ALLEGATO A

PROVE DI ESAME

L'esame prevede lo svolgimento di tre prove motorio-attitudinali, come di seguito riportate, il cui ordine di esecuzione è stabilito dalla commissione esaminatrice e può essere variato dalla commissione medesima in relazione ad esigenze organizzative:

- PROVA 1. valutazione equilibrio, forza, coordinazione e reazione motoria;
- PROVA 2. valutazione resistenza;
- PROVA 3. valutazione acquaticità.

Ciascuna prova motorio-attitudinale si intende superata se il candidato ottiene un punteggio non inferiore a 21/30.

Essendo la "PROVA 1" composta da più moduli, come di seguito illustrato, il candidato deve ottenere un punteggio non inferiore a 21/30 in ciascun modulo ed il voto complessivo della prova è dato dalla media dei singoli punteggi.

Fatte salve indicazioni diverse, valevoli per specifici esercizi ed esplicitamente previste dal presente allegato, l'interruzione da parte del candidato dell'esecuzione di una delle tre prove costituenti l'esame, ovvero la mancata esecuzione e/o superamento di una sua parte, determina il non superamento della prova di esame nel suo complesso.

Si consiglia al candidato di effettuare, prima di iniziare lo svolgimento delle prove motorio-attitudinali, un riscaldamento fisico di almeno 15 minuti.

La commissione esaminatrice può, al verificarsi di eventi eccezionali da valutare di volta in volta (es.: particolari condizioni meteorologiche, eventuali accadimenti accidentali che possano aver condizionato l'esito della prestazione fisica senza responsabilità dei danneggiati, ecc.), disporre la sospensione o la ripetizione di una o più prove.

Di seguito si fornisce la descrizione dettagliata delle prove d'esame.

Per una corretta interpretazione del testo, si specifica che per le misure lineari indicate si intendono accettabili le tolleranze dimensionali dovute alla realizzazione delle strutture e dei campi di prova, eccetto ove diversamente espressamente indicato; le illustrazioni a corredo della descrizione delle prove, inoltre, hanno esclusivamente una finalità esemplificativa, di ausilio alla comprensione del testo.

PROVA 1

VALUTAZIONE EQUILIBRIO, FORZA, COORDINAZIONE E REAZIONE MOTORIA

La "PROVA 1" è composta dai seguenti tre moduli, finalizzati ad accertare le capacità di equilibrio, di forza, di coordinazione e di reazione motoria del candidato:

- modulo A traslocazione alla trave alta;
- modulo B trazioni complete alla sbarra fissa;
- modulo C piegamenti sulle braccia e spostamento laterale.

Per la validità della prova si riportano di seguito i tempi massimi messi a disposizione del candidato per l'esecuzione dei singoli moduli:

- modulo A 5'00" (300 secondi);
- modulo B 1'00" (60 secondi);
- modulo C 1'00" (60 secondi).

Tra l'esecuzione di un modulo e il successivo, sarà previsto un tempo di recupero di almeno 15 minuti.

La "PROVA 1" si intende superata se il candidato riporta un punteggio di almeno 21/30, risultante dalla media aritmetica dei tre punteggi ottenuti nell'esecuzione dei tre moduli (A – B – C) componenti la prova stessa. Ciascuno dei tre moduli deve riportare un punteggio di almeno 21/30.

Modulo A

TRASLOCAZIONE ALLA TRAVE ALTA

Il modulo prevede l'esecuzione di una traslocazione completa su trave di equilibrio, lunga m 5, larga cm 10 e posta a circa m 4 (± m 0,50) di altezza dal suolo.

Il candidato deve completare il modulo, nel rispetto del protocollo di esecuzione, in un tempo massimo di 5'00" (300 secondi).

