


**CONCORSO PUBBLICO, PER ESAMI, PER LA COPERTURA DI N. 4 POSTI DI “AGENTE POLIZIA MUNICIPALE” -  
CATEGORIA “C” - Famiglia professionale “tecnica specialistica – area vigilanza”.**

**PROVA DI EFFICIENZA FISICA**

Si comunica che con verbale n. 1 del 2/10/19 la Commissione giudicatrice, in riferimento alla prova di efficienza fisica che si svolgerà **mercoledì 6 novembre 2019 alle ore 8.30 presso la Palestra Mazzini** (adiacente alla Piscina comunale) ha stabilito quanto segue.

- I candidati, per poter sostenere la prova di efficienza fisica, dovranno essere muniti, oltre che del documento di identità valido, anche del **certificato medico per attività sportiva non agonistica**.
- La prova sarà articolata così:

PROVA	UOMINI	DONNE
<p><b>Corsa piana 1000 mt. (corrispondenti a n. 18 giri di campo)</b></p> <p>Per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato deve eseguire di corsa il numero di giri di campo stabiliti nel tempo massimo indicato.</p>	<b>tempo max: 4' 25''</b>	<b>tempo max: 5' 25''</b>
<p><b>Piegamenti sulle braccia (flessioni)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Posizione di partenza:</b> sdraiarsi a terra a pancia in giù (proni); mettere le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco; la distanza fra le mani è leggermente superiore a quella delle spalle. La testa punta il pavimento e i piedi sono puntati a terra.</li> <li>- <b>Esecuzione:</b> aiutandosi unicamente con le braccia, spingere in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti. Il torace e le gambe rimangono allineati durante il movimento e la schiena non va assolutamente piegata. Le scapole sono addotte cioè ravvicinate e gli addominali rimangono contratti. Anche la testa rimane nella posizione iniziale ovvero rivolta al pavimento. Rimanere un istante in fase di massima contrazione e poi, con un movimento lento e controllato, piegare le braccia fino a far scendere tutto il corpo che non deve appoggiarsi al pavimento ma solo sfiorarlo per poi riprendere a salire.</li> </ul> <p><u>La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Esito:</b> per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato deve eseguire in modo corretto il numero di piegamenti stabiliti nel tempo massimo indicato.</li> </ul>	 <p><b>n. 10 continuativi tempo max: 1'</b></p>	<p><b>n. 7 continuativi tempo max: 1'</b></p>

### Sospensioni alla spalliera

- **Posizione di partenza:** salire in sospensione dorsale all'ultimo piolo della spalliera; braccia distese e parallele; impugnatura a pollici in dentro (dorsale); gambe unite e distese, punte dei piedi in estensione.
- **Esecuzione:** sollevare entrambe le gambe distese ed unite a 90° mantenendo il bacino a contatto della spalliera. Rimanere un istante in fase di massima contrazione e poi, con un movimento lento e controllato, ritornare alla posizione iniziale, senza mai appoggiare i piedi sui pioli della spalliera ma solo sfiorarli per poi riprendere il successivo sollevamento.  
La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra.
- **Esito:** per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato deve eseguire in modo corretto il numero di sollevamenti stabiliti nel tempo massimo indicato.



**n. 10 continuativi  
tempo max: 1' 30''**

**n. 7 continuativi  
tempo max: 1' 30''**

### Addominali

- **Posizione di partenza:** sdraiarsi a terra a pancia in su (supini), flettere le gambe e appoggiare i piedi sul pavimento in modo da formare un angolo di 45 gradi. La schiena deve rimanere appoggiata e le mani vanno portate dietro la nuca.
- **Esecuzione:** sollevare il busto di circa 15-20 centimetri da terra e ritornare poi lentamente alla posizione iniziale e, senza toccare il pavimento, ripetere l'esercizio.  
La prova deve essere effettuata senza riposo tra una ripetizione e l'altra.
- **Esito:** per essere giudicato idoneo alla prova, il candidato deve eseguire in modo corretto il numero di esercizi stabiliti nel tempo massimo indicato.



**n. 15 continuativi  
tempo max: 1'**

**n. 12 continuativi  
tempo max: 1'**