

NORME TECNICHE

PER LO SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA DEL CONCORSO PUBBLICO, PER ESAMI, PER IL CONFERIMENTO A TEMPO PIENO E INDETERMINATO DI N. 800 POSTI NEL PROFILO PROFESSIONALE DI ISTRUTTORE POLIZIA LOCALE – AREA DEGLI ISTRUTTORI – FAMIGLIA VIGILANZA

1. PREMESSA

Le presenti norme tecniche disciplinano la prova di efficienza fisica prevista dall'art. 6 del bando di concorso, per esami, per il conferimento a tempo pieno e indeterminato di n. 800 posti nel profilo professionale di Istruttore Polizia Locale, Area degli Istruttori - Famiglia Vigilanza - pubblicato all'Albo pretorio capitolino, sul sito internet istituzionale di Roma Capitale www.comune.roma.it, sul sito di Formez PA <http://riqualificazione.formez.it/> e sul sito inPA <https://www.inpa.gov.it/> in data 28 aprile 2023.

La suddetta prova consisterà nelle seguenti attività:

- per i candidati di genere maschile:

- a) corsa di 800 metri piani da compiersi nel tempo massimo di 4 minuti;
- b) salto in alto di una altezza di 100 centimetri da superarsi in un massimo di tre tentativi;
- c) 10 piegamenti sulle braccia al suolo continuativi entro 2 minuti;

- per le candidate di genere femminile:

- a) corsa di 800 metri piani da compiersi nel tempo massimo di 5 minuti;
- b) salto in alto di una altezza di 85 centimetri da superarsi in un massimo di tre tentativi;
- c) 7 piegamenti sulle braccia al suolo continuativi entro 2 minuti;

2. OBIETTIVI

La prova di efficienza fisica ha lo scopo di verificare il possesso da parte dei candidati dell'idoneità fisica necessaria allo svolgimento dei compiti di istituto. All'accertamento sono sottoposti i candidati che hanno superato la prova scritta di selezione del concorso.

L'esito della prova di efficienza fisica non determina l'attribuzione di un punteggio ma dà luogo esclusivamente ad un giudizio di idoneità/inidoneità e non concorre alla formazione del punteggio complessivo nella graduatoria finale di merito.

Lo svolgimento degli esercizi è obbligatorio. Il mancato superamento, anche di una sola delle prove fisiche previste, comporterà la inidoneità del candidato e la sua esclusione dal prosieguo del procedimento selettivo. Non è ammessa la ripetizione delle prove.

Il giudizio di idoneità/inidoneità è reso noto al termine della sessione della prova mediante affissione degli esiti in prossimità degli accessi all'impianto sportivo sede della prova stessa. **Il candidato che non superi anche solo una delle singole prove non avrà accesso alle successive.**

I candidati risultati idonei saranno ammessi alla successiva prova orale, secondo le modalità previste dal bando di concorso.

3. ORGANI VALUTATIVI E COMPETENZE

Il giudizio di idoneità/inidoneità è effettuato dalla Commissione e dalle Sottocommissioni Esaminatrici incaricate, di seguito denominate genericamente "Commissioni", che si avvarranno della collaborazione e del supporto tecnico del CONI – Comitato Regionale Lazio.

Le Commissioni con l'ausilio dei tecnici hanno il compito di:

- sovrintendere alla corretta esecuzione degli esercizi fisici;
- esprimere il giudizio definitivo.

Le prove dovranno essere presenziate altresì da personale sanitario e sul posto sarà disponibile un'autoambulanza.

4. ACCESSO ALLA STRUTTURA, OPERAZIONI PRELIMINARI E AVVERTENZE AI CANDIDATI

I candidati convocati presso le strutture sportive designate per l'effettuazione della prova dovranno:

- presentarsi esclusivamente presso l'impianto sportivo a loro assegnato, nel giorno e orario previsti dal calendario di convocazione così come pubblicato sui siti istituzionali di Roma Capitale, INpa e FormezPA. La mancata presenza comporta l'esclusione dalla selezione.
- indossare abbigliamento sportivo idoneo all'espletamento della prova;
- consegnare il certificato medico di idoneità sportiva agonistica per la partecipazione a concorsi pubblici in corso di validità, rilasciato da un medico appartenente alla Federazione medico-sportiva italiana ovvero a struttura sanitaria pubblica o privata accreditata con il SSN ovvero da un medico (o struttura sanitaria pubblica o privata) autorizzato secondo le normative nazionali e regionali e che esercita in tali ambiti in qualità di medico specializzato in medicina dello sport. La certificazione medico sportiva agonistica in corso di validità alla data della prova fisica, se diversa da quella relativa alla partecipazione ai concorsi pubblici, è considerata idonea se rilasciata per la disciplina dell'atletica leggera di cui alla Tabella B del Decreto Ministeriale 18 febbraio 1982 "Norme per la tutela sanitaria dell'attività sportiva agonistica", in considerazione delle attività che formano oggetto della prova fisica. **La mancata esibizione del predetto certificato comporta l'esclusione dalla selezione.**
- sottoscrivere apposita dichiarazione attestante l'assenza di infortuni o postumi di infortuni, patologie e altre cause ostative, anche temporanee, di cui siano a conoscenza, che non consentano lo svolgimento degli esercizi previsti;

- essere identificati mediante esibizione del documento di riconoscimento in corso di validità, i cui estremi saranno riportati sul registro presenze. Le procedure di identificazione saranno ripetute più volte nel corso delle prove. I candidati sono, pertanto, invitati ad agevolare tali operazioni esibendo celermente il documento di riconoscimento, quando richiesto;
- ricevere dal personale di supporto alle Commissioni le indicazioni per il corretto svolgimento degli esercizi fisici e saranno muniti di un pettorale distintivo con numerazione univoca, essenziale per l'identificazione durante l'espletamento della prova. **Il pettorale dovrà essere prontamente indossato dai candidati e per nessun motivo potrà essere rimosso (pena l'esclusione dalla prova).** Sarà cura del candidato riconsegnarlo al termine della prova al personale di assistenza.