A salvaguardia dell'incolumità del candidato, la traslocazione deve essere eseguita indossando caschetto di protezione e imbragatura di sicurezza collegata a un sistema di arresto caduta, cioè a un dispositivo di protezione che entra in funzione in caso di caduta. Qualora ciò accada, la prova viene interrotta, la commissione esaminatrice blocca il cronometraggio ed invita il candidato, riportato a terra dal personale addetto all'assistenza, a riprendere dall'inizio, nel tempo strettamente necessario, l'esercizio in svolgimento.

Il tempo intercorrente tra la caduta e l'inizio della successiva ripetizione della traslocazione non viene cronometrato e non contribuisce al calcolo dei 5 minuti a disposizione del candidato per l'esecuzione della prova.

In caso di caduta dalla trave, il candidato può effettuare un massimo di due ripetizioni, oltre l'esecuzione iniziale.

Protocollo di esecuzione

Chiamato dalla commissione esaminatrice, il candidato indossa, con l'ausilio del personale addetto all'assistenza, il caschetto di protezione e l'imbragatura di sicurezza – entrambi predisposti dall'Amministrazione – e dopo aver raggiunto, salendo una scala, la posizione di partenza in quota, viene collegato al sistema di arresto caduta.

Il personale addetto all'assistenza dà il comando *"a posto"* per indicare al candidato che la prova sta per iniziare; quindi la commissione esaminatrice dà l'ordine *"via"* e, contemporaneamente, fa partire il cronometraggio.

Il candidato percorre la trave fino al raggiungimento del lato opposto, ad andatura controllata e mantenendosi in equilibrio (*figura 1*).

In caso di caduta durante la traslocazione, la commissione esaminatrice interrompe il cronometraggio e invita il candidato a ritornare nella posizione di partenza, con l'ausilio del personale di assistenza, per ripetere l'esercizio. Una volta riposizionatosi, il candidato riceve nuovamente l'ordine *"via"* e il rilevamento del tempo viene riavviato.

Ciò può avvenire per un massimo di due volte (totale massimo di esecuzioni: quella iniziale più due ripetizioni).

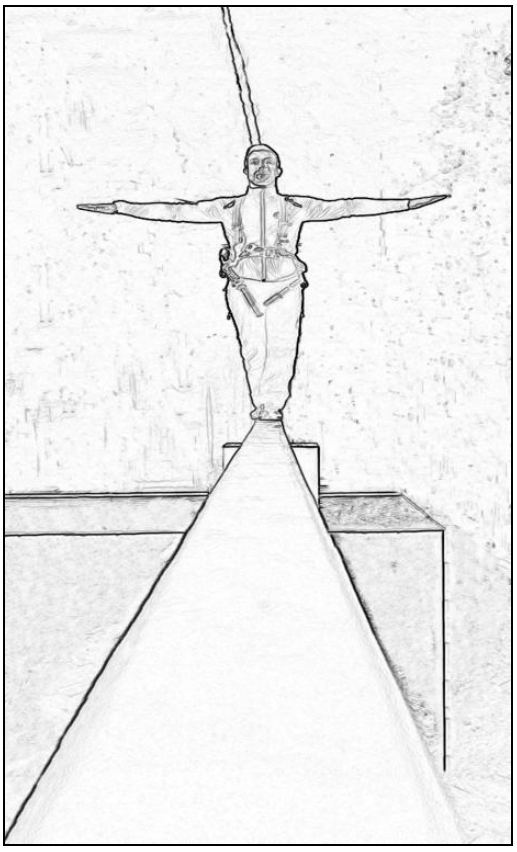


figura 1: *posizione di partenza*

Valutazione

Il modulo si intende superato se il candidato effettua la traslocazione completa nel rispetto del protocollo di esecuzione e nel tempo massimo di 5'00" (300 secondi).

- Viene attribuito il punteggio di 21/30, qualora il candidato abbia eseguito la traslocazione completa alla seconda ripetizione (terza esecuzione).
- Viene attribuito il punteggio di 25/30, qualora il candidato abbia eseguito la traslocazione completa alla prima ripetizione (seconda esecuzione).
- Viene attribuito il punteggio di 30/30, qualora il candidato abbia eseguito la traslocazione completa alla prima esecuzione.

