



Allegato al Bando di Concorso

**PROVA DI ABILITA' FISICA CONCORSO PER ESAMI PER N. 2 POSTI DI ISTRUTTORE DI VIGILANZA
CATEGORIA C 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;
- il 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 esercitano 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.

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. Per passare al successivo step previsto dall'iter concorsuale per diventare Agenti di Polizia Locale, 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
Corsa 300 m	T max 1'10"	T max 1'30"
Salto in Alto (max 3 tentativi)	110 cm	90 cm
Trazioni alla sbarra (T max 2'00)	n. 5	n. 2

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

CORSA PIANA

Il concorrente deve eseguire la corsa piana di metri 300 in un tempo inferiore o uguale a quello indicato nella tabella di cui sopra, con parametri differenti per i concorrenti uomini e le concorrenti donne. La commissione esaminatrice è chiamata a cronometrare il tempo impiegato dai candidati.

SALTO IN ALTO

Il concorrente può eseguire la prova saltando con qualunque stile nel rispetto del regolamento previsto per la disciplina del salto in alto (vietato il salto a tuffo con due piedi di appoggio). La prova si intende superata se il candidato riesce a superare l'asticella posta a un'altezza da terra superiore o uguale a quella indicata nella tabella di cui sopra, con un **massimo di tre tentativi**. Il singolo tentativo si intende fallito nei seguenti casi:

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

A seconda della direttiva della commissione esaminatrice, i concorrenti possono avere facoltà di provare il salto prima dell'inizio della prova.

TRAZIONI ALLA SBARRA

La prova consiste nel sollevamento del proprio corpo, con la forza delle braccia, eseguendo trazioni alla sbarra, nella misura di due per le donne e cinque per gli uomini, in un tempo massimo di due minuti.

E' discrezione del candidato scegliere la tipologia di presa della sbarra (stretta, larga, inversa).

Il candidato dovrà presentarsi davanti all'attrezzo, rivolto verso gli altri aspiranti, impugnando la sbarra.

La corretta esecuzione prevede:

- una fase di salita, nella quale il candidato con gli arti superiori deve effettuare una trazione fino al superamento della sbarra con il mento; nell'esecuzione le braccia devono essere inizialmente distese e gli arti inferiori non devono toccare il terreno;
- una fase di discesa, nella quale ci sarà la massima distensione degli arti superiori mentre quelli inferiori non dovranno toccare il terreno, ne' alcuna parte della struttura.

La non esatta osservanza dei movimenti appena descritti, comporta il mancato conteggio della trazione.

Allorquando il candidato volesse iniziare la prova non in sospensione con le braccia distese, può iniziare la prova con un salto ma, in questo caso, la trazione non verrà conteggiata in quanto il superamento della sbarra sarà stato ottenuto con l'ausilio degli arti inferiori e non solo con quelli superiori.

Il Componente esperto della commissione, osservatore dell'esercizio, provvede al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Cabras, 09.12.2022

**IL RESPONSABILE DELL'AREA
(Dott.ssa Maria Sofia Pippia)**