

CONCORSO, PER TITOLI ED ESAMI, PER L'AMMISSIONE DI N. 1.230 ALLIEVI MARESCIALLI AL 95° CORSO PRESSO LA SCUOLA ISPETTORI E SOVRINTENDENTI DELLA GUARDIA DI FINANZA PER L'ANNO ACCADEMICO 2023/2024.

OGGETTO: Pubblicazione “*nota tecnica*” delle modalità per il corretto svolgimento 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 per il:

a. contingente ordinario:

(1) **obbligatorie:** salto in alto, piegamenti sulle braccia e corsa piana 1000 m;

(2) **facoltative:** corsa piana 100 m o prova di nuoto 25 m stile libero;

b. contingente mare:

(1) **obbligatorie:** salto in alto, nuoto 25 m stile libero e corsa piana 1000 m;

(2) **facoltative:** corsa piana 100 m o piegamenti sulle braccia.

Sono ammessi a sostenere la prova facoltativa i candidati, di entrambi i contingenti, che ne abbiano specificamente fatto richiesta all'atto della presentazione della domanda di partecipazione al concorso e che abbiano superato le 3 prove obbligatorie.

Per l'esecuzione delle prove di salto in alto, corsa piana 1000 e 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 di stile libero, il candidato dovrà indossare costume da bagno, cuffia e occhialini facoltativi.

Le prove saranno effettuate nel medesimo ordine di cui all'allegato 4 del bando di concorso.

Il mancato raggiungimento dei parametri minimi indicati nelle tabelle in allegato 4 del bando, anche in una sola delle prove obbligatorie, determinerà la non idoneità e, quindi, l'esclusione dal concorso (art. 14, comma 3, lett. a).

L'idoneità alle prove di efficienza fisica viene conseguita, quindi, al raggiungimento dei parametri minimi stabiliti in tutte e 3 le prove obbligatorie di cui all'allegato 4, dopo essere stati appurati con l'ausilio di personale specializzato appartenente al Gruppo Giudici di Gara della Federazione Italiana Atletica Leggera, alla Federazione Italiana Nuoto ed alla Federazione Italiana Cronometristi, presenti alle operazioni concorsuali.

L'attribuzione dei punteggi alle diverse prove avverrà sulla base delle tabelle costituenti l'allegato 4 del bando di concorso.

Ai sensi dell'articolo 14, comma 4 del bando di concorso, il candidato che riporterà un punteggio tra 1 e 12 (comprensivo dell'esito dell'eventuale prova facoltativa) conseguirà, nel punteggio utile per la formazione della rispettiva graduatoria finale di merito, le maggiorazioni ivi stabilite.

2. Salto in alto.

Il candidato potrà svolgere la prova di salto in alto, adottando qualsiasi stile che consenta il superamento dell'asta senza causarne la caduta.

Le prove di salto in alto - così come previsto dall'allegato 4 del bando di concorso - potranno essere effettuate nel massimo di due volte per ciascuna misura nel tempo massimo di tre minuti.

3. Corsa piana 1000 metri e corsa piana 100 metri.

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

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

4. Piegamenti sulle braccia.

Per essere giudicato idoneo alla prova dei piegamenti sulle braccia, il candidato dovrà eseguire, senza soluzione di continuità, un numero pari o superiore 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 dei 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;

Un membro della sottocommissione provvederà al conteggio a voce alta dei soli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta.

5. Nuoto 25 m stile libero.

Per essere giudicato idoneo alla prova di nuoto 25 m stile libero, il candidato dovrà percorrere la distanza di 25 metri entro 22"00 se di sesso maschile, entro 25"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 tuffo da bordo piscina;
- b. la partenza si effettua con la sequenza: “pronti” - “a posto” - fischio di partenza;
- c. la nuotata deve essere effettuata con avanzamento frontale - prono;
- d. la prova si intende conclusa quando una qualsiasi parte del corpo del candidato tocchi il traguardo fissato a 25 metri.

6. Video dimostrativi

I video dimostrativi, relativi alle corrette modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica, possono essere visionati nell'area del Portale Concorsi raggiungibile dal menù Informazioni.