

PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER I SETTORI D'IMPIEGO INCURSORI E PALOMBARI

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica per i settori d'impiego "CEMM incursori" e "CEMM palombari" il candidato dovrà ottenere un punteggio complessivo superiore o uguale a 18/30, calcolato secondo i criteri stabiliti nel presente allegato.

1. DESCRIZIONE DELLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO INCURSORI

Le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite di seguito) sono suddivise in tre gruppi – **APNEA**, **NUOTO** e **ATLETICA** – e sono le seguenti:

a. GRUPPO 1 - APNEA: prova di apnea statica cui sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati secondo la seguente tabella:

TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO
$0'' \leq t \leq 20''$	0/30	$45'' \leq t < 50''$	12/30	$80'' \leq t < 85''$	23/30
$20'' \leq t < 25''$	6/30	$50'' \leq t < 55''$	14/30	$85'' \leq t < 90''$	24/30
$25'' \leq t < 30''$	8/30	$55'' \leq t < 60''$	16/30	$90'' \leq t < 100''$	26/30
$30'' \leq t < 35''$	9/30	$60'' \leq t < 65''$	18/30	$100'' \leq t < 110''$	28/30
$35'' \leq t < 40''$	10/30	$65'' \leq t < 70''$	20/30	$110'' \leq t < 120''$	29/30
$40'' \leq t < 45''$	11/30	$70'' \leq t < 80''$	22/30	$t \geq 120''$	30/30
Inoltre, assegnazione di punti 0/30 , per: rifiuto ad immergere completamente la testa sott'acqua.					

b. GRUPPO 2 - NUOTO:

- **NUOTO STILE LIBERO MT 50:** tuffo da blocco di partenza e prosecuzione senza interruzione per 50 metri nuotando a stile libero; alla performance del candidato sono associati punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione secondo la seguente tabella:

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
$t \geq 90''$	0/30	$65'' \leq t < 70''$	14/30	$40'' \leq t < 45''$	24/30
$85'' \leq t < 90''$	6/30	$60'' \leq t < 65''$	16/30	$35'' \leq t < 40''$	26/30
$80'' \leq t < 85''$	8/30	$55'' \leq t < 60''$	18/30	$30'' \leq t < 35''$	28/30
$75'' \leq t < 80''$	10/30	$50'' \leq t < 55''$	20/30	$t < 30''$	30/30
$70'' \leq t < 75''$	12/30	$45'' \leq t < 50''$	22/30		
Inoltre, assegnazione di punti 0/30 , per: mancato completamento distanza di 50 mt in un tempo $t < 90''$.					

c. GRUPPO 3 - ATLETICA:

- **CORSA VELOCE M. 300:**
esecuzione di una corsa piana di 300 metri in velocità;
- **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA:**
esecuzione di piegamenti sulle braccia nel tempo massimo di 2';
- **TRAZIONI ALLA SBARRA:**
esecuzione di trazioni complete alla sbarra, nel tempo massimo di 2', con le mani con apertura in avanti e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, partendo dall'estensione massima delle braccia fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra;
- **CORSA DI FONDO DI M. 5.000:**
esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri;
- **SALITA ALLA FUNE METRI 4:**
esecuzione con tecnica a scelta del candidato (con o senza ausilio delle gambe), nel tempo massimo di 2';
- **SALTO IN ALTO:**
esecuzione di un salto in alto di almeno 110 centimetri in qualunque stile, nel rispetto del regolamento previsto per la disciplina del salto in alto.

Alle suddette prove sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati, secondo la seguente tabella:

