



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

PROVA DI CAPACITA' OPERATIVA

La prova di capacità operativa è suddivisa in quattro moduli, il cui ordine di esecuzione è stabilito dalla Commissione esaminatrice e può essere variato dalla Commissione medesima in relazione ad esigenze organizzative.

La prova di capacità operativa si intende superata se il candidato esegue gli esercizi dei quattro moduli in modo corretto e completo entro il tempo massimo previsto per ciascun modulo.

Fatte salve indicazioni diverse, valedoli per specifici esercizi ed esplicitamente previste dal presente allegato, l'interruzione dell'esecuzione di uno dei quattro moduli costituenti la prova, ovvero la mancata esecuzione e/o superamento di una sua parte, anche in conseguenza di infortunio occorso durante l'esecuzione della prova stessa, determina il non superamento del modulo e, conseguentemente, della prova nel suo complesso; qualora si verifici tale condizione, pertanto, il candidato non è ritenuto idoneo.

Si precisa che il candidato chiamato ad effettuare uno dei moduli che compongono la prova deve presentarsi presso la postazione di partenza prevista senza esitazioni. Qualora non si presenti tempestivamente al secondo appello, il candidato è escluso dalla prova e considerato non idoneo.

Si consiglia al candidato di effettuare, prima di iniziare la prova di capacità operativa, un riscaldamento fisico di almeno 15 minuti.

Tenuta del candidato

Le attrezzature ed i materiali necessari per lo svolgimento della prova sono forniti dall'Amministrazione così come le calzature antinfortunistiche previste per l'esecuzione dei moduli 1 e 4.

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

MODULI 1, 2 e 4

- è obbligatoria una vestizione personale composta da tuta ginnica, maglietta a mezze maniche o maniche lunghe aderenti;
- per l'esecuzione dei Moduli 1 e 4 è obbligatorio l'uso delle calzature antinfortunistiche fornite dall'Amministrazione (calzature basse di sicurezza in dotazione al C.N.VV.F., ciascuna delle quali, nella misura 42, ha un peso pari a circa 750 g, che varia al variare del numero); per ragioni di igiene, pertanto, il candidato deve obbligatoriamente presentarsi munito di un paio di calze, da indossare prima dell'esecuzione dei Moduli 1 e 4;
- per il Modulo 4 è necessario inoltre che il candidato indossi, per l'intero tempo di esecuzione, la maschera a filtro a pieno facciale, senza l'applicazione di alcun tipo di filtro, e l'elmetto di protezione forniti dall'Amministrazione nonché i guanti di protezione contro i rischi meccanici di proprietà del candidato (con marcatura CE che ne attesti la conformità come dispositivi di protezione individuali di II categoria);



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

- per l'esecuzione del Modulo 2 è obbligatorio l'uso di scarpe ginniche personali e l'uso dell'imbragatura di sicurezza predisposta dall'Amministrazione, che durante il primo esercizio viene collegata al dispositivo anticaduta;
- 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 le polsiere con ganci.

MODULO 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.

MODULO 1

VALUTAZIONE DELLA FORZA E DELLA PREDISPOSIZIONE ALL'UTILIZZO DI ATTREZZATURE E MEZZI OPERATIVI

Il Modulo 1 è composto dagli esercizi di seguito descritti, che il candidato deve effettuare nell'ordine di seguito indicato:

- A) salita sulla pedana alta m 0,67;**
- B) estrazione di un anello dalla sede posta a m 1,975 di altezza rispetto al piano di calpestio della pedana di cui al punto A) e successivo riposizionamento del medesimo anello nella sede originaria;**
- C) trasporto sulle spalle di un manichino pesante kg 40, lungo un percorso piano di circa m 20;
- D) effettuazione alla sbarra fissa di due trazioni complete.

