



CONCORSO PUBBLICO PER ESAMI PER LA COPERTURA A TEMPO INDETERMINATO E A TEMPO PIENO DI N. 3 POSTI DI ISTRUTTORE DI POLIZIA LOCALE - AREA DEGLI ISTRUTTORI

ISTRUZIONI SPECIFICHE

La prova di efficienza fisica consisterà nell'esecuzione dei seguenti esercizi, come di seguito specificato:

PRIMA PROVA:

Corsa piana 1000 mt: tempo massimo 5'25'' per gli uomini e 6'25'' per le donne;

Corsa piana: ciascun Candidato verrà dotato di pettorina numerata da attaccare sul fronte della maglia che consentirà l'identificazione per la misurazione del tempo impiegato per la prova. I Candidati presenti verranno divisi in gruppi per la formazione di batterie di numero indicativamente compreso tra le 10 e le 20 unità. Prima della prova, verrà data la facoltà di effettuare un riscaldamento preliminare della durata massima di dieci minuti. Alla ricezione di apposito segnale, i Candidati dovranno percorrere la distanza prevista. Chi percorrerà i 1000 mt piani con un tempo superiore a quelli sopraindicati sarà escluso dalle prove successive.

SECONDA PROVA:

Piegamenti sulle braccia: n. 10 per gli uomini e n. 5 per le donne;

Piegamenti sulle braccia: la prova consiste nell'esecuzione in modo continuativo dei piegamenti sulle braccia posizionando le mani sotto le spalle, con le dita allineate verso il centro del petto. Lentamente abbassare il corpo verso il pavimento, piegando i gomiti e mantenendo il corpo in linea retta. Evitare di far pendere le anche o sollevare il bacino. Fermare per un attimo il movimento appena il petto tocca il pavimento o si avvicina ad esso.

TERZA PROVA:

Salto in alto: altezza 1 mt per gli uomini e 0,80 mt per le donne.

Salto in alto: la prova consiste nel saltare sopra l'asticella collocata tra due "ritti", ad un'altezza come sopra specificata, con un massimo di tre tentativi. I Candidati avranno a disposizione un tempo massimo di 1' (un minuto) per ogni salto. Una volta avviata la rincorsa per effettuare il salto, se il Candidato provoca la caduta dell'asticella, anche senza saltare, la prova del singolo salto verrà considerata per tutti gli effetti fallita. La modalità relativa alla tecnica di salto per il superamento dell'asta è a discrezione del Candidato.

Il candidato per superare l'asticella dovrà obbligatoriamente staccare con un piede scegliendo a propria discrezione di saltare in stile fosbury (di schiena), in stile ventrale oppure in sforbiciata. Non sono ammessi tuffi, capovolte e comunque stacco in pedana utilizzando contemporaneamente i due piedi. Lo stacco con due piedi anche se si supera l'asticella verrà considerato nullo.

VALUTAZIONE DELLA PROVA EFFICIENZA FISICA

La suddetta prova, come indicato all'art. 12.1 del bando di concorso, ha valore idoneativo, pertanto, al termine di ciascuna prova, ai Candidati non verrà attribuito alcun punteggio, bensì un giudizio sintetico di idoneità o inidoneità.

CRITERI DI VALUTAZIONE DELLA PROVA

Il criterio di valutazione della prova di efficienza sarà la corretta esecuzione di ciascuna delle prove così come dettagliatamente indicato.

I Commissari:

Flaminia Angela Garbetta

Potito Russo

Flaminia Garbetta

Potito Russo

