

CONCORSO, PER TITOLI ED ESAMI, PER L'AMMISSIONE DI N. 1175 ALLIEVI MARESCIALLI AL 94° CORSO PRESSO LA SCUOLA ISPETTORI E SOVRINTENDENTI DELLA GUARDIA DI FINANZA PER L'ANNO ACCADEMICO 2022/2023.

OGGETTO: Pubblicazione “*nota tecnica*” e “*video dimostrativi*” 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 nei seguenti esercizi ginnici:

a. per il contingente ordinario:

(1) **n. 3 prove obbligatorie** di salto in alto, piegamenti sulle braccia e corsa piana 1000 m;

(2) **n. 1 prova facoltativa** di corsa piana 100 m o prova di nuoto 25 m stile libero;

b. per il contingente mare:

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

(2) **n. 1 prova facoltativa** di 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.

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

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. Invece, per l'esecuzione della prova di nuoto 25 m stile libero, il candidato dovrà indossare costume da bagno, cuffia e occhialini facoltativi.

Un membro della sottocommissione, quotidianamente, unitamente al personale della Federazione Italiana Atletica Leggera e della Federazione Italiana Nuoto 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:

c. eventuali esercizi di riscaldamento sotto la direzione di personale specializzato del Centro Sportivo della Guardia di Finanza;

d. la possibilità di prendere le distanze dall'asta prima dello svolgimento del salto in alto.

Il mancato raggiungimento dei parametri minimi indicati nelle tabelle in allegato 4 del bando di concorso, anche in una sola delle suddette discipline, determinerà la non idoneità e quindi l'esclusione dal concorso (art. 12, comma 2).

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 seguenti maggiorazioni:

- da 1 a 2 punti 0,05;
- da 2,5 a 3,5 punti 0,10;
- da 4 a 5 punti 0,15;
- da 5,5 a 6,5 punti 0,20;
- da 7 a 8 punti 0,25;
- da 8,5 a 9,5 punti 0,30;
- da 10 a 11 punti 0,35;
- da 11,5 a 12 punti 0,40.

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 - così come previsto dall'allegato 4 del bando 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.

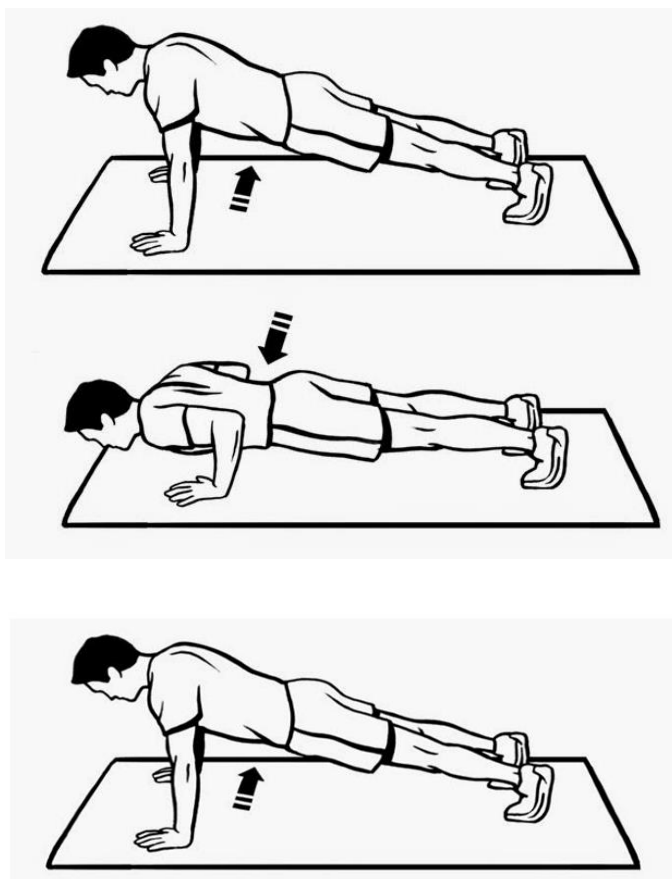
Per essere giudicato idoneo alla prova dei piegamenti sulle braccia il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo *start* del cronometro), dovrà eseguire senza soluzione di continuità, un numero pari o superiore a quello di 12 piegamenti per i candidati di sesso maschile e 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:

- 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 soluzione di continuità, evitando di toccare a terra con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione delle mani e dei piedi, ritornando alla posizione di partenza sfiorando il terreno con il petto e mantenendo il corpo perfettamente teso per tutta la durata della prova.

Un membro della sottocommissione, osservatore dell'esercizio, provvederà al conteggio a voce alta dei soli esercizi correttamente eseguiti dal candidato, non conteggerà invece quelli eseguiti in maniera scorretta.

Di seguito la rappresentazione grafica delle modalità di svolgimento della prova:



5. Nuoto 25 m stile libero.

Per essere giudicato idoneo alla prova di nuoto 25 m stile libero il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo *start* del cronometro), 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 delle modalità di svolgimento delle prove di efficienza fisica potranno essere visionati nella relativa area del Portale Concorsi raggiungibile dal menù Informazioni – presente nella homepage – e cliccando su Ispettori.