Per la validità della prova tutti gli esercizi costituenti il Modulo 1 debbono essere effettuati nel tempo massimo disponibile di 3'00" (180 secondi); in particolare, l'esecuzione dell'esercizio C e quella dell'esercizio D devono avvenire in rapida sequenza, senza soste o pause di recupero.

Il Modulo 1 deve svolgersi nel rispetto del seguente protocollo. Si specifica che le illustrazioni hanno una finalità esemplificativa, di ausilio alla comprensione del testo.



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

Protocollo di esecuzione

Il candidato, chiamato dalla Commissione esaminatrice, si presenta nella zona di controllo e completamento della vestizione, dove gli vengono fornite le scarpe antinfortunistiche predisposte dall'Amministrazione, necessarie per lo svolgimento del modulo. Completata la vestizione, il personale addetto all'assistenza dà il comando "a posto" e il candidato si predispone di fronte alla piattaforma di prova; al comando "pronto" il candidato assume la posizione di partenza illustrata in figura 1 e di seguito descritta:

impugna con una mano l'apposito sostegno (posto a m 1,75 da terra) e, mantenendo l'intera pianta di un piede in appoggio al suolo, posiziona l'altro piede sul piano della piattaforma (posto a m 0,67 da terra).

Il candidato ha facoltà di scegliere se collocare sull'attrezzatura mano e piede destri (come in **fig. 1**), oppure mano e piede sinistri.

La correttezza della posizione assunta dal candidato, conformemente a quanto indicato dal presente protocollo di esecuzione, è condizione necessaria per l'effettivo inizio del circuito di prova.

Verificata la posizione di partenza del candidato, la Commissione esaminatrice dà l'ordine "via" e, contestualmente, fa partire il cronometraggio della prova stessa.

Il candidato, pertanto, inizia il circuito costituito dalla serie di esercizi di seguito descritti:

A) Salita sulla pedana

Dalla posizione di partenza, il candidato, facendo simultaneamente forza con la gamba ed il braccio prescelti, sale sulla pedana.

La corretta effettuazione dell'esercizio è condizione necessaria per la prosecuzione della prova. In caso di esecuzione non corretta dell'esercizio da parte del candidato, la Commissione ne richiede la ripetizione senza interruzione del cronometraggio.

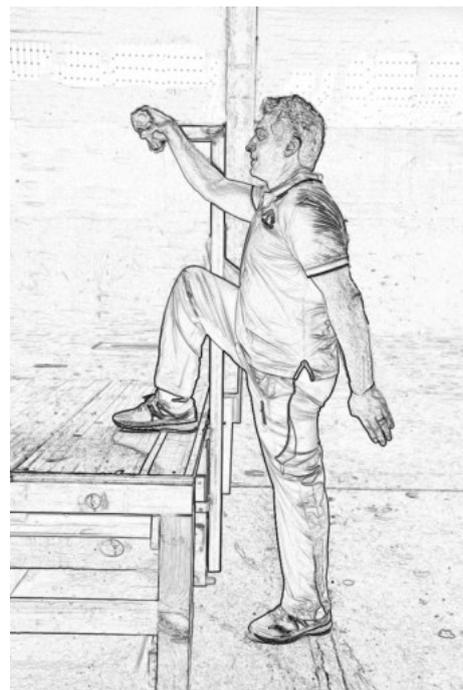


figura 1: Posizione di partenza



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

B) Estrazione e riposizionamento dell'anello

Senza interrompere l'esecuzione del Modulo, il candidato posiziona i piedi nei blocchi di stazionamento predisposti e fissati alla pedana (nel rispetto delle misure indicate in **figura 7**);

mantenendo i talloni a contatto con la pedana stessa, impugna l'anello che trova di fronte a sé, posto ad un'altezza di m 1,975 dal piano di appoggio dei piedi (**figura 2**);

eseguendo una rotazione antioraria pari a 90° dell'anello, lo libera dal raccordo a baionetta al quale è fissato, lo estrae dalla sede e, dopo averlo collocato sulla pedana, dinanzi ai propri piedi, nella posizione prefissata, lo riavvita nella posizione iniziale effettuando una rotazione oraria pari a 90° dell'anello.

