

## ACCERTAMENTO DELL'EFFICIENZA FISICA E INTELLETTIVA PER IL SETTORE D'IMPIEGO "INCURSORI"

L'accertamento iniziale delle idoneità dei candidati è effettuato valutando le seguenti aree:

- area efficienza fisica;
- area efficienza intellettuale,

e si svolgerà presso il 17 ° Stormo di Furbara.

I Candidati devono presentarsi con certificato medico, in corso di validità (il certificato deve avere validità annuale), attestante l'idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera e il nuoto.

### **a. Prove di valutazione dell'area efficienza fisica**

Il candidato sosterrà le seguenti prove fisiche:

1. corsa piana 400 mt;
2. trazioni alla sbarra;
3. piegamenti sulle braccia;
4. plank;
5. stacchi da terra;
6. affondi camminati;
7. corsa piana metri 3000;
8. salita alla fune;
9. trasporto ferito;
10. nuoto mt. 100 a stile libero;
11. tuffo da piattaforma 5 mt;
12. galleggiamento;
13. rana subacquea;
14. zavorrata 20 km.

Le modalità, i tempi/ripetizioni con relativi punteggi, i casi di idoneità/non idoneità sono riportati in "Appendice".

### **b. Prove di valutazione dell'area efficienza intellettuale**

Durante la selezione sarà effettuata la valutazione dell'efficienza intellettuale, attraverso un colloquio individuale.

Le modalità e i casi di idoneità/non idoneità sono riportati in "Appendice".

## 1. PROVE DI EFFICIENZA FISICA E VALUTAZIONE DELL'EFFICIENZA INTELLETTIVA.

### a. MODALITA' DI ESECUZIONE

#### (1) CORSA PIANA MT 400

La prova consiste nell' eseguire una corsa piana di 400 metri in velocità in un tempo massimo di 75 secondi. Un membro o collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dai candidati.

#### (2) TRAZIONI ALLA SBARRA

La prova consiste nell'effettuare minimo 8 trazioni complete alla sbarra. Il candidato, partendo dalla posizione verticale con il corpo completamente sospeso a una sbarra orizzontale, con le mani in presa frontale (palmo delle mani in avanti) e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, braccia completamente tese, dovrà sollevarsi fino a superare, con il mento, il livello superiore della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale. Non è consentito cambiare la presa delle mani sulla sbarra e toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe.

#### (3) PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

La prova consiste nell'effettuare minimo 15 piegamenti sulle braccia senza interruzioni indossando un giubbotto zavorrato di 20 kg. Il candidato, partendo dalla posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, dovrà sollevare da terra il corpo con tronco e arti inferiori allineati, estendendo completamente le braccia; una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento con il petto.

#### (4) PLANK

La prova consiste nell'effettuare l'esercizio Plank.

Partendo dalla posizione sdraiati a pancia in giù e piegando le braccia in modo che gli avambracci siano appoggiati al pavimento, paralleli tra loro e in linea retta con le spalle. Solo successivamente ci si solleverà sui piedi, avendo cura di tenere le gambe dritte e unite e di posizionare il collo in linea con il resto del corpo. I glutei, in particolare, dovranno essere sostenuti dalla contrazione addominale.

Una volta trovata la posizione corretta la prova avrà inizio e bisognerà mantenere la posizione per un minimo di 150 secondi.

#### (5) STACCHI DA TERRA

La prova consiste nell'effettuare almeno 15 stacchi da terra sollevando 2 kettlebells (attrezzo ginnico consistente in un peso di forma sferica con una maniglia) da 24 kg ognuno (tot. 48 kg). Una ripetizione sarà ritenuta valida quando il candidato avrà sollevato i 2 kettlebells da 24 kg e si ritroverà in piedi con le ginocchia distese ed il bacino completamente disteso.

**(6) AFFONDI CAMMINATI**

La prova consiste nell'effettuare minimo 20 Affondi camminati continuativi e alternati in avanti per gamba indossando un giubbotto zavorrato di 20 kg. Ogni ripetizione sarà ritenuta valida quando il candidato si ritroverà in piedi con le ginocchia distese ed il bacino completamente disteso.