È fatto assoluto divieto ai candidati di effettuare riprese foto e video in ogni fase delle prove di efficienza fisica. Una volta identificati ai candidati è fatto assoluto divieto di abbandonare senza autorizzazione l'area dell'impianto a loro assegnata dal personale di assistenza.

Il candidato regolarmente presentatosi che, prima dell'inizio di una delle tre prove previste, accusi un'indisposizione dovrà farlo immediatamente presente alle Commissioni, le quali, sentito il personale medico presente, adotteranno le conseguenti determinazioni.

Le Commissioni, al verificarsi di eventi eccezionali da valutare di volta in volta (es. particolari condizioni meteorologiche avverse) potranno disporre l'effettuazione/ripetizione di uno o più esercizi fisici o la temporanea sospensione delle prove, anche eventualmente fissando una nuova data di convocazione.

Le Commissioni incaricate con l'ausilio del personale tecnico, prima di dare avvio all'inizio delle prove, effettueranno quotidianamente la verifica sullo stato delle attrezzature e dei luoghi ove saranno effettuati gli esercizi (materassi, reggi asta per il salto in alto, etc...).

5. MODALITA' ESECUTIVE DELLE SINGOLE PROVE

I candidati verranno identificati a mezzo idoneo documento di riconoscimento in corso di validità che consegneranno al personale di assistenza immediatamente prima di sostenere ogni singola prova.

Nel caso in cui il candidato, durante lo svolgimento di uno degli esercizi fisici, incorra in un infortunio, accusi malessere, cada o si fermi, non potrà ripetere l'esercizio fisico che viene ritenuto sostenuto con esito negativo.

Una volta identificati, i candidati saranno accompagnati dal personale di assistenza e vigilanza in un'apposita area dove avranno garantiti dieci minuti di riscaldamento (facoltativo) al termine del quale gli stessi dovranno senza indugio e accompagnati dal personale di assistenza recarsi nell'apposita area destinata all'esecuzione delle prove. Le tre prove di efficienza fisica, avranno le seguenti specificità:

1) Salto in alto

Il candidato ha a disposizione un massimo di 3 tentativi per eseguire il salto in alto all'altezza prevista (uomini 100 cm – donne 85 cm) con le seguenti modalità:

- ha 1 minuto per effettuare ognuno dei 3 tentativi di salto dal momento in cui viene chiamato;
- lo stacco da terra per oltrepassare l'asticella deve essere effettuato a corpo libero senza alcun ausilio;

- il salto è considerato nullo e dovrà essere ripetuto, nel limite massimo dei 3 tentativi consentiti, esclusivamente in caso di caduta dell'asta conseguente al tocco da parte del candidato durante la prova;
- dopo tre salti nulli la prova si considera non superata.

Il candidato che non superi la prova non avrà accesso alle ulteriori prove.

2) Corsa piana

Il candidato, previo adeguato riscaldamento muscolare, dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 800 metri su pista di atletica nel tempo massimo indicato (uomini tempo max 4' – donne tempo max 5'). Il tempo impiegato sarà cronometrato.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coincide con lo start del cronometro, il concorrente dovrà percorrere la distanza indicata.

Per l'espletamento della prova, l'accesso alla pista è consentito esclusivamente con calzature sportive con suola in gomma.

Il candidato che non superi la prova non avrà accesso alle ulteriori prove.

3) Piegamenti sulle braccia

Il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coincide con lo start del cronometro), deve eseguire il numero di piegamenti sulle braccia al suolo richiesti (n.10 uomini e n.7 donne) nel tempo indicato dal bando e pari a 2 minuti.

La prova deve essere effettuata con continuità, senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel limite temporale previsto, senza appoggio a terra del busto. L'unico contatto consentito con il terreno è con mani e piedi.

L'esercizio avrà inizio con il candidato posizionato prono a terra, con le mani (all'ampiezza delle spalle) e i piedi in appoggio al suolo, le braccia estese completamente. Alla ricezione dell'apposito segnale il concorrente dovrà iniziare a eseguire i piegamenti abbassandosi verso il suolo e poi tornare alla posizione di partenza. L'esecuzione potrà essere effettuata poggiando a terra esclusivamente mani e piedi. L'eventuale esecuzione non corretta di alcuni piegamenti, nel limite massimo di tempo concesso, potrà essere recuperata dal candidato solo proseguendo l'esecuzione dell'esercizio sino al raggiungimento del numero di piegamenti corretti richiesto.

Il personale addetto al controllo sull'esecuzione dell'esercizio conteggerà il numero dei piegamenti correttamente eseguiti, fino al raggiungimento del numero previsto per il superamento della prova e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Il candidato che non superi la prova non avrà accesso alle ulteriori prove.