Il candidato ha facoltà di scegliere se eseguire l'esercizio con la mano destra, come rappresentato in figura, oppure con la sinistra. Il verso di rotazione dell'anello è, comunque, antiorario nella fase di estrazione e orario in quella di fissaggio.

La corretta effettuazione dell'esercizio è condizione necessaria per la prosecuzione della prova. In caso di esecuzione non corretta dell'esercizio da parte del candidato, la Commissione ne richiede la ripetizione senza interruzione del cronometraggio.

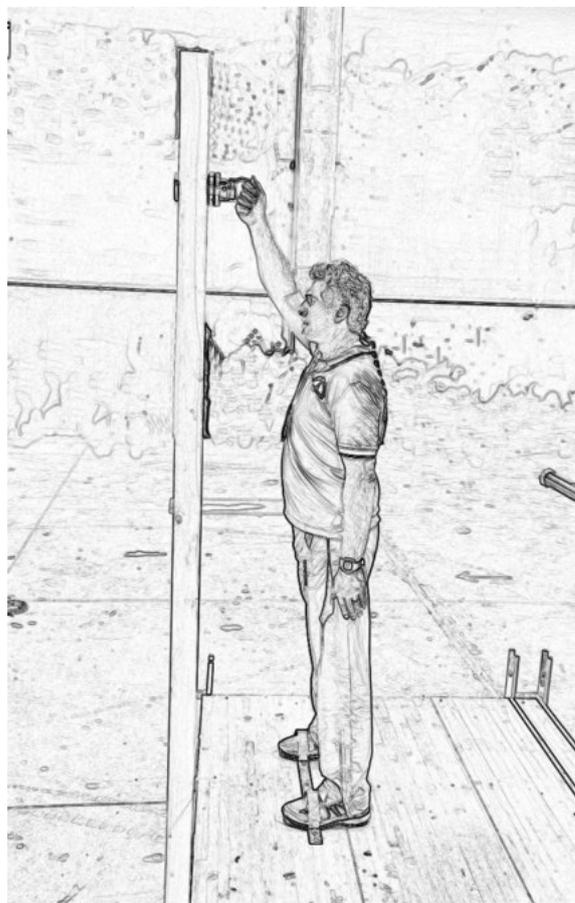


figura 2: Estrazione dell'anello



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

C) Trasporto del manichino



figura 3: Trasporto del manichino

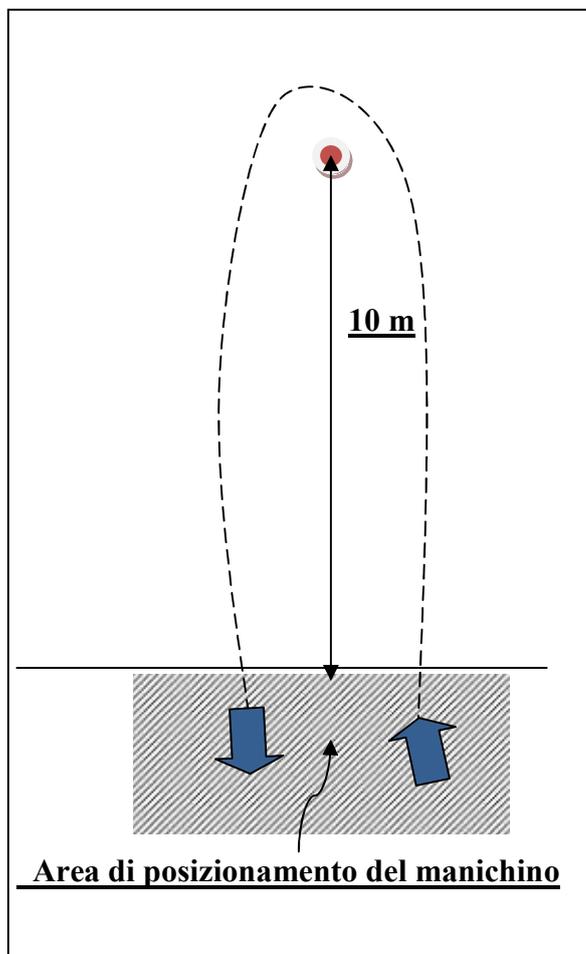


figura 4: Percorso di trasporto

Senza interrompere l'esecuzione del modulo, il candidato discende dalla piattaforma su cui ha effettuato gli esercizi precedenti e, quindi, raggiunge l'area in cui è posizionato a terra un manichino del peso di 40 kg; operando autonomamente, lo solleva, lo pone nella posizione di trasporto, facendo appoggiare una qualsiasi parte del manichino sulle proprie spalle (**figura 3**) e lo trasporta senza mai fargli toccare terra, seguendo il percorso rappresentato in **figura 4**.

Se il trasporto è stato correttamente eseguito, l'esercizio ha termine quando il candidato depone in terra il manichino nello spazio destinato.

Qualora durante il trasporto il manichino tocchi terra, il candidato deve riportarlo dietro la linea di partenza e, dopo averlo ben riposizionato sulle spalle, deve ricominciare da capo il percorso, senza interruzione del cronometraggio.



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

D) Trazioni alla sbarra fissa

Dopo aver deposto a terra il manichino, senza interrompere la propria azione, il candidato si presenta alla sbarra, sale sugli appoggi laterali e la impugna con presa dorsale (pollici in dentro) e distanza tra le mani pari alla larghezza delle spalle; successivamente, si distende in sospensione tesa, con le braccia completamente distese e, senza fruire della spinta dei piedi sugli appoggi laterali, effettua due trazioni complete e continue.