CORSA VELOCE 300 MT		PIEGAMENTI SULLE BRACCIA		TRAZIONI ALLA SBARRA		CORSA DI FONDO 5000 MT	
TEMPO	VOTO	N°	VOTO	N°	VOTO	TEMPO	VOTO
$t \geq 76''$	9/30	$N < 8$	0/30	0	0/30	$t > 41'00''$	0/30
$74'' \leq t < 76''$	10/30	8	4/30	1	4/30	$39'00'' < t \leq 41'00''$	4/30
$72'' \leq t < 74''$	11/30	9	6/30	2	11/30	$37'00'' < t \leq 39'00''$	6/30
$70'' \leq t < 72''$	12/30	10	8/30	3	18/30	$35'00'' < t \leq 37'00''$	8/30
$68'' \leq t < 70''$	13/30	11	10/30	4	20/30	$33'00'' < t \leq 35'00''$	10/30
$66'' \leq t < 68''$	14/30	12	12/30	5	22/30	$31'00'' < t \leq 33'00''$	12/30
$64'' \leq t < 66''$	15/30	13	14/30	6	23/30	$29'00'' < t \leq 31'00''$	14/30
$62'' \leq t < 64''$	16/30	14	16/30	7	24/30	$27'45'' < t \leq 29'00''$	16/30
$60'' \leq t < 62''$	17/30	15	18/30	8	25/30	$25'00'' < t \leq 27'45''$	18/30
$58'' \leq t < 60''$	18/30	16	21/30	9	26/30	$22'45'' < t \leq 25'00''$	20/30
$56'' \leq t < 58''$	19/30	17	22/30	10	27/30	$20'50'' < t \leq 22'45''$	22/30
$54'' \leq t < 56''$	20/30	18	23/30	11	28/30	$19'15'' < t \leq 20'50''$	24/30
$52'' \leq t < 54''$	21/30	19	24/30	12	29/30	$17'50'' < t \leq 19'15''$	26/30
$50'' \leq t < 52''$	22/30	20	25/30	$N \geq 13$	30/30	$16'45'' < t \leq 17'50''$	28/30
$48'' \leq t < 50''$	23/30	21	26/30	/		$t < 16'45''$	30/30
$46'' \leq t < 48''$	24/30	22	27/30				
$44'' \leq t < 46''$	25/30	23	28/30				
$42'' \leq t < 44''$	26/30	24	29/30				
$40'' \leq t < 42''$	27/30	$N > 24$	30/30				
$38'' \leq t < 40''$	28/30	/					
$36'' \leq t < 38''$	29/30						
$t < 36''$	30/30						
Inoltre, assegnazione di punti 0/30 , per: mancato completamento distanza di 300 mt		//		//		Inoltre, assegnazione di punti 0/30 , per: mancato completamento distanza di 5000 metri in un tempo $t < 41'00''$.	

SALITA ALLA FUNE 4 MT	PUNTI	SALTO IN ALTO	PUNTI
$t \geq 80''$	15/30	H = 1,10 mt	18/30
$60'' \leq t < 80''$	18/30	H = 1,15 mt	24/30
$40'' \leq t < 60''$	24/30	H = 1,20 mt	30/30
$t < 40''$	30/30		
Inoltre, assegnazione di punti 0/30 per: per mancato raggiungimento quota minima di 4 mt.		Inoltre, assegnazione di punti 0/30 per: mancato raggiungimento altezza minima di 1.10 mt.	

2. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO INCURSORI

- a. **PROVA DI APNEA STATICA**: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Egli dovrà scendere in acqua dall'apposita scaletta di ingresso nella piscina e alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro) immergere completamente la testa sott'acqua, rimanendo attaccato alla scaletta stessa. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio del tempo. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, qualora il candidato rifiuti di immergere completamente la testa sott'acqua.
- b. **PROVA DI NUOTO DI METRI 50**: il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Per superare la prova, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), egli dovrà tuffarsi dal blocco di partenza e nuotare in superficie a stile libero, senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova), percorrendo la distanza di 50 metri. Alla virata al candidato non è permesso fermarsi ed appoggiare i piedi sul fondo (pena il giudizio di inidoneità alla prova) ed è obbligato a toccare il bordo vasca di fine corsia. Al candidato è permesso darsi una spinta con i piedi dal bordo (e quindi possibile effettuare la capriola) ed effettuare una fase di nuoto subacqueo per la vasca di ritorno. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio in base alla relativa tabella, in funzione del tempo di esecuzione. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, per il mancato completamento della distanza di 50 metri in un tempo inferiore a 90 secondi.
- c. **CORSA VELOCE DI METRI 300**: esecuzione della corsa piana veloce percorrendo la distanza di 300 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, per il mancato completamento della distanza di 300 metri.
- d. **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**: il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per poter superare la prova egli, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza interruzione, i piegamenti sulle braccia con le seguenti modalità:
- 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;
 - ripetere i piegamenti senza interruzioni.
- Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella.
- e. **TRAZIONI ALLA SBARRA**: il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, entro il tempo limite di 2 minuti e senza soluzione di continuità. 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, egli dovrà sollevarsi fino a superare, con il mento, il livello superiore della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale.