**(7) CORSA PIANA 3000 MT**

La prova consiste nell'eseguire una corsa piana sulla distanza di 3000 metri in un tempo massimo di 900 secondi. Un collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio.

**(8) SALITA ALLA FUNE**

La prova consiste nell'arrampicarsi su una corda alta 5 MT con tecnica a scelta del candidato. Per superare la prova il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà effettuare, entro il limite massimo di 15 secondi, la salita alla fune, fino a raggiungere, con almeno una mano, l'apposito contrassegno posto sulla fune in corrispondenza dei 5 metri. Un collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio.

Ogni candidato ha diritto a tre tentativi per il raggiungimento dell'obiettivo, falliti i quali lo stesso sarà dichiarato "NON IDONEO".

**(9) TRASPORTO FERITO**

La prova consiste nel trasporto in un tempo massimo di 75 secondi di una persona di circa 75/80kg per un tratto di 200 mt. Un collaboratore della commissione cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio.

**(10) NUOTO MT 100**

La prova consiste nel tuffarsi, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dal blocco di partenza e nuotare per 100 metri continuati a stile libero (stile crawl), senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisorii di corsia, eventualmente, presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza in un tempo inferiore ai 145 secondi.

**(11) GALLEGGIAMENTO**

La prova non prevede l'uso di particolari tecniche e deve essere eseguita sostenendo con le braccia verso l'alto un simulacro di fucile (o oggetto simile).

L'inizio del conteggio del tempo è dato dal candidato quando pronto e già in fase di galleggiamento.

La prova NON può essere eseguita in regime respiratorio di apnea e durante la prova il candidato non deve evidenziare particolari difficoltà nella gestione dell'assetto e della respirazione. Qualora questo si verifichi, il membro tecnico della commissione interromperà l'esecuzione dichiarando il tentativo fallito.

Il raggiungimento dei 40 secondi di galleggiamento sancisce il superamento della prova. Ogni candidato ha diritto a tre tentativi per il raggiungimento dell'obiettivo, falliti i quali lo stesso sarà dichiarato "NON IDONEO".

**(12) TUFFO DA PIATTAFORMA**

La prova consiste nell'eseguire un tuffo a candela da una piattaforma rialzata fissa, posta a un'altezza di 5 metri.

**(13) PROVA 25 MT RANA SUBACQUEA**

La prova consiste nell'eseguire un nuoto subacqueo di 25 metri in apnea in stile rana.

**(14) ZAVORRATA 20 km**

La prova consiste nell'effettuare una marcia di 20 km, lungo un percorso prestabilito, con uno zaino, fornito dal 17° Stormo.

**b. ABBIGLIAMENTO**

L'Abbigliamento previsto per le prove:

- a terra: scarpe ginniche personali e abbigliamento sportivo
- in acqua: costume da bagno, ciabatte, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi)

**c. CRITERI DI VALUTAZIONE PER L'EFFICIENZA FISICA**

Al termine di ogni prova ai candidati sarà attribuito un punteggio da uno a tre punti. Nel caso in cui la somma dei punteggi sia inferiore a 13/33 punti il candidato sarà giudicato "non idoneo" ed escluso dalla procedura di selezione.

I concorrenti che riporteranno un esito sfavorevole (0 punti) anche in una sola delle suddette prove saranno esclusi dalla prosecuzione del concorso.

Al concorrente che, durante lo svolgimento di una prova sportiva, incorrerà in un infortunio, accuserà malessere, cadrà o si fermerà non sarà consentita la ripetizione della prova che sarà ritenuta in ogni caso sostenuta.

Al concorrente che sarà manifestamente danneggiato a causa di altro concorrente durante lo svolgimento della prova di corsa piana o di nuoto sarà consentita la ripetizione della prova stessa comunque non oltre la data di prevista conclusione delle prove stabilita dal calendario fissato dalla commissione esaminatrice.