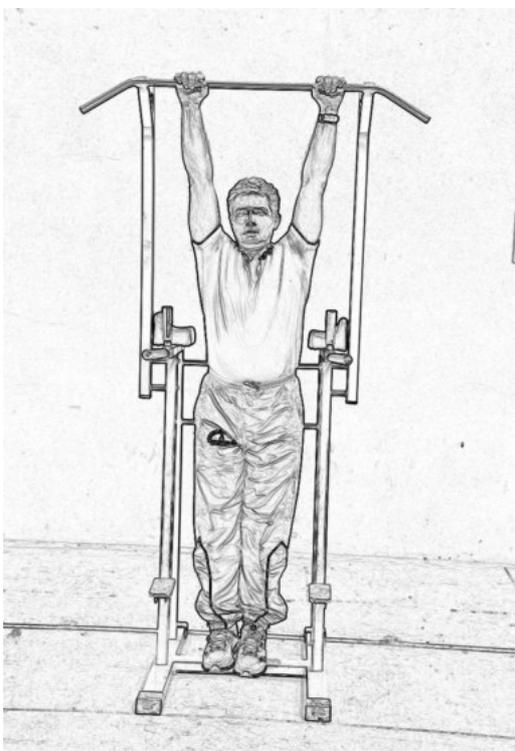


figura 5: Sospensione a braccia completamente distese

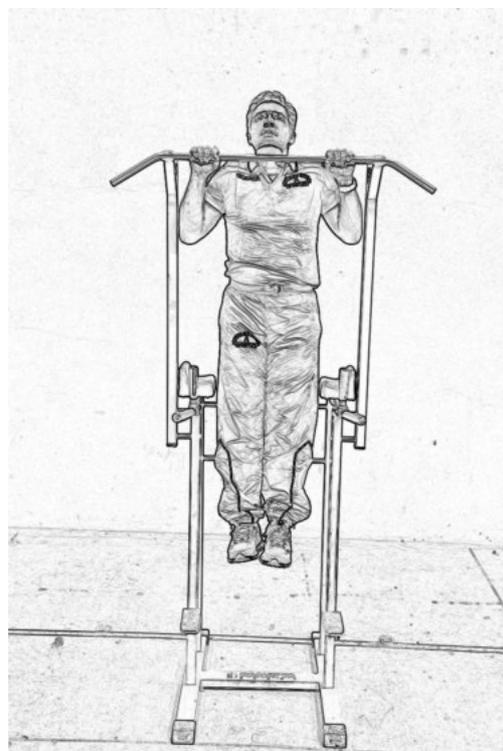


figura 6: Trazione con mento oltre la sbarra

Per la validità della prova e/o delle singole esecuzioni, 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, come illustrato in **figura 5**;
- effettuare due trazioni complete, portando il mento oltre la sbarra (**figura 6**) osservando le seguenti modalità di esecuzione:
 - non oscillare il corpo e gli arti inferiori;
 - non effettuare slanci;
 - non flettere il capo all’indietro;
- effettuare le due trazioni consecutivamente, ossia senza soluzione di continuità nell’esecuzione.

L’esercizio D si intende terminato quando il candidato, portata a termine la serie di due trazioni complete e consecutive, 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

ALLEGATO C

Tale azione segna la conclusione dell'esercizio D e il completamento del Modulo 1; la Commissione esaminatrice, pertanto, blocca il cronometro e verifica il tempo complessivo impiegato per l'esecuzione del Modulo 1.

Solo a questo punto il candidato si toglie le scarpe antinfortunistiche ricevute e le restituisce al personale addetto.

SUPERAMENTO DEL MODULO 1

Il Modulo 1 si intende superato qualora il candidato esegua in modo corretto e completo gli esercizi A, B, C e D, nel rispetto del protocollo di esecuzione, in un tempo non superiore a 3'00" (180 secondi). Il tempo complessivo di esecuzione del Modulo comprende anche il tempo derivante dalle eventuali ripetizioni degli esercizi A, B e C.

Postazione di svolgimento degli esercizi A e B

La postazione di svolgimento dei primi due esercizi del Modulo 1 è allestita con l'utilizzo di materiali ed attrezzature in uso al C.N.VV.F., sulla base degli schemi tecnici riportati in **figura 7**; per le misure indicate è ammessa una tolleranza di ± 1 cm.