Il candidato potrà scegliere il ritmo a lui più consono e dovrà completare la serie senza mai toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe. Non è consentito cambiare la presa delle mani sulla sbarra durante l'esecuzione dell'esercizio. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella.

f. **CORSA DI FONDO DI METRI 5.000**: esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, per il mancato completamento della distanza di 5.000 metri in un tempo inferiore o pari a 41'00".

g. **SALITA ALLA FUNE DI METRI 4**: esecuzione di una salita alla fune con tecnica a scelta del candidato (con o senza ausilio delle gambe). 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 2 minuti, la salita alla fune, fino a raggiungere, con almeno una mano, l'apposito contrassegno posto sulla fune in corrispondenza dei 4 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dal candidato per il completamento dell'esercizio. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo la relativa tabella. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, qualora il candidato non riesca a raggiungere la quota minima di 4 mt.

h. **SALTO IN ALTO**: il candidato potrà saltare con qualunque stile nel rispetto del regolamento previsto per la disciplina del salto in alto (è quindi vietato il salto a tuffo con due piedi di appoggio). La prova verrà condotta ad altezze incrementali, partendo dall'altezza di metri 1.10, che costituisce la soglia minima per il superamento della prova, fino all'altezza di metri 1.20, cui è associato il punteggio massimo.

La prova si intende superata se il candidato riuscirà a superare l'asticella posta all'altezza prefissata, entro un massimo di 3 tentativi. Il singolo tentativo sarà considerato fallito qualora:

- lo stacco da terra avviene con due piedi;
- l'asticella cade;
- qualsiasi parte del corpo passa sotto l'asticella o lateralmente ai ritti.

E' data facoltà di provare il salto prima dell'inizio della prova. La commissione provvederà al conteggio dei tentativi effettuati nonché alla registrazione dell'esito delle singole prove. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo la relativa tabella.

3. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' ALLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO INCURSORI

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica, il candidato dovrà ottenere un punteggio superiore o uguale a 18/30, calcolato secondo i seguenti criteri:

- il mancato superamento di una prova non comporta l'inidoneità alle prove di efficienza fisica ma al candidato sarà assegnato il punteggio di 0/30 che fa media con quelli ottenuti nelle altre prove;
- il punteggio del gruppo 3 (atletica) viene calcolato moltiplicando per 2 la media dei punteggi ottenuti nelle singole prove;
- il punteggio finale delle prove di efficienza fisica viene calcolato sommando i punteggi dei tre gruppi di prove (apnea, nuoto e atletica) e dividendo il totale per 4, in quanto l'atletica ha un peso doppio.

Qualora il candidato non consegua almeno il punteggio finale di 18/30, sarà giudicato non idoneo alle prove di efficienza fisica. Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per i settori d'impiego incursori.

4. DESCRIZIONE DELLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO PALOMBARI

Le prove di efficienza fisica (le cui modalità di esecuzione vengono definite di seguito) sono suddivise in tre gruppi – **APNEA, NUOTO E ATLETICA** – e sono le seguenti:

a. GRUPPO 1 - APNEA:

- prova di apnea statica cui sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati secondo la seguente tabella:

TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO	TEMPO	VOTO
$0'' \leq t \leq 20''$	0/30	$45'' \leq t < 50''$	12/30	$80'' \leq t < 85''$	23/30
$20'' \leq t < 25''$	6/30	$50'' \leq t < 55''$	14/30	$85'' \leq t < 90''$	24/30
$25'' \leq t < 30''$	8/30	$55'' \leq t < 60''$	16/30	$90'' \leq t < 100''$	26/30
$30'' \leq t < 35''$	9/30	$60'' \leq t < 65''$	18/30	$100'' \leq t < 110''$	28/30
$35'' \leq t < 40''$	10/30	$65'' \leq t < 70''$	20/30	$110'' \leq t < 120''$	29/30
$40'' \leq t < 45''$	11/30	$70'' \leq t < 80''$	22/30	$t \geq 120''$	30/30
Inoltre, assegnazione di punti 0/30, per: rifiuto ad immergere completamente la testa sott'acqua.					

b. GRUPPO 2 - NUOTO:

- nuoto di superficie - stile libero m. 100:
tuffo da blocco di partenza e prosecuzione senza interruzione per 100 metri nuotando a stile libero; alla performance del candidato sono associati punteggi incrementali in funzione del tempo di esecuzione secondo la seguente tabella:

