



Comune di Diano Marina

- Provincia di Imperia -

CONCORSO PUBBLICO, PER ESAMI, PER LA COPERTURA DI N. 1 POSTO DI “AGENTE DI POLIZIA LOCALE” AREA DEGLI ISTRUTTORI (EX CAT.C), A TEMPO INDETERMINATO, TEMPO PIENO, PRESSO IL SETTORE IX POLIZIA LOCALE

MODALITA' DI SVOLGIMENTO E CRITERI DI VALUTAZIONE DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA

PROVA DI EFFICIENZA FISICA: 30 settembre 2024 ore 14:30 presso il Campo sportivo Vladimiro Marengo - Via Lucus Bormani n. 17 - Diano Marina.

La prova di efficienza fisica, effettuata per verificare il possesso da parte dei candidati delle qualità fisiche indispensabili per svolgere le funzioni specifiche del ruolo, consisterà in tre prove atletiche con le seguenti specificità:

PROVA	UOMINI	DONNE	NOTE
Corsa 1.000 metri	Tempo max 4'25''	Tempo max 5'25''	Massimo un tentativo
Addominali	n. 25	n. 20	continuativi
Piegamenti sulle braccia	n. 15	n. 7	continuativi

Le prove saranno presenziate da personale paramedico e sarà presente sul posto un'autoambulanza.

La prova di efficienza fisica non determina l'attribuzione di un punteggio ma dà luogo esclusivamente ad un giudizio di idoneità/non idoneità e non concorre alla formazione del punteggio complessivo nella graduatoria finale di merito.

Il mancato superamento anche di una sola delle prove fisiche previste, comporterà la non idoneità del candidato e la sua esclusione dal prosieguo del procedimento concorsuale. **Non è ammessa la ripetizione delle prove.** Lo svolgimento degli esercizi è obbligatorio, pertanto, il candidato che si rifiuti di sostenere anche solo una delle prove verrà considerato rinunciatario.

Nel caso in cui il candidato, durante lo svolgimento di uno degli esercizi fisici, incorra in un infortunio, accusi un malessere, cada o si fermi, non potrà ripetere l'esercizio fisico che viene ritenuto sostenuto con esito negativo.

L'esito delle prove fisiche verrà comunicato al momento ai candidati e successivamente pubblicato sul portale InPa e sul sito internet comunale, nell'apposita sezione “Amministrazione Trasparente”.

La prova di efficienza fisica potrà essere effettuata indipendentemente dalle condizioni meteorologiche. Al verificarsi di eventi eccezionali, da valutare di volta in volta (es. particolari

condizioni metereologiche avverse), la Commissione Esaminatrice potrà disporre la temporanea sospensione delle prove, la ripetizione di uno o più esercizi, anche eventualmente fissando una nuova data di convocazione. In alternativa le prove potrebbero essere svolte in parte all'aperto (per quanto riguarda la corsa) ed in parte al chiuso (per quanto riguarda i piegamenti e gli addominali).

Tutti i candidati dovranno essere muniti di idoneo abbigliamento (tuta ginnica/pantaloncini e maglietta, scarpe ginniche), che i candidati dovranno già indossare e dovranno inoltre essere in possesso:

- *Di un documento di riconoscimento in corso di validità;*
- *Di un certificato di idoneità sportiva non agonistica correlata ad attività di atletica leggera rilasciato non prima di 15 giorni antecedenti alla data di espletamento della prova fisica, a pena di esclusione dalla stessa. Il suddetto certificato dovrà essere rilasciato dal medico di medicina generale o dal medico specialista in medicina dello sport ovvero dai medici della federazione medico sportiva italiana del comitato olimpico nazionale italiano ai sensi di legge. Una fotocopia del certificato dovrà essere consegnata alla commissione e resterà depositata agli atti.*

È fatto assoluto divieto ai candidati di effettuare riprese foto e video in ogni fase delle prove di efficienza fisica. Una volta identificati, ai candidati è fatto divieto di abbandonare senza autorizzazione l'area delle prove.

Fintanto che i candidati saranno impegnati nello svolgimento di una prova, coloro i quali sono in attesa del loro turno sono invitati a tenere un comportamento rispettoso ed a collocarsi negli spazi indicati dalla Commissione.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE

Corsa piana di 1.000 metri: per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato deve eseguire la corsa piana di metri 1.000 nel tempo massimo indicato (uomini: 4 minuti e 25 secondi – donne: 5 minuti e 25 secondi).

Prima della prova, viene data la facoltà di effettuare un riscaldamento preliminare della durata massima di 10 minuti. La corsa potrà essere svolta singolarmente o in batterie con partenze scaglionate. Alla ricezione di apposito segnale, che coincide con lo start del cronometro, i candidati dovranno percorrere la distanza di 1.000 metri.

Addominali: la prova si intende superata se il candidato esegue correttamente ed in modo continuativo il numero di addominali previsti (n. 25 per gli uomini e n. 20 per le donne). Non è possibile ripetere la prova. Il candidato deve eseguire la prova con le seguenti modalità:

- La posizione di partenza è supina, mani dietro la nuca, gambe piegate e piedi uniti con la pianta dei piedi poggiata sul terreno;
- Un addominale è considerato valido quando dalla posizione di partenza si solleva il tronco fino a raggiungere un angolo di 30° tra il profilo della schiena e la linea retta del terreno. Da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare il terreno e quindi rialzarlo, senza soluzione di continuità.

Il movimento da effettuare per la corretta esecuzione dell'esercizio verrà illustrato dal membro esperto della commissione.

Piegamenti sulle braccia: la prova si intende superata se il candidato esegue correttamente ed in modo continuativo il numero di piegamenti sulle braccia previsti (n. 15 per gli uomini e n. 7 per le donne). Esecuzione della prova:

- La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra, fino al momento in cui non si tocca terra con qualsiasi parte del corpo (l'unico contatto consentito con il terreno è con mani e piedi ad eccezione delle donne cui è ammesso sfiorare leggermente il suolo con il petto);
- La posizione di partenza è prona, con le mani a terra all'altezza delle spalle e le braccia piegate a formare un angolo retto in corrispondenza dei gomiti, piedi uniti o distanziati al massimo della larghezza delle spalle, corpo disteso;
- Un piegamento è considerato valido quando dalla posizione di partenza si distendono completamente le braccia e si ripiegano fino a quando i gomiti formano un angolo di 90 gradi, il corpo rimane sempre disteso, non piegato al bacino, durante l'intero movimento. L'azione deve essere continua senza pause nella posizione superiore.

Il movimento da effettuare per la corretta esecuzione dell'esercizio verrà illustrato dal membro esperto della commissione.

Alla fine di ogni prova, viene comunicata l'esclusione a coloro i quali non sono rientrati nei parametri previsti. I candidati non idonei dovranno lasciare immediatamente il sito delle prove.

Istruzioni specifiche sulle modalità di esecuzione delle prove, integrative rispetto a quelle su indicate, potranno essere fornite dalla Commissione Esaminatrice prima dell'effettuazione delle medesime.

La presente pubblicazione ha valenza di notifica a tutti gli effetti, nei confronti di tutti i candidati.

I candidati che non si presenteranno alla prova saranno considerati rinunciatari al concorso, anche se la mancata presentazione fosse dipendente da cause di forza maggiore.

Diano Marina, 27 settembre 2024

IL PRESIDENTE DELLA COMMISSIONE
IL SEGRETARIO GENERALE
f.to Dott.ssa Cristina Bloise