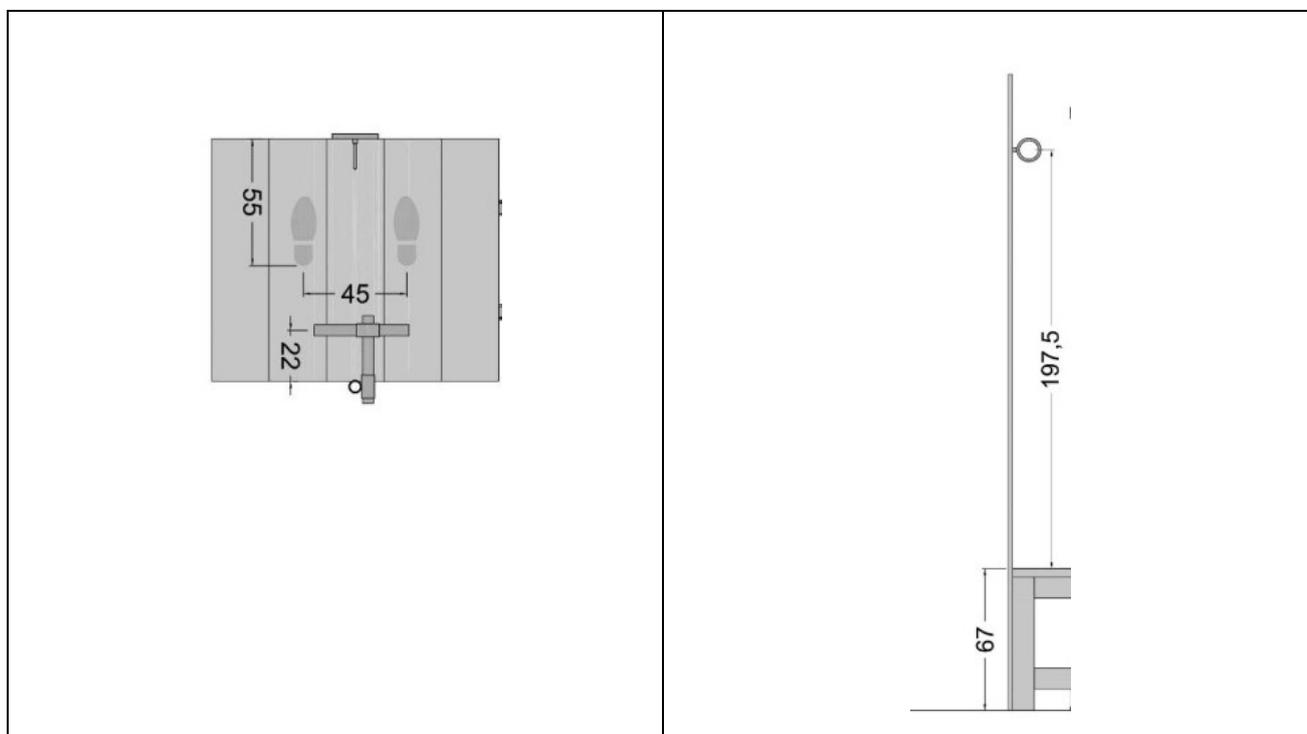


figura 7: Pianta e prospetto della postazione



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

MODULO 2

VALUTAZIONE DELLA CAPACITA' DI REAZIONE MOTORIA, DI COORDINAZIONE E DI EQUILIBRIO

Il Modulo 2 è un percorso unitario, composto dall'insieme degli esercizi di seguito indicati:

- A) **salita della fune fino a circa m 5 dal suolo – passaggio su una piattaforma posta a m 4,00 dal suolo – discesa della pertica;**
- B) **traslocazione sulla trave di equilibrio, lunga m 5;**
- C) **scavalco della parete in legno, alta m 2;**
- D) **attraversamento del tunnel oscurato, lungo m 6 e del diametro di m 0,80;**
- E) **salita e discesa ripetute (n. 10 salite e n. 10 discese) della rampa di scale, costituita da 11 alzate, con trasporto di uno zaino pesante kg 10.**

Il candidato deve completare, senza errori e nel rispetto del protocollo di esecuzione, l'intero percorso predisposto, superando nell'ordine fissato dalla Commissione tutte le postazioni presenti, in un tempo non superiore a 4'30" (270 secondi).

Per la validità della prova, si precisano di seguito le modalità di esecuzione dei 5 esercizi che compongono il Modulo 2. Si specifica, inoltre, che le illustrazioni hanno una finalità esemplificativa, di ausilio alla comprensione del testo.

➤ Esercizio A:

A salvaguardia dell'incolumità del candidato, la fase di salita alla fune deve essere eseguita indossando una imbragatura di sicurezza, collegata ad un dispositivo di protezione che entra in funzione in caso di caduta; qualora ciò accada, la prova viene automaticamente interrotta, la commissione blocca il cronometrando ed invita il candidato a fermare la propria azione per riprendere dall'inizio l'esercizio A.

A tale riguardo, si precisa che:

- ogni ripetizione – per un massimo di due volte oltre quella iniziale – avverrà dopo una pausa di 5'00" (300 secondi) circa per consentire al candidato il pieno recupero delle forze;
- ciascuna eventuale ripetizione della prova comporta l'applicazione di una penalità di 10 secondi, che si va a sommare al tempo finale di esecuzione del Modulo 2.