TEMPO (t)	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI
$t > 4'20''$	0/30	$3'10'' \geq t > 3'00''$	14/30	$1'50'' \geq t > 1'45''$	22/30
$4'20'' \geq t > 4'10''$	6/30	$3'00'' \geq t > 2'50''$	15/30	$1'45'' \geq t > 1'40''$	23/30
$4'10'' \geq t > 4'00''$	7/30	$2'50'' \geq t > 2'40''$	16/30	$1'40'' \geq t > 1'35''$	24/30
$4'00'' \geq t > 3'50''$	8/30	$2'40'' \geq t > 2'30''$	17/30	$1'35'' \geq t > 1'30''$	25/30
$3'50'' \geq t > 3'40''$	9/30	$2'30'' \geq t > 2'10''$	18/30	$1'30'' \geq t > 1'25''$	26/30
$3'40'' \geq t > 3'30''$	10/30	$2'10'' \geq t > 2'00''$	19/30	$1'20'' \geq t > 1'15''$	27/30
$3'30'' \geq t > 3'20''$	11/30	$2'00'' \geq t > 1'55''$	20/30	$1'15'' \geq t > 1'10''$	28/30
$3'20'' \geq t > 3'10''$	12/30	$1'55'' \geq t > 1'50''$	21/30	$1'10'' \geq t > 1'00''$	29/30
Inoltre, assegnazione di punti 0/30, per: mancato completamento distanza di 100 mt in un tempo $t \leq 4'20''$.				$t \leq 1'00''$	30/30

c. GRUPPO 3-ATLETICA:

- **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA:**
esecuzione di piegamenti sulle braccia, nel tempo massimo di 2';
- **TRAZIONI ALLA SBARRA:**
esecuzione di trazioni complete alla sbarra, nel tempo massimo di 2', con le mani con apertura in avanti e ampiezza pari alla larghezza delle spalle, partendo dall'estensione massima delle braccia fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra;
- **CORSA DI FONDO DI 5.000 MT:**
esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri.

Alle suddette prove sono associati punteggi incrementali premianti la performance dei candidati, secondo la seguente tabella:

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA		TRAZIONI ALLA SBARRA		CORSA DI FONDO 5000 MT	
N°	PUNTI	N°	PUNTI	TEMPO (t)	PUNTI
N° < 5	0/30	N° < 1	0/30	t > 36'00"	0/30
5	4/30	1	4/30	36'00" ≥ t > 35'00"	6/30
6	6/30	2	11/30	35'00" ≥ t > 34'00"	8/30
7	8/30	3	18/30	34'00" ≥ t > 33'00"	10/30
8	10/30	4	20/30	33'00" ≥ t > 32'00"	12/30
9	12/30	5	22/30	32'00" ≥ t > 31'00"	14/30
10	14/30	6	23/30	31'00" ≥ t > 30'00"	16/30
11	16/30	7	24/30	30'00" ≥ t > 26'00"	18/30
12	18/30	8	25/30	26'00" ≥ t > 25'00"	20/30
13	21/30	9	26/30	25'00" ≥ t > 24'00"	22/30
14	22/30	10	27/30	24'00" ≥ t > 23'00"	24/30
15	23/30	11	28/30	23'00" ≥ t > 22'00"	26/30
16	24/30	12	29/30	22'00" ≥ t > 21'00"	28/30
17	25/30	≥ 13	30/30	t ≤ 21'00"	30/30
18	26/30			Inoltre, assegnazione di punti 0/30 , per: mancato completamento distanza di 5000 metri in un tempo t ≤ 36'00".	
19	27/30				
20	28/30				
21	29/30				
≥ 22	30/30				

5. MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO PALOMBARI

- a. **PROVA DI APNEA STATICA:** il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Egli dovrà scendere in acqua dall'apposita scaletta di ingresso nella piscina e alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro) immergere completamente la testa sott'acqua, rimanendo attaccato alla scaletta stessa. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio del tempo. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, qualora il candidato rifiuti di immergere completamente la testa sott'acqua.
- b. **PROVA DI NUOTO METRI 100:** il candidato, che avrà cura di mangiare in tempi e quantità tali da non ingenerare il rischio di congestione, dovrà essere dotato di ciabatte, costume da bagno consono, cuffia e occhialini da piscina (questi ultimi facoltativi). Per superare la prova, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), egli dovrà tuffarsi dal blocco di partenza, nuotare in superficie a stile libero, senza fermarsi e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisori di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova) percorrendo la distanza di 100 metri. Alla virata al candidato non è permesso fermarsi ed appoggiare i piedi sul fondo (pena il giudizio di inidoneità alla prova) ed è obbligato a toccare il bordo vasca di fine corsia. Al candidato è permesso darsi una spinta con i piedi dal bordo (e quindi possibile effettuare la capriola) ed effettuare una fase di nuoto subacqueo per la vasca di ritorno. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio in base alla relativa tabella, in funzione

del tempo di esecuzione. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, per il mancato completamento della distanza di 100 metri in un tempo inferiore o pari a 4 minuti e 20 secondi.

