



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

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, vevoli 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.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## 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 contatto sbarra alta.

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            3'00" (180 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 ( $\pm$  m 0,50) di altezza dal suolo.

Il candidato deve completare il modulo, nel rispetto del protocollo di esecuzione, in un tempo massimo di 3'00" (180 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 dalla trave di equilibrio. 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 tre 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. Per l'esecuzione della prima ripetizione, il candidato avrà a disposizione il tempo residuo della prima traslocazione non completata. Per l'esecuzione della seconda (ultima ripetizione), il candidato avrà a disposizione il tempo residuo delle prime due traslocazioni non completate.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Protocollo di esecuzione

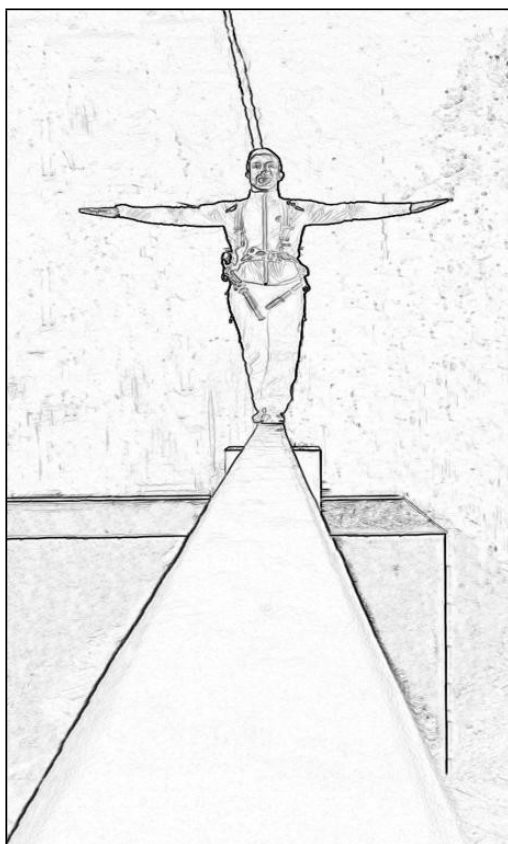
Chiamato dalla commissione esaminatrice, il candidato indossa, con l'ausilio del personale addetto all'assistenza, il caschetto di protezione e l'imbragatura di sicurezza – entrambi predisposti dall'Amministrazione – e dopo aver raggiunto, salendo una scala, la posizione di partenza in quota, viene collegato 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, mantenendosi in equilibrio (*figura 1*) e con l'obbligo di alternare l'appoggio dei piedi durante l'avanzamento sulla trave.

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*



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Valutazione

Il modulo si intende superato se il candidato effettua la traslocazione completa nel rispetto del protocollo di esecuzione e nel tempo massimo di 3'00" (180 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:

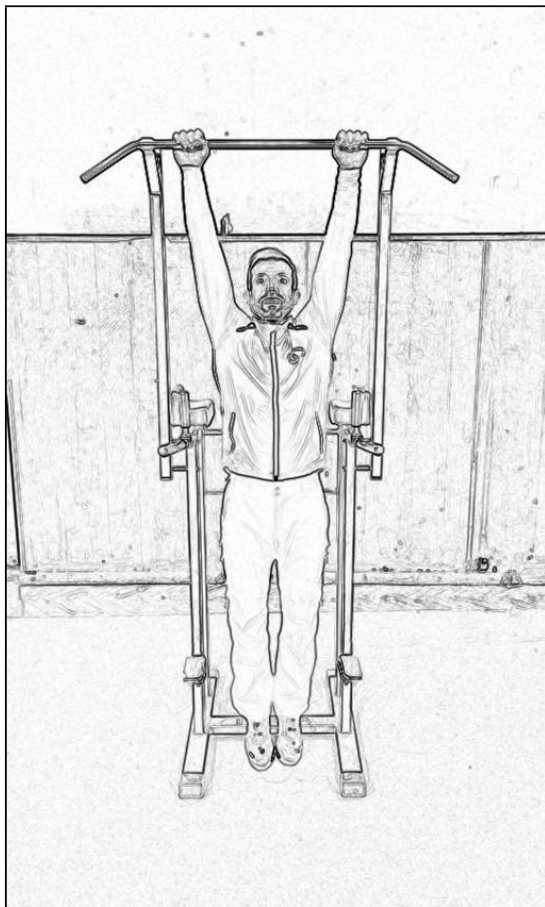
- assumere, sia all'inizio della serie sia prima dell'esecuzione di ogni successiva trazione, la posizione in sospensione attiva a braccia completamente distese (*figura 2*);
- effettuare esecuzioni complete, portando il mento oltre la sbarra (*figura 3*);
- effettuare trazioni consecutive;
- eseguire trazioni mantenendo la posizione di sospensione tesa senza oscillazioni del corpo né slanci.

