

SEGUE ALLEGATO H

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA
CUI SARANNO SOTTOPOSTI I CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE**
(articolo 8, comma 6, del bando)

ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	GIUDIZIO	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Corsa piana di metri 1500	$T > 7' 30''$	NON IDONEO	
Corsa piana di metri 1500	$7' 21'' \leq T \leq 7' 30''$	IDONEO	0 punti
Corsa piana di metri 1500	$T \leq 7' 20''$	IDONEO	0,5 punti
<hr/>			
Piegamenti sulle braccia	$P \leq 11$ tempo massimo 2' senza interruzioni	NON IDONEO	
Piegamenti sulle braccia	$12 \leq P \leq 17$ tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0 punti
Piegamenti sulle braccia	$P \geq 18$ tempo massimo 2' senza interruzioni	IDONEO	0,5 punti
<hr/>			
Salto in alto	$H < m. 1,00$ massimo tre tentativi	NON IDONEO	
Salto in alto	$H = m. 1,00$ massimo tre tentativi	IDONEO	0 punti
Salto in alto	$H = m. 1,10$ massimo tre tentativi	IDONEO	0,5 punti
Note P piegamenti T tempo H altezza			Totale 1,5 punti

I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in sequenza.

L'esecuzione degli esercizi determinerà giudizio di idoneità con l'attribuzione di un punteggio incrementale secondo le modalità a fianco di ciascuno indicato.

Il mancato superamento degli esercizi determinerà giudizio di non idoneità ed esclusione del concorrente dal concorso.

I concorrenti che lamentassero postumi di infortuni precedentemente subiti potranno portare al seguito ed esibire prima dell'inizio delle prove idonea certificazione medica che sarà valutata dalla Commissione per le prove di efficienza fisica. Questa, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni, autorizzando l'eventuale differimento ad altra data della effettuazione delle prove.

Allo stesso modo, i concorrenti che prima dell'inizio delle prove accusassero una indisposizione o che dovessero infortunarsi durante l'esecuzione di uno degli esercizi dovranno farlo immediatamente presente alla Commissione la quale, sentito il personale medico presente, adotterà le conseguenti determinazioni. Non saranno pertanto prese in considerazione richieste di differimento o di ripetizione delle prove che pervenissero da parte di concorrenti che abbiano portato comunque a compimento, anche se con esito negativo, le prove di efficienza fisica.