



Bando di concorso pubblico per esami per la copertura di n. 1 posto di Agente di Polizia Locale – Area degli Istruttori a tempo pieno ed indeterminato

Le prove fisiche consistono in:

Per i candidati:

- Corsa di 1000 metri piani, da compiersi nel tempo massimo di 4 minuti e 45 secondi (4'45"00);
- Nr. 10 piegamenti sulle braccia al suolo, da compiersi nel tempo massimo di 1 minuto (1'00"00);

Per le candidate:

- Corsa di 1000 metri piani, da compiersi nel tempo massimo di 5 minuti e 45 secondi (5'45"00);
- Nr. 5 piegamenti sulle braccia al suolo, da compiersi nel tempo massimo di 1 minuto (1'00"00);

ESECUZIONE TECNICA

Prima dell'inizio delle prove, viene data facoltà di effettuare un riscaldamento preliminare della durata di 10-15 minuti.

Le due prove di efficienza fisica avranno le seguenti specificità:

1. CORSA PIANA 1000 m

Il/la candidato/a deve eseguire la corsa piana nel tempo massimo indicato. Per l'esecuzione della prova viene richiesto l'utilizzo di abbigliamento e calzature adeguate. Il tempo di esecuzione sarà rilevato con l'assistenza del personale comunale interno;

2. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Il/la candidato/a, alla ricezione dell'apposito segnale (che coincide con lo start del cronometro) da parte del personale preposto, deve eseguire il numero di piegamenti sulle braccia al suolo richiesti nel tempo indicato. Il numero dei piegamenti richiesti deve essere eseguito con ritmo costante. L'esercizio avrà inizio con il/la candidato/a posizionato prono a terra con le mani all'ampiezza delle spalle, i piedi in appoggio al suolo, anch'essi di ampiezza non superiore alla larghezza delle spalle punto nel corso dell'esecuzione dell'esercizio, il corpo dovrà essere tenuto teso, allineando spalle, bacino e piedi.

Si considera valido il piegamento quando l'angolo che si viene a formare tra il braccio e l'avambraccio raggiunge i 90°. In ogni caso il corpo (tronco e gambe) non deve toccare il suolo.

Nel corso del tempo concesso al candidato l'eventuale esecuzione non corretta di alcuni piegamenti può essere recuperata solo proseguendo nell'esecuzione dell'esercizio, sino a raggiungere il numero, correttamente eseguito virgola di piegamenti richiesti. Il personale preposto al controllo della corretta esecuzione dell'esercizio conterà ad alta voce il numero di piegamenti eseguiti, fino al raggiungimento del numero previsto per il superamento della prova.

L'interruzione dell'esecuzione o l'appoggio del corpo al terreno rende nulla la prova.