in posizione allineata, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento con il petto e con il viso;
- d. ripetere i piegamenti senza interruzioni, evitando di toccare a terra con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione delle mani e dei piedi.

Un membro della sottocommissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta dei soli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conterà invece quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Di seguito la rappresentazione grafica delle modalità di svolgimento della prova.