I centesimi di secondo saranno arrotondate per eccesso quando uguali o superiori a 0,50" e per difetto quando inferiori a 0,50".

Segue tabella dei punteggi.

TABELLA DEI PUNTEGGI

PROVA	Non idoneo	1 PUNTO	2 PUNTI	3 PUNTI
Corsa 400 Mt	$X > 75''$	$75'' \geq X \geq 70''$	$70'' > X \geq 60''$	$X < 60''$
Trazioni	$X < 8$	$8 \leq X \leq 10$	$11 \leq X \leq 16$	$X \geq 17$
Piegamenti (20kg)	$X < 15$	$15 \leq X \leq 18$	$19 \leq X \leq 26$	$X \geq 27$
Plank (20kg)	$X < 150''$	$150'' \leq X < 160''$	$160'' \leq X < 170''$	$X \geq 170''$
Stacchi (48 KG)	$X < 15$	$15 \leq X \leq 17$	$18 \leq X \leq 24$	$X \geq 25$
Affondi (20 KG)	$X < 20$	$20 \leq X \leq 25$	$26 \leq X \leq 37$	$X \geq 38$
Corsa 3000 MT	$X > 15'$	$15 \geq X \geq 13'45''$	$13'46'' \geq X \geq 12'$	$X < 12'$
Salita alla fune	$X > 15''$	$15'' \geq X \geq 13''$	$13'' > X \geq 9''$	$X < 9''$
Trasporto feriti	$X > 75''$	$75'' \geq X \geq 70''$	$70'' > X \geq 50''$	$X < 50''$
Nuoto 100 MT	$X > 145''$	$145'' \geq X \geq 130''$	$130'' > X \geq 91''$	$X < 91''$
Zavorrata (20 KM)	$X > 175'$	$175' \geq X \geq 169''$	$169'' > X \geq 150'$	$X < 150'$
Tuffo da 5 mt	Attribuzione giudizio di superamento/non superamento della prova			
Galleggiamento	Attribuzione giudizio di superamento prova con minimo 40'' di galleggiamento			
Rana sub 25 m	Attribuzione giudizio di superamento/non superamento senza limiti di tempo			

## 2. PROVE DI VALUTAZIONE DELL'AREA EFFICIENZA INTELLETTIVA

### a. FINALITA'

Durante la selezione sarà effettuata la valutazione attitudinale con un colloquio collegiale. Il colloquio individuale sarà condotto dal membro tecnico-attitudinale e si svolgerà alla presenza del Presidente e dell'intera Commissione. Esso è prevalentemente finalizzato a far emergere gli elementi motivazionali e attitudinali del candidato.

### b. CRITERI DI VALUTAZIONE

Al termine del colloquio, sulla scorta degli elementi emersi durante la prova, ciascun membro della commissione presente e il membro tecnico tecnico-attitudinale in supporto esprimeranno un punteggio variabile tra 1 e 10 punti.

Nel caso in cui la somma dei punteggi sia inferiore a sedici su quaranta punti il candidato sarà giudicato "non idoneo" ed escluso dalla procedura di selezione.

Un punteggio uguale o maggiore a sedici su quaranta punti sarà ritenuto sufficiente per il superamento della prova.

### 3. GIUDIZIO DI IDONEITA' O NON IDONEITA'

In esito ai risultati conseguiti e alle valutazioni effettuate, per ciascun concorrente si esprimerà un giudizio di idoneità o di inidoneità.

<b>Tipologia della prova</b>	<b>Punteggio massimo attribuibile</b>	<b>Punteggio determinante giudizio di inidoneità</b>
<b>Prove di efficienza fisica</b>	33/33	12/33
<b>Prove di efficienza intellettuale</b>	40/40	15/40

I concorrenti giudicati inidonei per il mancato superamento dei limiti minimi sopra indicati per le prove di efficienza fisica e/o di efficienza intellettuale, o che comunque riporteranno un esito sfavorevole in almeno una delle prove di efficienza fisica indicate al precedente punto 1 saranno immediatamente esclusi dalla prosecuzione del concorso quale VFP1- per il settore d'impiego "Incursori".