➤ Esercizi B, C e D:

Qualora non correttamente eseguiti al primo tentativo, ciascuno di essi, su richiesta della Commissione, deve essere ripetuto senza che il cronometrando sia interrotto, per un massimo di altre due volte oltre la prima.

Ai fini della validità della prova, non possono essere cumulate complessivamente più di tre ripetizioni durante l'effettuazione di uno stesso percorso cronometrato, fatto salvo quanto specificamente previsto per l'esercizio A.



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

➤ **Esercizio E:**

Non può essere ripetuto e, pertanto, ogni volta che il candidato non poggia il piede su un gradino, sia nella fase di salita che in quella di discesa, oppure impugna il mancorrente viene applicata una penalità di 5 secondi (es.: 1 gradino saltato = 5 secondi di penalità; 2 gradini = 10 secondi; intera rampa = 50 secondi), che si va a sommare al tempo finale di esecuzione del Modulo 2.

Protocollo di esecuzione

Chiamato dalla Commissione esaminatrice, il candidato indossa, con l'ausilio del personale addetto all'assistenza, l'imbragatura di sicurezza predisposta dall'Amministrazione e viene collegato al sistema anticaduta (**figura 1**).

Successivamente, assume una posizione eretta di fronte alla fune, senza toccarla con le mani.

Il personale addetto all'assistenza dà, prima, il comando "*a posto*" per indicare al candidato che la prova sta per iniziare e, successivamente, il comando "*pronto*" per indicare al candidato che deve afferrare la fune.

La Commissione dà, quindi, l'ordine "*via*" e, contemporaneamente, fa partire il cronometraggio.

Il candidato, pertanto, inizia il circuito costituito dalla serie di esercizi di seguito descritti.

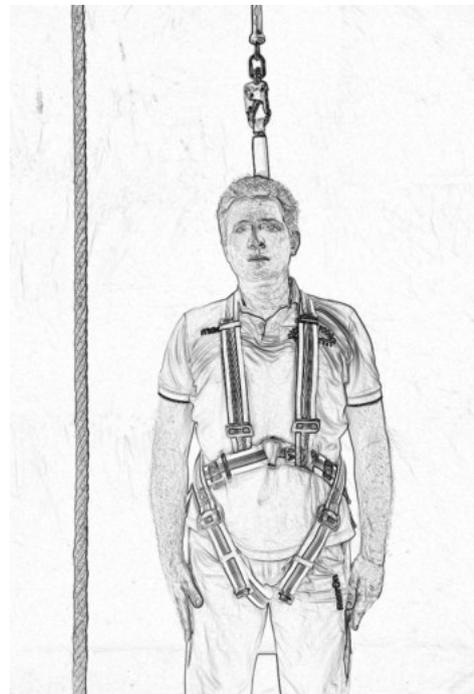


figura 1: Imbragatura di sicurezza con collegamento al dispositivo anticaduta



Ministero dell'Interno

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

ALLEGATO C

A) Salita della fune – passaggio sulla piattaforma – discesa della pertica

Utilizzando la presa delle mani e, obbligatoriamente, anche degli arti inferiori, il candidato sale la fune fino ad un'altezza di almeno m 5 da terra, contrassegnata sulla fune stessa da un segnale visivo, che deve essere oltrepassato dal candidato con la presa di entrambe le mani (**figura 2**).