Modulo B

TRAZIONI COMPLETE ALLA SBARRA FISSA

Il modulo prevede l'esecuzione del numero massimo di trazioni consecutive alla sbarra fissa con presa dorsale (pollici in dentro).

Il candidato deve completare il modulo, nel rispetto del protocollo di esecuzione, in un tempo massimo di 1'00" (60 secondi).

Protocollo di esecuzione

Il candidato si presenta alla sbarra, sale sugli appoggi laterali e si posiziona in attitudine di sospensione dorsale con *"atteggiamento lungo"* (braccia e gambe completamente distese e impugnatura con pollici in dentro) e distanza tra le mani pari alla larghezza delle spalle.

Verificata la posizione di partenza del candidato, la commissione esaminatrice dà l'ordine *"via"* e, contestualmente, fa partire il cronometraggio del tempo a disposizione per l'esecuzione della prova.

Per la validità della prova, il candidato deve:

- assumere, sia all'inizio della serie, sia prima dell'esecuzione di ogni successiva trazione, la posizione in sospensione attiva a braccia completamente distese (*figura 2*);
- effettuare esecuzioni complete, portando il mento oltre la sbarra (*figura 3*);
- effettuare trazioni consecutive, cioè senza soluzione di continuità nell'esecuzione della serie.

Il modulo si intende concluso quando il candidato, dopo essersi posizionato in sospensione alla sbarra, tocca nuovamente il terreno – o anche uno solo degli appoggi laterali – con uno o entrambi i piedi.