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.

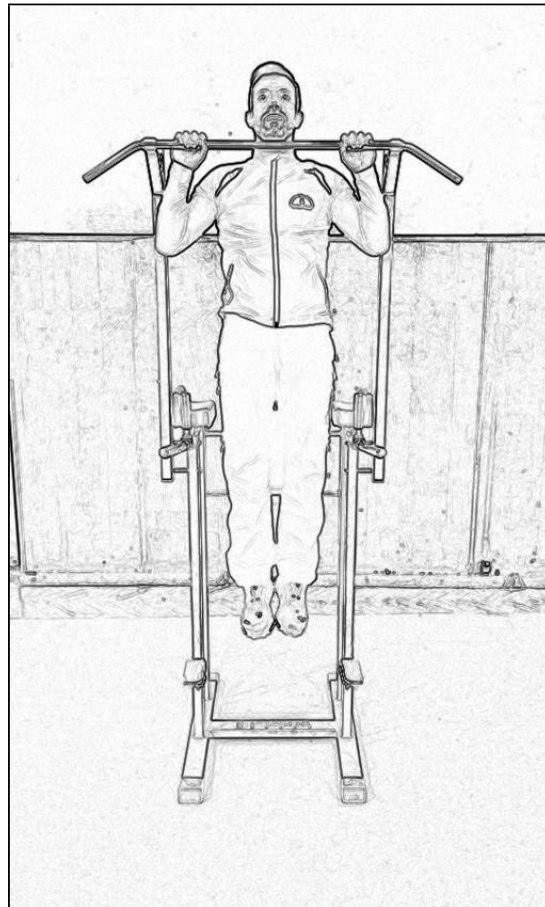


# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE



*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: n. 13;
- candidati di genere femminile: n. 7.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## MODULO C

### PIEGAMENTI SULLE BRACCIA E CONTATTO SBARRA ALTA

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 due esercizi da eseguirsi consecutivamente senza interruzione:

- raggiungimento della posizione prona (pancia al suolo) braccia distese in alto;
- ritorno in posizione eretta e contatto delle mani con la sbarra alta.

### Protocollo di esecuzione

Preliminarmente viene richiesto al candidato di posizionarsi in corrispondenza della linea riportata al suolo, in stazione eretta, piedi uniti, braccia in alto e dita delle mani distese ed unite.

A cura della commissione viene regolata l'altezza di una sbarra, posizionata in corrispondenza della linea riportata al suolo, in modo da far coincidere la parte bassa della sbarra stessa con la parte distale delle dita delle mani (*figura 4*).

Eseguita la regolazione dell'altezza della sbarra il candidato si porta in posizione di partenza; stazione eretta, braccia lungo i fianchi e piedi in linea (*figura 5*).

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) ed estendere le braccia in alto, in "atteggiamento lungo" (*figura 6*);
2. tornare in appoggio sugli arti inferiori ed elevando le braccia in alto portare entrambe le mani a contatto con la sbarra (*figura 7*).

A discrezione del candidato potrà essere effettuata una fase di volo (distensione degli arti inferiori con allontanamento dei piedi dal suolo) per il raggiungimento della sbarra.

