

**CONCORSO PUBBLICO PER L'ASSUNZIONE DI N.2 AGENTI DI POLIZIA LOCALE CAT. PLA1  
PROVA ATLETICA -  
INFORMAZIONI SULLO SVOLGIMENTO DELLA PROVA FISICA DEL 26 LUGLIO 2018**

**Composizione della commissione giudicante il gesto atletico.**

- n.1 Delegato Tecnico (responsabile giudicante delle prove.)
- n.1 Segreteria (trascrizione dei risultati delle prove) – (cronometrista)
- n.1 (Starter) – (addetto)
- n.1 (addetta)

**Vestiario candidati**

Si consiglia idoneo abbigliamento sportivo (tuta ginnica, pantaloncini corti e maglietta, scarpe ginniche).

Programma orario e sequenza delle prove attitudinali di tipo fisico.

Ulteriori eventuali modifiche del programma/orario sarà comunicata durante le diverse prove.

Al termine della prima prova di tutti i candidati si darà seguito alla seconda prova e così fino al termine della quarta prova.

**Ritrovo ore 8.00**

Controllo certificazione medica e consegna Pettorale da indossare in tutte le prove attitudinali.

I candidati presenti saranno divisi in distinti gruppi di Donne e di Uomini, di ≈ 10-15 persone.

I candidati saranno chiamati ad effettuare le diverse prove con il proprio numero di pettorale.

**Prima Prova Ore 9.00 Corsa 1000 mt.**

Prima della prova viene data la facoltà di effettuare un riscaldamento preliminare della durata massima di 5' (cinque minuti).

Alla ricezione di apposito segnale (colpo di pistola) dovranno percorrere la distanza di 1000 metri in un tempo massimo di 4' 15" per gli Uomini e 4' 45" per le Donne.

La chiusura del tempo massimo a disposizione per effettuare la prova sarà segnalata con l'alzata di una bandierina rossa posta sulla zona di arrivo.

Al termine dei test di tutti i candidati presenti, il Presidente della commissione comunicherà i nominativi degli idonei che potranno accedere alla prova successiva.

**Seconda Prova Ore 10.00 Salto in alto**

Non è consentita la prova di riscaldamento.

La prova consiste nel saltare l'asticella collocata tra due "ritti", ad un'altezza di 1.10 mt. per gli Uomini e di 0.90 mt. Per le Donne con un massimo di 3 tre tentativi.

I candidati avranno a disposizione un tempo massimo di 1' per ogni salto.

Al termine della prima prova di salto effettuata per tutti i candidati, seguirà la seconda prova, per i candidati che non hanno superato la prima prova, nello stesso modo per chi non ha superato la seconda prova effettuerà il terzo tentativo.

la prova si può eseguire 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).

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.

Il singolo tentativo si intende fallito se lo stacco da terra avviene con due piedi – se cade l'asticella - qualsiasi parte del corpo passa sotto l'asticella o lateralmente ai ritti.

La chiusura del tempo massimo a disposizione per effettuare la prova sarà segnalata con l'alzata di una bandierina rossa.

Al termine dei test di tutti i candidati presenti, il Presidente della commissione comunicherà i nominativi degli idonei che potranno accedere alla prova successiva.

#### **Terza Prova Ore 11,00 Sollevamento alla sbarra**

La prova consiste nel sollevamento del proprio corpo, con la forza delle braccia, eseguendo trazioni alla sbarra, nella misura di 5 cinque prove per gli Uomini e di 2 due prove per le Donne per un tempo massimo di 60".

E' discrezione del candidato scegliere la tipologia di presa della sbarra (stretta, larga, inversa), che sarà collocata all'incirca ad un'altezza di 1,90 mt per le donne e di 2,10 mt per gli uomini.

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.

Qualora 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.

La chiusura del tempo massimo a disposizione per effettuare la prova sarà segnalata con l'alzata di una bandierina rossa.

Al termine dei test di tutti i candidati presenti, il Presidente della commissione comunicherà i nominativi degli idonei che potranno accedere alla prova successiva.

#### **Quarta Prova Ore 12,00 Sollevamento sulle braccia in posizione orizzontale a terra**

La prova consiste nel eseguire 15 flessioni per gli Uomini e di 10 flessioni per le donne in maniera continua nel tempo massimo di 60".

Stendersi sul pavimento in posizione prona mantenendo i piedi uniti e il peso del corpo sul petto appoggiare i palmi delle mani sul pavimento alla stessa larghezza delle spalle tenendo le mani vicine alle spalle con i gomiti che puntano verso i piedi.

Creare con il corpo una linea retta che va dalla spalle ai talloni.

La prova viene considerata valida alzando il torace mantenendo una linea retta tra i piedi e le spalle mantenendo le braccia in posizione retta tra le spalle e il palmo delle mani.

A posizione raggiunta abbassare il torace fino a toccare il pavimento con le braccia che devono formare un angolo do 90° e ripetere la prova.

La chiusura del tempo massimo a disposizione per effettuare la prova sarà segnalata con l'alzata di una bandierina rossa.

Al termine dei test di tutti i candidati presenti, il Presidente della commissione comunicherà i nominativi degli idonei.