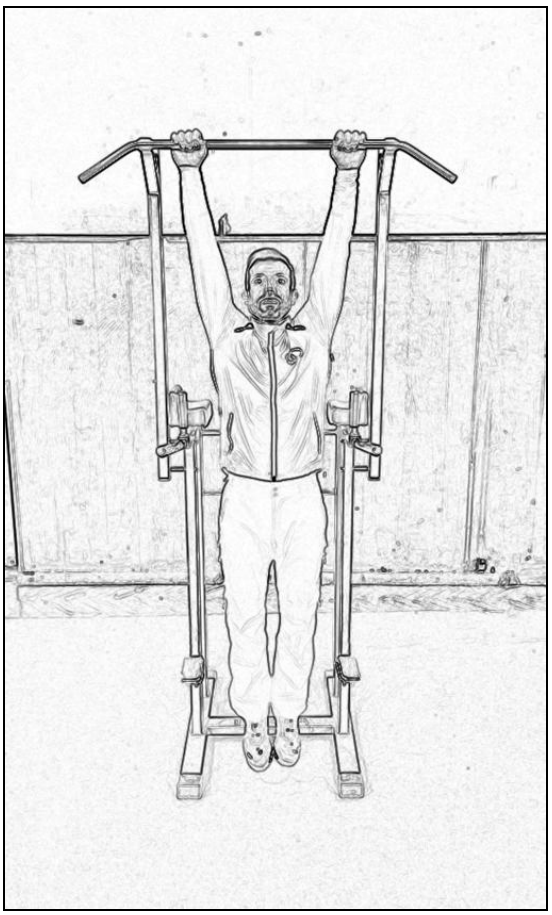


figura 2: *sospensione attiva a braccia distese*

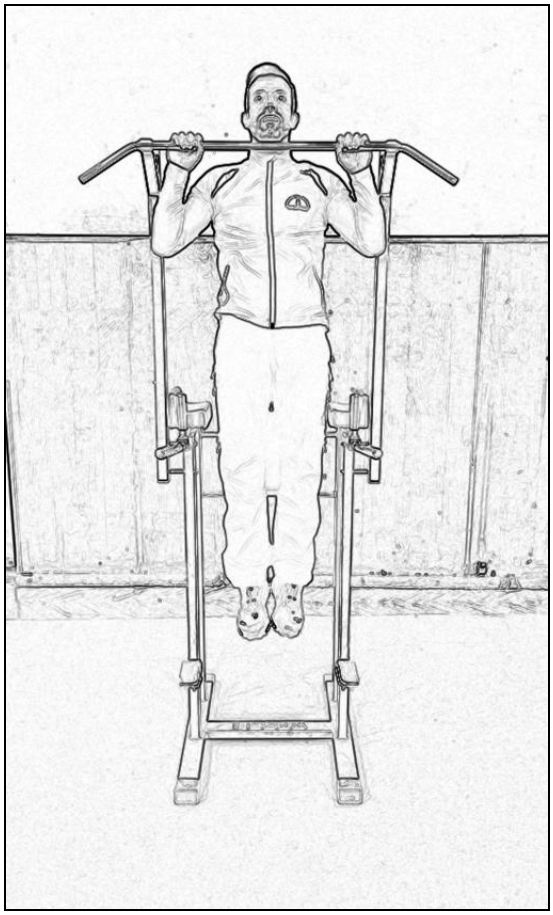


figura 3: *trazione completa con mento sopra la sbarra*

Valutazione

Il modulo si intende superato con l'attribuzione del punteggio di 21/30, qualora il candidato abbia eseguito il numero di seguito indicato di trazioni complete e consecutive:

- candidati di genere maschile: n. 4;
- candidati di genere femminile: n. 2.

Viene attribuito il punteggio di 30/30, qualora il candidato abbia eseguito il numero di seguito indicato di trazioni complete e consecutive:

- candidati di genere maschile: almeno n. 13;
- candidati di genere femminile: almeno n. 11.

MODULO C

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA E SPOSTAMENTO LATERALE

Il modulo prevede l'esecuzione del numero massimo di ripetizioni complete, nel tempo limite di 1'00" (sessanta secondi), della progressione motoria di seguito descritta, composta da tre esercizi da eseguirsi consecutivamente senza interruzione:

- raggiungimento della posizione prona (pancia al suolo) braccia distese in alto;
- ritorno in posizione eretta;
- spostamento laterale di almeno m 2.

Protocollo di esecuzione

Sono tracciate sulla pavimentazione 2 linee parallele lunghe almeno m 3, poste alla distanza di m 2 tra loro.

Il candidato si posiziona di fronte alla commissione esaminatrice, in stazione eretta, alla sinistra delle suddette linee; il piede destro deve trovarsi all'esterno della superficie compresa tra le due linee parallele (*figura 4*).

Verificata la posizione di partenza, la commissione esaminatrice dà l'ordine *"via"* con contestuale avvio del cronometraggio del tempo a disposizione per l'esecuzione della prova.

Per la validità della prova e/o delle singole esecuzioni, il candidato deve:

1) portarsi nella posizione di *"decubito prono"* (sdraiato pancia al suolo) all'esterno dello spazio delimitato dalle linee tracciate sulla pavimentazione ed estendere le braccia in alto, in *"atteggiamento lungo"* (*figura 5*);
2) posizionare le mani all'altezza del petto e, effettuando una distensione delle braccia, tornare in appoggio sugli arti inferiori (*figura 6*);
3) effettuare uno spostamento laterale a destra, oltrepassando la linea posta alla distanza di m 2 da quella di partenza (*figura 7*).

Nell'esecuzione successiva, l'esercizio al punto 3) va eseguito analogamente, ma dalla parte opposta.

Ai fini del conteggio delle esecuzioni utili per l'attribuzione del punteggio, si ribadisce che una progressione motoria è composta dall'insieme degli esercizi 1, 2 e 3 eseguiti correttamente.

Il modulo si intende concluso allo scadere del tempo limite di 60" (sessanta secondi).

