

# CONCORSO, PER TITOLI ED ESAMI, PER L'AMMISSIONE DI N. 830 ALLIEVI MARESCIALLI AL 91° CORSO PRESSO LA SCUOLA ISPETTORI E SOVRINTENDENTI DELLA GUARDIA DI FINANZA, PER L'ANNO ACCADEMICO 2019/2020.

**OGGETTO:** Pubblicazione delle “*note tecniche*” inerenti alle modalità di 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:

a. per il contingente ordinario, nelle seguenti:

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

b. per il contingente di mare, nelle seguenti:

- (1) **n. 3 prove obbligatorie** di salto in alto, corsa piana 1000 m e nuoto 25 m stile libero;
- (2) **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.

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 ed occhialini (questi ultimi facoltativi).

Un membro della sottocommissione, quotidianamente, unitamente al personale della Federazione Italiana Atletica Leggera e della Federazione Italiana Nuoto ovvero esperti e personale specializzato e tecnico presenti alle operazioni concorsuali, prima dello svolgimento di ciascuna prova, renderà note ai candidati le modalità di effettuazione della prova, anche mediante lettura ai concorrenti delle relative note tecniche.

Prima dello svolgimento delle prove di efficienza fisica, la sottocommissione autorizza:

- a. eventuali esercizi di riscaldamento sotto la direzione di personale specializzato del Centro Sportivo della Guardia di Finanza;
- b. la possibilità di prendere le distanze dall'asta prima dello svolgimento del salto in alto.

Le prove saranno effettuate nello stesso ordine di cui all'allegato 3 del bando di concorso.

Il mancato raggiungimento dei parametri minimi indicati nelle tabelle in allegato 3 del bando di concorso, anche in una sola delle discipline obbligatorie, determinerà la non idoneità e quindi l'esclusione dal concorso (art. 15, comma 2).

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

L'attribuzione dei punteggi alle diverse prove avverrà sulla base delle tabelle costituenti l'allegato 3 del bando di concorso.

Ai sensi dell'art.15, comma 3 del bando di concorso, il candidato che riporterà un punteggio tra 1 e 12 (comprensivo dell'esito dell'eventuale prova facoltativa) conseguirà, nel punteggio delle rispettive graduatorie finali di merito, le seguenti maggiorazioni:

- a. da 1 a 2 punti 0,05;
- b. da 2,5 a 3,5 punti 0,10;
- c. da 4 a 5 punti 0,15;
- d. da 5,5 a 6,5 punti 0,20;
- e. da 7 a 8 punti 0,25;
- f. da 8,5 a 9,5 punti 0,30;
- g. da 10 a 11 punti 0,35;
- h. da 11,5 a 12 punti 0,40.

Il mancato superamento dell'esercizio facoltativo non inciderà sulla già conseguita idoneità al termine degli esercizi obbligatori.

## **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 da effettuare ognuna nel tempo massimo di 3 minuti.

## **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 spintono 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. Piegamenti sulle braccia.

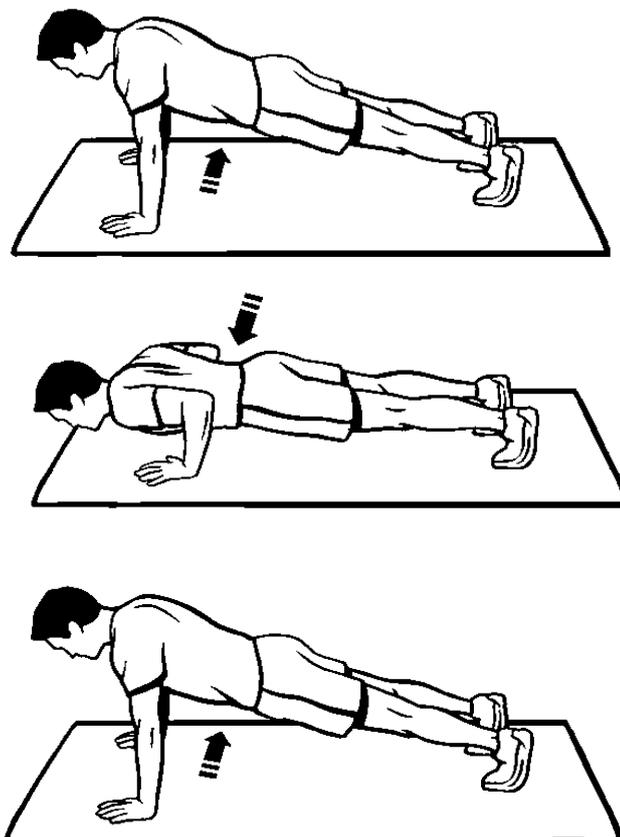
Per essere giudicato idoneo alla prova il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo *start* del cronometro), dovrà eseguire entro il limite massimo di 3 minuti e senza interruzione, un numero maggiore o uguale a quello di 12 piegamenti per i candidati di sesso maschile e di 10 piegamenti per i candidati di sesso femminile, **evitando di toccare terra con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione delle mani e dei piedi.**

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

- 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;
- sollevare da terra il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;
- 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;
- 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:



## **5. Nuoto stile libero 25 m.**

Per essere giudicato idoneo alla prova 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 tuffo da bordo piscina;
- b. la partenza si effettua con la seguente 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.