



Comando Provinciale Vigili del Fuoco di Pescara

DPR 6 febbraio 2004 n° 76

Corso di formazione per volontari VVF iscritti a domanda  
nei quadri del Personale volontario.

Pescara febbraio - aprile 2010

Allegato 1

**Prova motorio-attitudinale**

## PROVA MOTORIO-ATTITUDINALE

La prova motorio-attitudinale è diretta ad accertare il possesso dell'efficienza fisica e l'attitudine alle funzioni proprie del ruolo dei volontari dei Vigili del fuoco e si articola in due moduli che si prefiggono di verificare la capacità pratica, di forza, di equilibrio, di coordinazione, di reazione motoria, nonché l'attitudine a rivestire la qualifica di Vigile del fuoco volontario.

La prova motorio-attitudinale è suddivisa nei seguenti 2 moduli:

### MODULO I - TRAZIONI ALLA SBARRA

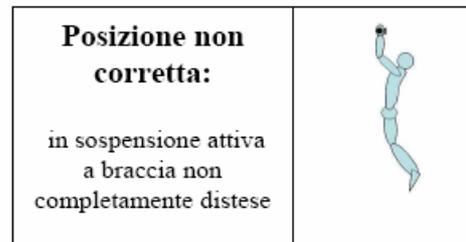
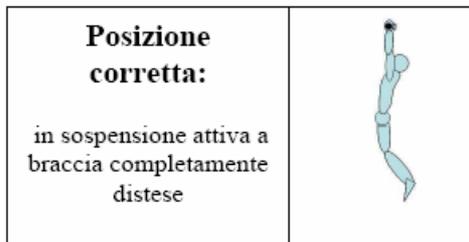
Il candidato deve eseguire almeno tre trazioni complete.

#### PROTOCOLLO

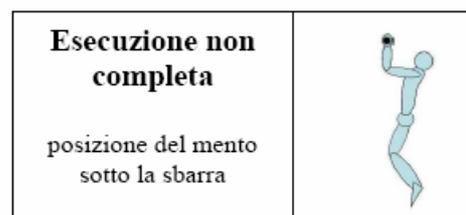
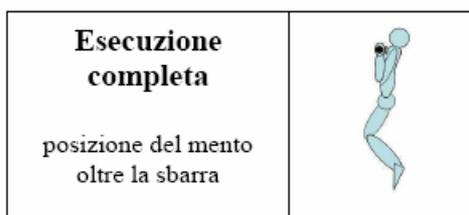
Partenza in sospensione tesa alla sbarra, braccia completamente distese, con impugnatura dorsale (pollici in dentro) e distanza tra le mani pari a circa la larghezza delle spalle: effettuare trazioni complete con arrivo a braccia completamente flesse e mento che supera la sbarra.

Nel rispetto del protocollo del test e conseguente validità della prova e/o delle singole esecuzioni il candidato dovrà:

- assumere, all'inizio della prova e prima dell'esecuzione di ogni successiva trazione, la posizione in sospensione attiva a braccia completamente distese;



- effettuare esecuzioni complete portando il mento oltre la sbarra;



- eseguire la prova senza soluzione di continuità.

## MODULO II - CIRCUITO MOTORIO

Il candidato deve percorrere l'intero percorso predisposto, superando tutte le postazioni presenti nell'ordine e con le modalità prefissate; una volta iniziata, la prova non può essere interrotta. La prova non ha limiti di tempo.

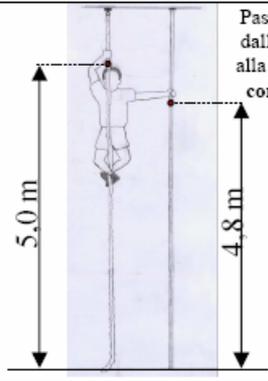
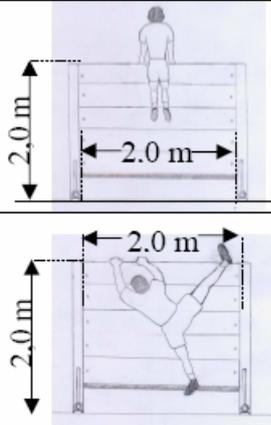
### Procedura di partenza

Posizione di partenza: il candidato deve assumere una posizione eretta davanti alla fune e con la fronte rivolta verso la commissione esaminatrice.

La prova ha inizio con la seguente procedura:

il personale addetto all'assistenza dà il comando "a posto" per indicare al candidato che la prova sta per iniziare; successivamente dà l'ordine "via"

### Svolgimento della prova:

<p>1. salita alla fune fino ad un'altezza di 5 m (contrassegnati sulla fune stessa con un segnale visivo) con uso obbligatorio anche degli arti inferiori; successivo passaggio alla pertica posizionata lateralmente con presa di almeno una delle mani al di sopra dei 4,8 m (contrassegnati sulla pertica stessa con un segnale visivo) e discesa controllata al suolo dalla pertica;</p>	 <p>Passaggio dalla fune alla pertica corretto</p>
<p>2. traslocazione su trave alta 1,2 m, larga 10 cm, lunga 5 m;</p>	
<p>3. scavalco di parete in legno liscia alta 2 m, larga 2 m e spessa 4 cm, senza l'ausilio dei montanti laterali e passando obbligatoriamente per la posizione di busto eretto con appoggio delle braccia sul bordo superiore della parete;</p>	 <p>Scavalco della parete corretto</p> <p>Scavalco della parete non corretto</p>

2

4. passaggio attraverso un tunnel lungo 6 m e del diametro di 0,8 m;
5. trasporto sulle spalle di una massa di 30 kg per 10 m, garantendo che durante lo spostamento tale massa non venga mai a contatto con il suolo.

IL COMANDANTE PROVINCIALE  
(dott. ing. Cesare GASPARI)