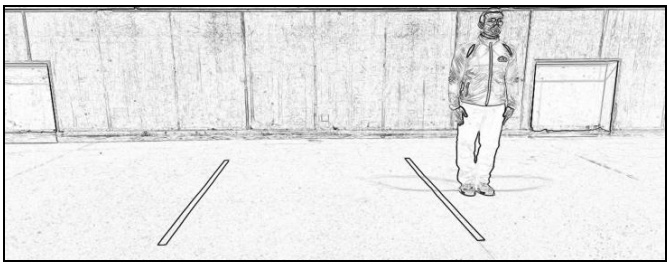


figura 4: *posizione di partenza*

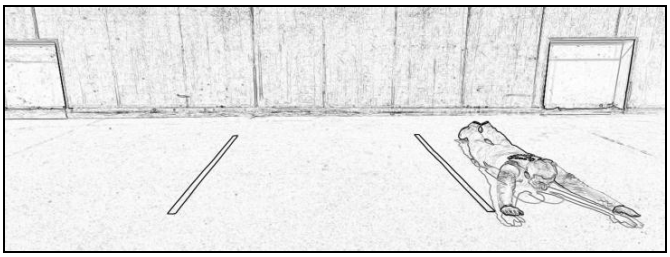


figura 5: *posizione prona braccia in alto*

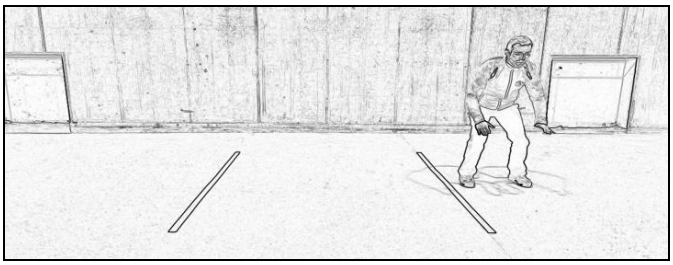


figura 6: *appoggio sugli arti inferiori*

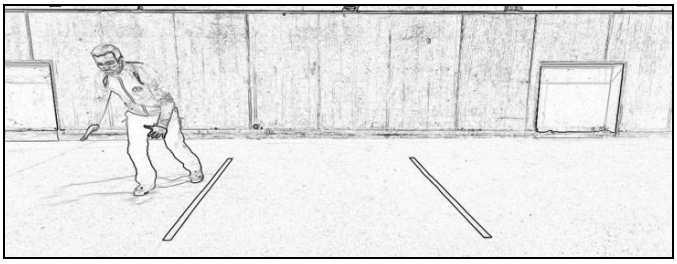


figura 7: *spostamento laterale oltre la linea*

Valutazione

Il modulo si intende superato con l'attribuzione del punteggio di 21/30, qualora il candidato abbia eseguito il numero di seguito indicato di progressioni complete e consecutive:

- candidati di genere maschile: n. 18;
- candidati di genere femminile: n. 16.

Viene attribuito il punteggio di 30/30, qualora il candidato abbia eseguito il numero di seguito indicato di progressioni complete e consecutive:

- candidati di genere maschile: almeno n. 27;
- candidati di genere femminile: almeno n. 25.

PROVA 2

VALUTAZIONE DELLA RESISTENZA

La "Prova 2" prevede la percorrenza, da parte del candidato, della distanza di 1.000 metri piani nel minor tempo possibile.

Protocollo di esecuzione

Chiamato dalla commissione esaminatrice, il candidato si presenta nella zona di svolgimento della prova e, con la guida del personale di assistenza, si posiziona in corrispondenza della linea di partenza.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coincide con lo start del cronometro, percorre la distanza di 1.000 metri su una pista opportunamente approntata.

Il rilevamento dei tempi avviene, in maniera concomitante, tramite cronometraggio elettronico automatico e cronometraggio manuale, quest'ultimo eseguito da due membri della commissione esaminatrice con due differenti cronometri. Al candidato viene assegnato il tempo rilevato automaticamente dai sistemi di rilevamento. In caso di problematiche tecniche connesse con condizioni climatiche avverse o con un eventuale mal funzionamento delle apparecchiature durante l'esecuzione della prova, viene considerato valido il tempo rilevato manualmente più favorevole al candidato.