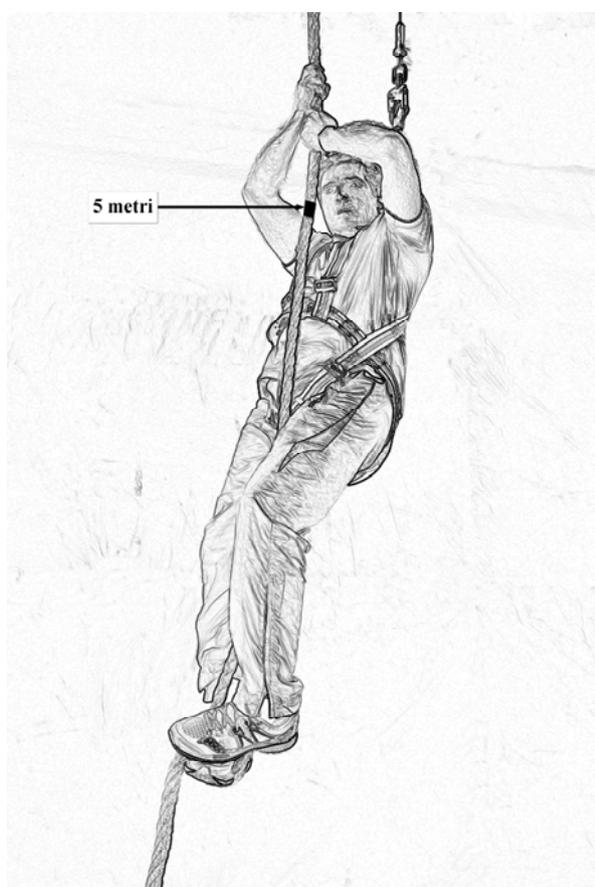


figura 2: Salita della fune con imbragatura di sicurezza collegata al dispositivo anticaduta

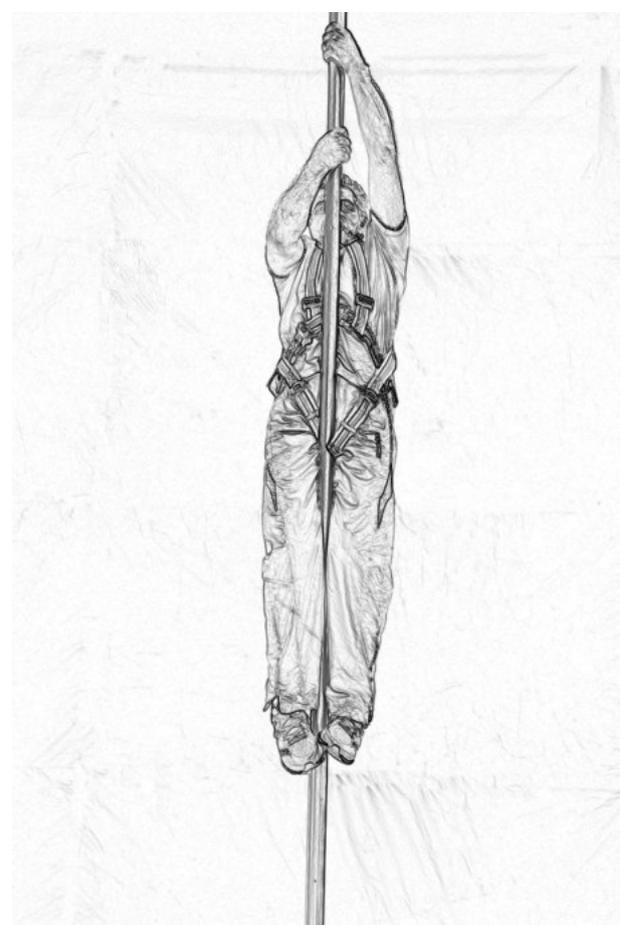


figura 3: Discesa della pertica con imbragatura di sicurezza NON collegata al dispositivo anticaduta

Salito lungo la fune almeno sino all'altezza indicata, il candidato effettua il passaggio sulla piattaforma posta ad una distanza di circa cm 50 dalla fune stessa ed ad un'altezza di m 4,00 dal suolo. Non appena il candidato ha raggiunto autonomamente una posizione eretta e stabile sulla piattaforma, il personale addetto all'assistenza sgancia il cavo che collega l'imbragatura di sicurezza al sistema anticaduta.

Portatosi, quindi, con entrambe le mani e gli arti inferiori in presa sulla pertica – posta anch'essa ad una distanza di circa cm 50 dalla piattaforma – il candidato effettua la discesa