

Allegato C

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER IL RECLUTAMENTO VFP 1
NELL'AERONAUTICA MILITARE.**

1. L'accertamento dell'efficienza fisica consisterà nell'esecuzione obbligatoria delle seguenti prove:

- a) corsa piana 1000 metri;
- b) piegamenti sulle braccia;
- c) addominali,

da svolgersi secondo le modalità e i parametri di seguito riportati.

Tali prove dovranno essere svolte alla presenza di almeno un membro della commissione per gli accertamenti attitudinali e per le prove di efficienza fisica, di personale medico/paramedico e di una autoambulanza.

Alle prove i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica o pantaloncini e maglietta e scarpe ginniche.

Le modalità di esecuzione delle prove saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, dalla citata commissione.

I candidati che, prima dell'inizio della prova, si infortuneranno o contrarranno patologie che non consentano lo svolgimento degli esercizi previsti, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, di concerto con il responsabile del locale Servizio sanitario, adotterà le conseguenti determinazioni per l'eventuale differimento della data di effettuazione della/e prova/e. Resta inteso che ogni temporaneo impedimento agli accertamenti in questione, derivante da malattie o lesioni di recente insorgenza e di lieve entità, compreso lo stato di gravidanza, comporterà l'esclusione dal concorso qualora persista oltre il decimo giorno successivo alla data prevista per l'effettuazione delle prove. Allo scadere del citato termine, la commissione che ha accertato lo stato di temporaneo impedimento dovrà confermare o meno la permanenza dello stesso: nel primo caso disporrà l'esclusione del candidato dal concorso, senza ulteriore possibilità di differimento dell'accertamento dell'efficienza fisica; in caso contrario il candidato dovrà essere definitivamente sottoposto alla/e prova/e non effettuata/e.

Non saranno prese in considerazione istanze di differimento o di ripetizione della singola prova inoltrate da concorrenti che abbiano portato a compimento la prova stessa, anche se con esito negativo, o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo.

2. CORSA PIANA 1000 METRI.

La distanza dovrà essere percorsa su una pista di atletica o su un'area all'uopo predisposta, senza l'uso di scarpe chiodate e con posizione di partenza a scelta del candidato.

Il rilevamento dei tempi verrà effettuato a cura di personale qualificato istruttore ginnico tramite sistema di cronometraggio automatizzato, oppure tramite cronometraggio manuale con due differenti cronometri. Nel caso di rilevamento manuale, al candidato verrà assegnato il tempo più favorevole tra i due rilevamenti.

I tempi saranno arrotondati per difetto al decimo di secondo.

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Tempi	Punteggio
<3' 30''1	2,5
3'30''1 – 3'40''0	2
3'40''1 – 4'00''0	1,5
4'00''1 – 4'10''0	1
4'10''1 – 4'20''0	0,5
>4'20''0	0



CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Tempi	Punteggio
<4' 00''1	2,5
4'00''1 – 4'10''0	2
4'10''1 – 4'20''0	1,5
4'20''1 – 4'40''0	1
4'40''1 – 5'00''0	0,5
>5'00''0	0

Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

3. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Il candidato dovrà eseguire correttamente il maggior numero di piegamenti sulle braccia, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, con le seguenti modalità:

- iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite con la punta dei piedi in appoggio a terra, quindi sollevare da terra il corpo estendendo completamente le braccia e mantenendo durante il movimento il torace allineato con le gambe;
- raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo flettendo le stesse fino a che il viso o il torace sfiorino il pavimento; successivamente, distendere le braccia secondo le suddette modalità.

Il personale qualificato istruttore ginnico conteggerà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conteggerà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. L'esercizio terminerà nel momento in cui il candidato toccherà il suolo con una parte del corpo diversa dalle mani e i piedi.

Un membro della Commissione, osservatore della prova, sovrintenderà all'esecuzione dell'esercizio.

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>46	2,5
40 - 46	2
30 - 39	1,5
20 - 29	1
13 - 19	0,5
<13	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>29	2,5
25 - 29	2
20 - 24	1,5
15 - 19	1
11 - 14	0,5
<11	0



Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

4. ADDOMINALI

Il candidato dovrà eseguire correttamente il maggior numero di flessioni del tronco, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, stando steso sulla schiena, gambe piegate, con i piedi comodamente distanziati, portando le mani dietro la nuca con i piedi bloccati da altro elemento, sollevando il tronco fino a portarlo oltre la verticale e tornare, senza riposare, nella posizione di partenza.

Il personale qualificato istruttore ginnico conterà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conterà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Un membro della Commissione, osservatore della prova, sovrintenderà all'esecuzione dell'esercizio.

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>85	2,5
71 - 85	2
56 - 70	1,5
41 - 55	1
30 - 40	0,5
<30	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>70	2,5
56 - 70	2
41 - 55	1,5
31 - 40	1
20 - 30	0,5
<20	0

Per tutto quanto non precisato sopra, sarà fatto riferimento ai regolamenti tecnici della relativa Federazione sportiva italiana.

5. Le prove di efficienza fisica si concluderanno con un giudizio di idoneità o di non idoneità, senza dare luogo ad alcun punteggio incrementale.

Per esprimere tale giudizio, alle prove di efficienza fisica sarà attribuito un punteggio pari alla somma aritmetica dei punti conseguiti in ogni singola prova, secondo quanto indicato nelle tabelle sopra riportate. Sarà giudicato inidoneo e contestualmente escluso dal reclutamento il candidato che ottenga un punteggio complessivo inferiore a 2 su un massimo di 7,50.