Valutazione

La prova si intende superata con l'attribuzione del punteggio di 21/30, qualora il candidato percorra l'intera distanza prefissata in un tempo non superiore a:

- candidati di genere maschile: 3'55" (235 secondi)
- candidati di genere femminile: 4'55" (295 secondi).

Viene attribuito il punteggio di 30/30, qualora il candidato percorra l'intera distanza prefissata in un tempo inferiore o uguale a:

- candidati di genere maschile: 3'25" (205 secondi)
- candidati di genere femminile: 4'25" (265 secondi).

PROVA 3

VALUTAZIONE DELL'ACQUATICITA'

La "Prova 3" è composta dagli esercizi di seguito descritti che il candidato deve effettuare nuotando in piscina per complessivi m 25, parte in galleggiamento prono, parte in immersione in apnea, nel rispetto del protocollo di esecuzione, nel minor tempo possibile.

Campo della prova

Il campo di svolgimento della prova (*figura 8*) è costituito da una corsia di piscina lungo la quale, a distanze prestabilite, sono collocati 5 ostacoli, ciascuno dei quali ha larghezza pari a quella della corsia ed altezza di cm 70.

Gli ostacoli, posizionati in modo da avere la parte superiore al livello dell'acqua, sono disposti ortogonalmente alla corsia ed in serie, alle distanze dalla testata di partenza di seguito indicate:

1° ostacolo: a 9 m dalla testata di partenza;
2° ostacolo: a 11 m dalla testata di partenza;
3° ostacolo: a 13 m dalla testata di partenza;
4° ostacolo: a 15 m dalla testata di partenza;
5° ostacolo: a 17 m dalla testata di partenza.

Gli ostacoli sono realizzati con pannelli verticali e non hanno parti pericolose. I pannelli sono costituiti da una rete a maglie larghe, che non permette il passaggio del nuotatore, trattenuta, lungo tutto il perimetro, da un tubo di materiale plastico. La rete ha un colore visibile sott'acqua. Una corsia di galleggianti aggiuntiva è posizionata sulla parte superiore del primo ostacolo.

Onde evitare un'eccessiva inclinazione del corpo del candidato in fase di ingresso in acqua, viene posizionato un elemento di segnalazione posto a m 2 dalla testata di partenza ed a m 1 sopra la superficie dell'acqua.