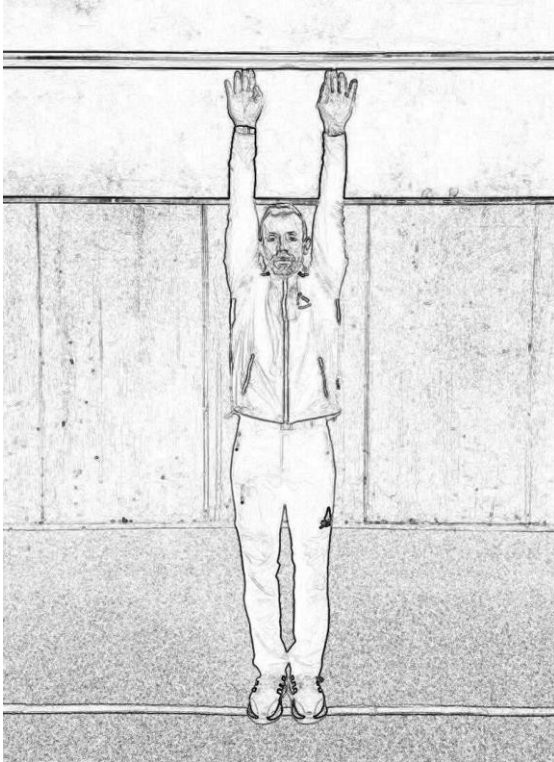
Ai fini del conteggio delle esecuzioni utili per l'attribuzione del punteggio, si ribadisce che una progressione motoria è composta dall'insieme degli esercizi 1 e 2 eseguiti correttamente.

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

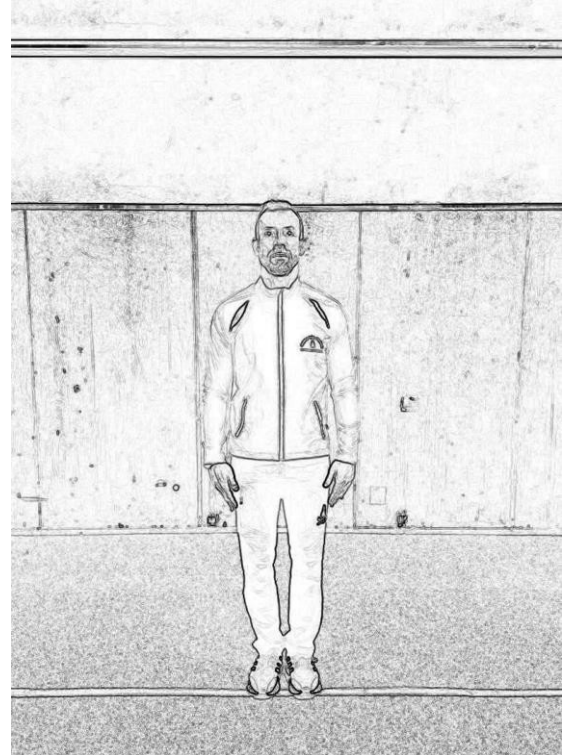


# Ministero dell'Interno

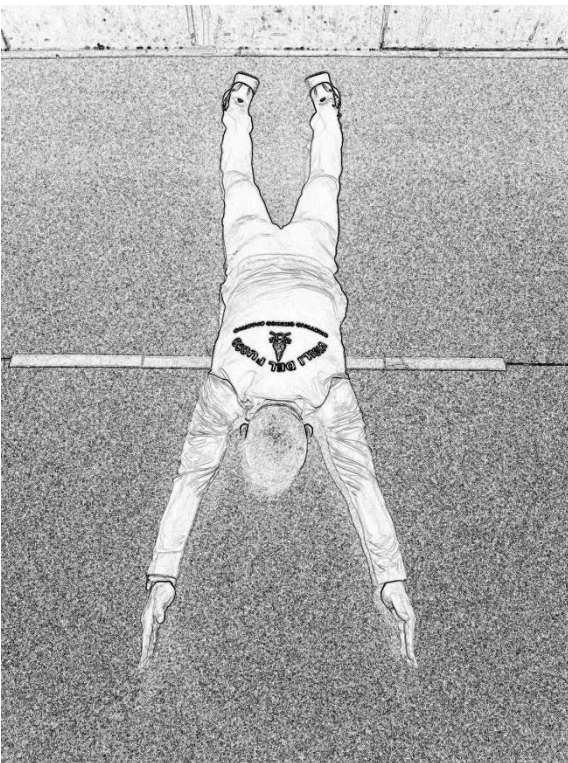
DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE



