



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
Commissione Esaminatrice Concorso Pubblico n. 17 Vicedirettore Ginnico Sportivo del Corpo nazionale dei vigili del fuoco

## QUESTIONARIO A

### ANATOMO FISIOLOGICI DELLA PRESTAZIONE FISICO-SPORTIVA

- Il candidato disserti ed argomenti su capacità e potenza del meccanismo anaerobico lattacido;
- Il candidato disserti ed argomenti su funzione ed importanza dei muscoli ischio-crurali;
- Il candidato disserti ed argomenti sui fattori strutturali della forza muscolare.

### PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA

(Uno a scelta tra i seguenti)

- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento della potenza aerobica, in soggetti giovani allenati;
- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento della forza esplosiva, in soggetti giovani tra i 20 ed i 25 anni;
- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato alla perdita di massa grassa, in adulti in sovrappeso.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
Commissione Esaminatrice Concorso Pubblico n. 17 Vicedirettore Ginnico Sportivo del Corpo nazionale dei vigili del fuoco

## QUESTIONARIO B

### ANATOMO FISIOLOGICI DELLA PRESTAZIONE FISICO-SPORTIVA

- Il candidato disserti ed argomenti sulle capacità organico-muscolari;
- Il candidato disserti ed argomenti sulla differenza tra mobilità articolare e flessibilità;
- Il candidato disserti ed argomenti su Frequenza Cardiaca Massima Teorica e suo utilizzo nella pratica sportiva.

### PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA

(Uno a scelta tra i seguenti)

- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento della potenza lattacida, in soggetti giovani allenati;
- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento della forza resistente, in adulti non allenati;
- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento della core stability.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
Commissione Esaminatrice Concorso Pubblico n. 17 Vicedirettore Ginnico Sportivo del Corpo nazionale dei vigili del fuoco

## QUESTIONARIO C

### ANATOMO FISILOGICI DELLA PRESTAZIONE FISICO-SPORTIVA

- Il candidato disserti ed argomenti sui differenti tipi di contrazione muscolare;
- Il candidato disserti ed argomenti su funzione ed importanza del muscolo ileo-psoas;
- Il candidato disserti ed argomenti su funzione ed importanza dello stretching.

### PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICO-SPORTIVA

(Uno a scelta tra i seguenti)

- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento della capacità lattacida, in soggetti giovani allenati;
- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento dell'ipertrofia in soggetti giovani allenati;
- Il candidato elabori un programma di allenamento finalizzato all'incremento della capacità aerobica, in adulti non allenati.