

## Allegato "N"

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA**  
(Articolo 9 del bando)

<b>PROVE OBBLIGATORIE</b>			
<b>ESERCIZI</b>	<b>UOMINI</b>	<b>DONNE</b>	<b>PUNTEGGIO (1)</b>
corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 3' e 50''	tempo superiore a 4' e 30''	inidoneo
	tempo compreso tra 3' e 50'' e 3' e 36''	tempo compreso tra 4' e 30'' e 4' e 16''	0 punti
	tempo compreso tra 3' e 35'' e 3' e 21''	tempo compreso tra 4' e 15'' e 4' e 06''	0,5 punti
	tempo uguale o inferiore a 3' e 20''	tempo uguale o inferiore a 4' e 05''	1 punto
piegamenti sulle braccia (2)	piegamenti in numero inferiore a 15	piegamenti in numero inferiore a 10	inidoneo
	piegamenti in numero compreso tra 15 e 25	piegamenti in numero compreso tra 10 e 20	0 punti
	piegamenti in numero uguale o superiore a 26	piegamenti in numero uguale o superiore a 21	0,5 punti
salto in alto (3)	altezza inferiore a cm. 120	altezza inferiore a cm. 100	inidoneo
	altezza cm. 120 (3)	altezza cm. 100	0 punti
	altezza cm. 130 (3)	altezza cm. 110	1 punto
	altezza cm. 140 (3)	altezza cm. 120	1,5 punti

- (1) sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.  
 (2) da eseguirsi nel tempo massimo di 2' senza interruzioni;  
 (3) la prova del salto in alto è obbligatoria per la sola altezza minima prevista ed è invece facoltativa per le misure superiori, cui è connessa l'attribuzione di punteggio incrementale. Per il superamento della prova obbligatoria sono consentiti due tentativi; per quelle successive un solo tentativo. Il tempo massimo di effettuazione di ogni singolo esercizio è di 1'.

<b>PROVE FACOLTATIVE</b>			
<b>ESERCIZI</b>	<b>UOMINI</b>	<b>DONNE</b>	<b>PUNTEGGIO (1)</b>
trazioni alla sbarra (2)	in numero pari almeno a 4	in numero pari almeno a 2	0,5 punti
	in numero pari o superiore a 6	in numero pari o superiore a 3	1 punto
salto in lungo (3)	salto superiore a metri 3,50	salto superiore a metri 3,00	0,5 punti
	salto superiore a metri 4,00	salto superiore a metri 3,50	1 punto

- (1) sarà attribuito soltanto il punteggio previsto per la migliore prestazione ottenuta.  
 (2) tempo massimo 1' senza interruzioni;  
 (3) un tentativo.

**DISPOSIZIONI PER LO SVOLGIMENTO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA**

Per esigenze organizzative, la Commissione di cui all'articolo 5, comma 1, lettera b), potrà far svolgere ai concorrenti gli esercizi indicati anche con una sequenza diversa da quella riportata nelle tabelle.

Il mancato superamento anche di uno solo degli esercizi obbligatori determinerà un giudizio di "inidoneità" e il candidato non sarà ammesso alle successive prove del concorso. Il mancato superamento degli esercizi facoltativi non inciderà sull'idoneità conseguita al termine degli esercizi obbligatori.

Il superamento di tutti gli esercizi obbligatori - ed eventualmente di quelli facoltativi - darà luogo all'attribuzione di punteggi incrementali secondo le modalità indicate a fianco di ciascun esercizio.

Il candidato che, prima dell'inizio delle prove, lamenta postumi di infortuni precedentemente subiti o accusa una indisposizione o si infortuna durante l'esecuzione di uno degli esercizi, dovrà farlo immediatamente presente alla commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni. Nel caso di postumi di infortuni precedentemente subiti è facoltà del candidato esibire alla commissione idonea certificazione medica.

Per tutto quanto non sopra precisato sarà fatto riferimento:

- al provvedimento del Direttore del Centro Nazionale di Selezione e Reclutamento dell'Arma dei carabinieri di cui all'articolo 9, comma 1.
- a quanto sarà determinato dalla Commissione di cui all'articolo 5, comma 1, lettera b) prima dello svolgimento delle prove con apposito verbale.