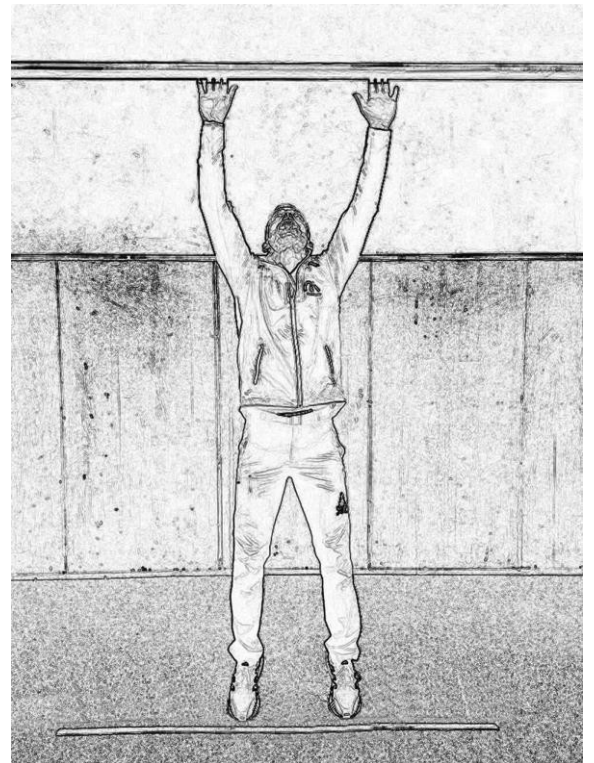
*figura 4: regolazione altezza sbarra*



*figura 5: posizione di partenza*



*figura 6: posizione prona braccia in alto*



*figura 7: contatto delle mani con la sbarra*



# *Ministero dell'Interno*

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## 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.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## PROVA 2

### VALUTAZIONE DELLA RESISTENZA

La “Prova 2” prevede la percorrenza, da parte del candidato, della distanza di 1.200 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.

La prova potrà svolgersi anche congiuntamente ad altri candidati (numero massimo di 10 partecipanti per batteria). In tal caso i candidati verranno distribuiti lungo la linea di partenza curvilinea.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coincide con lo start del cronometro, percorre la distanza di 1.200 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: 4'55" (295 secondi);
- candidati di genere femminile: 5'40" (340 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: 4'15" (255 secondi);
- candidati di genere femminile: 5'00" (300 secondi).

Il tempo conseguito dai candidati verrà rilevato almeno al decimo di secondo e, ai fini della valutazione e conseguente attribuzione del punteggio, arrotondato per difetto al secondo (troncamento).



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## 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 in immersione 5 ostacoli, ciascuno dei quali ha larghezza pari a quella della corsia ed altezza di cm 70.