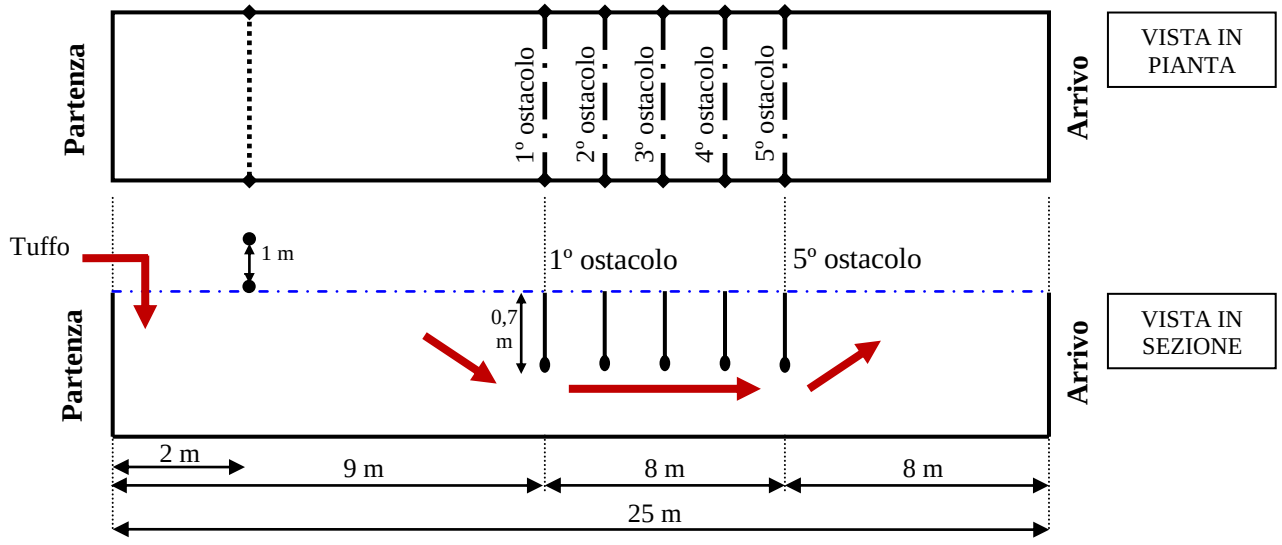


figura 8: *allestimento della corsia piscina*

Protocollo di esecuzione

Al comando *"al posto"* dato dal personale addetto all'assistenza, il candidato deve portarsi sul bordo della vasca, in posizione verticale, con le braccia distese disposte lungo il busto ed i piedi sul bordo frontale della piscina.

Al comando *"pronto"*, il candidato si predispone per l'entrata in acqua con le braccia sollevate in avanti (*figura 9*).

Quando il candidato è fermo in posizione, la commissione esaminatrice dà il comando *"via"* ed entro 5 secondi il candidato inizia la prova attivando manualmente il dispositivo di cronometraggio posizionato in corrispondenza della linea di partenza.

Qualora il suddetto dispositivo non si attivi correttamente, la commissione esaminatrice interrompe la prova con l'emissione ripetuta di un segnale acustico ed abbassando in acqua il dispositivo *"annulla-partenze"*, costituito da una serie di bandierine posizionate a m 7 dal blocco di partenza.

L'entrata in acqua va effettuata compiendo un passo in avanti e lasciando cadere il corpo nella posizione sottoindicata (*figura 10*).



figura 9: *Posizione di partenza*



figura 10: *Ingresso in acqua*

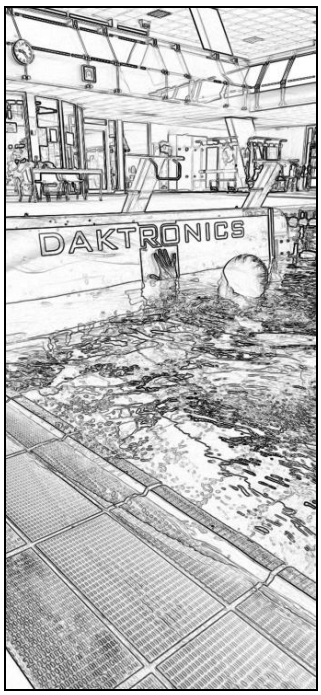


figura 11: *Arrivo*

Qualora il candidato, in fase di ingresso in acqua, venga a contatto con l'elemento di segnalazione, la commissione esaminatrice interrompe la prova ed invita il candidato ad uscire dall'acqua e a ripeterla correttamente dall'inizio, per un massimo di altre due volte, senza applicare alcuna penalità.

Il candidato nuota con qualsiasi tecnica, ma obbligatoriamente in galleggiamento prono – *crawl* (stile libero), *rana*, *farfalla*, *trudgeon* (stile assistente bagnanti), ecc. – coprendo una distanza di m 9.

In prossimità del primo ostacolo, si immerge, oltrepassa in immersione l'ostacolo stesso, e nuota in apnea coprendo la distanza di m 8, riemergendo solo dopo il quinto ostacolo.

Se il candidato passa sopra il primo ostacolo, può sanare l'infrazione tornando immediatamente indietro, sopra l'ostacolo stesso e, quindi, può proseguire la prova nel rispetto del protocollo di esecuzione, senza interruzione del cronometraggio.

