



Allegato al Bando di Concorso

**PROVA DI ABILITA' FISICA CONCORSO PER ESAMI PER N. 1 POSTO DI ISTRUTTORE DI VIGILANZA
AREA ISTRUTTORI A TEMPO PIENO E INDETERMINATO**

I candidati dovranno presentarsi il giorno della prova muniti di:

- idoneo abbigliamento sportivo (tuta ginnica, pantaloncini corti e maglietta, scarpe ginniche) **che i candidati dovranno già indossare;**
- un documento di identità personale in corso di validità;
- certificato medico di idoneità sportiva agonistica per l'atletica leggera in corso di validità, conforme al decreto del Ministero della Sanità del 18 febbraio 1982 e successive modifiche, rilasciato da medici appartenenti alla Federazione Medico-Sportiva Italiana o, comunque, a strutture sanitarie pubbliche o private convenzionate, in cui esercitino medici specialisti in medicina dello sport. Copia del predetto certificato dovrà essere consegnata al personale comunale in fase di registrazione in quanto sarà conservata agli atti. Si ribadisce che la mancata presentazione di detto certificato, o la presentazione di un certificato non conforme a quanto indicato, determinerà la non ammissione del candidato a sostenere la prova e, pertanto, l'esclusione dal concorso.
- modulo di dichiarazione di liberatoria da consegnare al personale addetto all'autenticazione, sottoscrivendolo al momento. Al fine di accelerare le procedure di registrazione, si invitano i candidati a presentarsi al tavolo con la liberatoria già compilata, mancante delle sola sottoscrizione che dovrà essere resa alla presenza dell'incaricato. L'omessa compilazione della citata modulistica non consentirà l'accesso alla struttura ed il candidato sarà allontanato con conseguente esclusione dalla procedura.

La **prove di abilità fisica Concorso di Istruttori di Vigilanza** consiste nell'esecuzione di **esercizi obbligatori**, il cui esito comporta un giudizio di idoneità o inidoneità. Ogni concorrente deve superare con successo tutti gli esercizi previsti nella prova di abilità fisica, nei tempi e nei modi indicati dalla commissione esaminatrice, così come esemplificato nei parametri riportati nella tabella sottostante:

PROVA	PARAMETRI UOMINI	PARAMETRI DONNE
Test Funicella	n. 50 T max 30 secondi	n. 40 T max 30 secondi
Test Navetta	T max 20 secondi	T max 20 secondi
Piegamenti	n. 5	n. 3

Ogni esercizio inserito nelle Prove di abilità fisica Concorso Istruttore di Vigilanza deve essere eseguito seguendo precise disposizioni. Nel particolare:

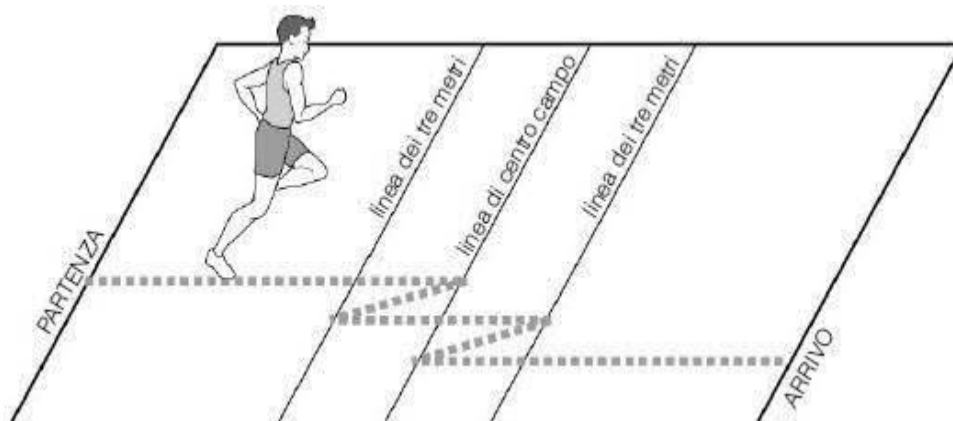
SALTELLI CON LA FUNICELLA

Il concorrente deve eseguire saltelli con la funicella in numero e nel tempo indicato nella tabella di cui sopra, con parametri differenti per i concorrenti uomini e le concorrenti donne. La commissione esaminatrice è

chiamata a rilevare il numero di saltelli eseguiti in successione nel tempo dato. In caso di errore si riprenderà il conteggio dal numero dove è stato interrotto.

TEST NAVETTA

Il concorrente deve correre velocemente fino alle linee indicate (centrocampo-tre metri; tre metri centrocampo e fondocampo), superandole con tutto il piede, cambiare velocemente senso di corsa e correre alla nuova riga A. dietro la linea di fondocampo, correre alla massima velocità fino alla linea di centrocampo, superarla completamente con entrambe i piedi, quindi tornare alla linea dei tre metri, cambiando direzione nettamente. Dopo aver superato con entrambe i piedi anche questa linea, effettuare un nuovo cambio di direzione, correre e superare con entrambe i piedi la linea dei tre metri opposta, quindi superare nuovamente la linea di centrocampo e velocemente correre e superare la linea di fondocampo. In tutto Vengono corsi 30 m (9+ 3 + 6 + 3 + 9) e si eseguono 5 cambi di direzione. Il cronometro verrà fatto partire nel momento in cui il candidato, sottoposto a test, supererà la linea di partenza e si fermerà nel momento in cui il candidato avrà superato la linea di fondocampo/arrivo. se non si superano le linee con entrambe i piedi il test verrà annullato e dovrà essere ripetuto.



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA A CORPO TESO

La prova consiste nel posizionare le mani sotto le spalle, con le dita allineate. Lentamente abbassare il corpo verso il pavimento, piegando i gomiti e mantenendo il corpo in linea retta. Il candidato deve evitare di far pendere le anche o sollevare il bacino. Fermare il movimento appena il petto tocca il pavimento o si avvicina ad esso e concluderlo con l'estensione totale delle braccia. Il conteggio dei piegamenti verrà effettuato dalla commissione, verranno considerati validi solo quelli che corrisponderanno alla descrizione del movimento descritto nella consegna. La non esatta osservanza dei movimenti appena descritti, comporta il mancato conteggio della trazione.

Cabras, 14.03.2024

IL RESPONSABILE DELL'AREA 2
(Dott.ssa Barbara Poddi)