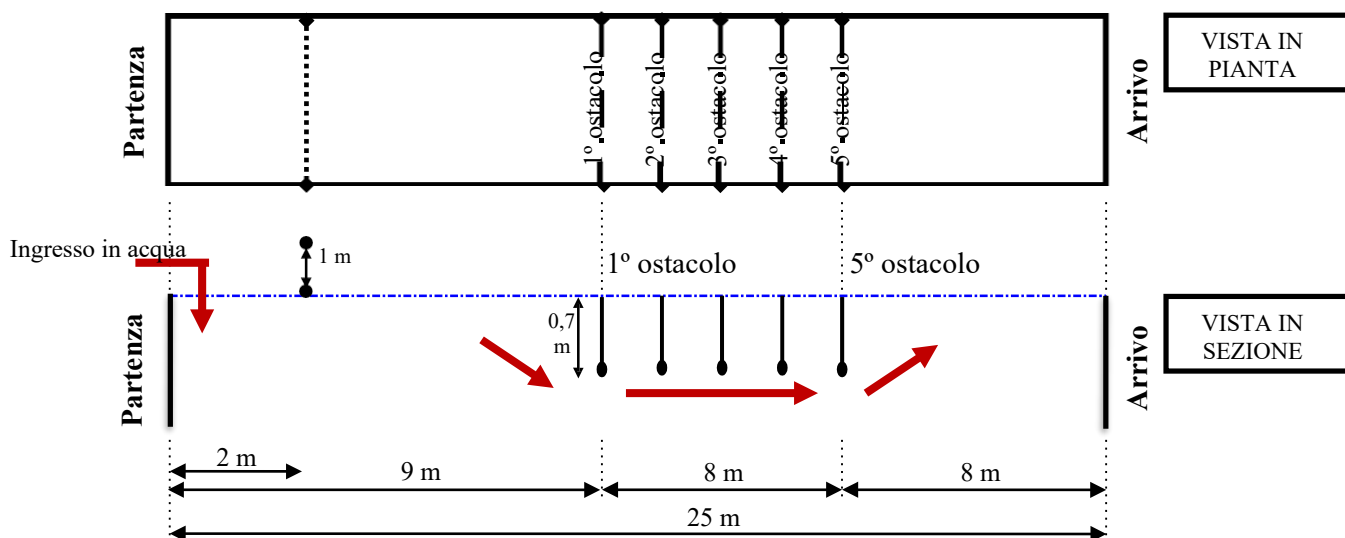
Il campo di svolgimento della prova può essere inserito in una piscina avente lunghezza maggiore di 25 metri e profondità anche variabile.

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 in struttura tubolare plastica e non presentano parti pericolose. Gli ostacoli 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.

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 – Campo prova*



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## Protocollo di esecuzione

Al comando “*al posto*” dato dal personale addetto all’assistenza, il candidato deve posizionarsi, in stazione eretta braccia distese lungo i fianchi, sulla pedana elettronica di cronometraggio posta in corrispondenza dell’inizio della prova.

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

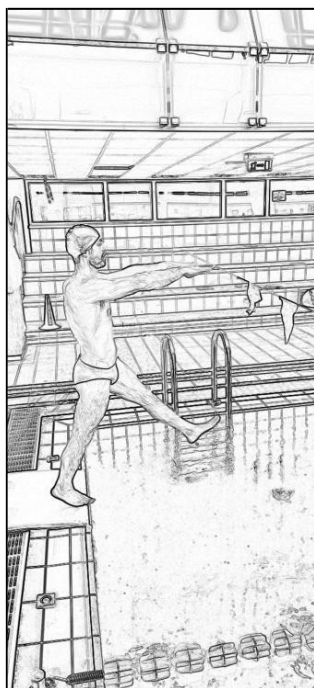
Quando il candidato è fermo in posizione, la commissione esaminatrice dà il comando “*via*” ed entro 5 secondi il candidato inizia la prova azionando automaticamente, mediante la pedana elettronica, il dispositivo di cronometraggio.

Qualora il suddetto dispositivo non si attivi correttamente, la commissione esaminatrice interrompe la prova con l’emissione ripetuta di un segnale acustico.

L’entrata in acqua va effettuata compiendo un passo in avanti e lasciando cadere verticalmente il corpo in acqua 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.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

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 deve obbligatoriamente riemergere e nuotare 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 arresta il sistema di cronometraggio attraverso il contatto della mano (indifferente se sinistra o destra) con la piastra di contatto posizionata in corrispondenza della linea dei 25 m, (*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).

Il tempo conseguito dai candidati verrà rilevato almeno al decimo di secondo ed, ai fini della valutazione e conseguente attribuzione del punteggio, arrotondato per difetto al secondo (troncamento).



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO, DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

## 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, 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..