Durante l'intera fase di nuoto in apnea, il candidato non deve "emergere", cioè nessuna parte del suo corpo (testa, busto, arti inferiori o superiori) deve rompere il livello della superficie dell'acqua.

Dopo aver superato il quinto ostacolo, il candidato riemerge e nuota per l'ultimo tratto in galleggiamento prono, in una qualsiasi tecnica (*crawl*, *rana*, *farfalla*, *trudgeon*, ecc.), come descritto per la prima fase della prova.

È tollerato che il candidato si dia una spinta sul fondo della piscina in fase di emersione dalla fase di apnea e/o che tocchi, occasionalmente ed accidentalmente, le corsie e/o gli ostacoli, senza l'applicazione di penalità.

Non è assolutamente consentito, invece, che il candidato utilizzi in qualsiasi modo le corsie e/o gli ostacoli per agevolare lo svolgimento della sua prova (per sostenersi, tirarsi, spingersi, ecc.); tale comportamento determina l'interruzione della prova e, conseguentemente, il non superamento della stessa.

La prova termina quando il candidato ferma manualmente il dispositivo di cronometraggio posizionato in corrispondenza della linea dei 25 m, bloccando il conteggio del tempo (*figura 11*).

Valutazione

La valutazione della prestazione del candidato è funzione del tempo di effettuazione degli esercizi natatori sopra descritti, in modo completo e corretto, nel rispetto del protocollo di esecuzione.

La prova natatoria si intende superata con l'attribuzione del punteggio di 21/30, qualora il candidato la completi, secondo il protocollo di esecuzione, in un tempo non superiore a:

- candidati di genere maschile: 35" (35 secondi)
- candidati di genere femminile: 37" (37 secondi).

Viene attribuito il punteggio di 30/30, qualora il candidato completi la prova natatoria, secondo il protocollo di esecuzione, in un tempo inferiore o uguale a:

- candidati di genere maschile: 19" (19 secondi)
- candidati di genere femminile: 21" (21 secondi).

TENUTA DEL CANDIDATO

Le attrezzature ed i materiali necessari per lo svolgimento dell'esame sono forniti dall'Amministrazione, così come i dispositivi di protezione individuale di utilizzo obbligatorio, indicati nel presente allegato.

Per quanto concerne l'abbigliamento del candidato, si specifica quanto segue:

PROVA 1 e 2

- ✓ È obbligatoria una vestizione composta da scarpe ginniche, tuta ginnica, maglietta a mezze maniche o maniche lunghe aderenti e pantaloncini;
- ✓ è obbligatorio, per l'esecuzione della PROVA 1 - modulo A, l'uso dell'imbragatura e caschetto di sicurezza predisposti dall'Amministrazione;
- ✓ è facoltativo l'uso di guantini da palestra, protezioni per articolazioni, occhiali ad uso sportivo;
- ✓ è vietato indossare durante le prove anelli, orologi, catenine, collane, orecchini, piercing o altro indumento o accessorio che possa costituire impiglio o intralcio ai movimenti;
- ✓ è vietato l'uso di alcunché possa dare – a giudizio della commissione esaminatrice – un qualsiasi vantaggio al candidato, come, ad esempio: polsiere con ganci, cerotti (ammessi solo su prescrizione medica), ecc.

PROVA 3

- ✓ è obbligatorio l'uso di accappatoio, costume da bagno, cuffia e ciabatte da piscina;
- ✓ è facoltativo l'uso di occhialini da piscina e *nose-clip* (tappanaso a molla);
- ✓ è vietato indossare durante le prove anelli, orologi, catenine, collane, orecchini, piercing o altro accessorio che possa costituire impiglio o intralcio ai movimenti;
- ✓ è vietato l'uso di alcunché possa dare – a giudizio della commissione esaminatrice – un qualsiasi vantaggio al candidato, come, ad esempio: guanti palmati, mute, "costumoni", ecc.