- c. **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**: il candidato dovrà iniziare la prova in posizione prona, completamente disteso con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e la punta dei piedi in appoggio a terra, indossando la tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Per poter superare la prova egli, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire, entro il limite massimo di 2 minuti e senza interruzione, i piegamenti sulle braccia con le seguenti modalità:
- 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;
 - ripetere i piegamenti senza interruzioni.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella.

- d. **TRAZIONI ALLA SBARRA**: il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro), dovrà eseguire l'esercizio, entro il tempo limite di 2 minuti e senza soluzione di continuità. 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, egli dovrà sollevarsi fino a superare, con il mento, il livello superiore della sbarra, per poi tornare nella posizione iniziale.

Il candidato potrà scegliere il ritmo a lui più consono e dovrà completare la serie senza mai toccare il suolo o eventuale altro appiglio (pali o muri laterali) con le scarpe. Non è consentito cambiare la presa delle mani sulla sbarra durante l'esecuzione dell'esercizio. Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova, eventualmente cronometrato da un collaboratore della commissione. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella.

- e. **CORSA DI FONDO DI METRI 5.000**: esecuzione di una corsa piana sulla distanza di 5.000 metri. Un membro o collaboratore della commissione, osservatore dell'esercizio, cronometrerà il tempo impiegato dai candidati. A ciascun candidato la commissione assegnerà un punteggio secondo i criteri stabiliti nella relativa tabella. Inoltre, sarà assegnato un punteggio pari a 0/30, per il mancato completamento della distanza di 5.000 metri in un tempo inferiore o pari a 36 minuti.

6. MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'IDONEITA' ALLE PROVE PER IL SETTORE DI IMPIEGO PALOMBARI

Per essere giudicato idoneo alle prove di efficienza fisica, il candidato dovrà ottenere un punteggio superiore o uguale a 18/30, calcolato secondo i seguenti criteri:

- il mancato superamento di una prova non comporta l'inidoneità alle prove di efficienza fisica ma al candidato sarà assegnato il punteggio di 0/30 che fa media con quelli ottenuti nelle altre prove;
- il punteggio finale delle prove di efficienza fisica viene calcolato sommando i punteggi ottenuti nelle 5 prove e dividendo il totale per 5.

Qualora il candidato non consegua almeno il punteggio finale di 18/30, sarà giudicato non idoneo alle prove di efficienza fisica.

Tale giudizio, definitivo e inappellabile, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per i settori d'impiego palombari.

7. COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO DI INFORTUNIO

I candidati affetti da postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire, prima dell'inizio delle prove, idonea certificazione medica, che sarà valutata dalla commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito l'Ufficiale medico, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando eventualmente il differimento ad altra data dell'effettuazione di tutte le prove di ciascun gruppo (apnea e/o nuoto e/o atletica).

Allo stesso modo, i candidati che prima dell'inizio delle prove accusano una indisposizione o che si infortunano durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione che, sentito l'Ufficiale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni.

Non saranno prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervengano da parte di candidati che hanno portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.

I candidati che, nei casi sopraindicati, hanno ottenuto dalla commissione l'autorizzazione al differimento dell'effettuazione delle prove di uno solo e/o di tutti e 3 i gruppi (apnea e/o nuoto e/o atletica), saranno convocati per sostenere le prove in altra data. Tale data non potrà, in alcun caso, essere successiva al 20° giorno decorrente da quello originariamente previsto per l'esecuzione delle prove di efficienza fisica.

Ai candidati che risulteranno impossibilitati a effettuare/completare le prove anche nel giorno stabilito per la nuova convocazione, o che non si presenteranno a sostenerle in tale data, la commissione attribuirà giudizio di inidoneità alle prove di efficienza fisica.

Tale giudizio, che è definitivo, comporterà l'esclusione dall'iter selettivo per i settori d'impiego incursori o palombari.