

Cadro, 24 novembre 2023

SVOLGIMENTO TEST FISICO

1. Riferimento

Direttiva “Svolgimento della selezione nell’ambito del concorso Agenti di custodia”.
Punto 3.2.: Test fisico.

2. Obiettivi

Verificare il rispetto dei requisiti definiti nel bando di concorso (altezza).
Verificare il BMI (indice di massa corporea), le condizioni fisiche di equilibrio, velocità/agilità, forza gambe, forza braccia e resistenza.

3. Modalità

Di seguito sono esposte le possibili prove che compongono il test fisico.
Le stesse non sono vincolanti. Un determinato parametro può essere valutato anche con altre prove simili a quelle di seguito descritte.
L’ordine delle prove dal pto. 3.1 al pto. 3.6 non è vincolante. La prova di resistenza (pto. 3.7) si svolge sempre per ultima.

La durata complessiva del test è di 60 minuti.

3.1 Altezza

La misurazione dell’altezza è eseguita secondo standard medici a piedi scalzi.
I dati di riferimento sono quelli indicati nel bando di concorso.
Il mancato raggiungimento dei parametri comporta l’esclusione dal test fisico.

3.2 BMI

Relazione peso altezza.

I parametri di assegnazione dei punti sono indicati nella tabella seguente:

UOMO	
Valore BMI	PUNTI
< 19 , > 30	0
25,00 – 29,99	1
19,00 – 19,99	2
20,00 – 24,99	3

DONNA	
Valore BMI	PUNTI
< 18, > 29	0
24,00 – 28,99	1
18,00 – 18,99	2
19,00 – 23,99	3

3.3 Equilibrio

Come si svolge:

In equilibrio su un solo piede come mostrato nella figura, bisogna stare eretti appoggiando le mani ai fianchi e l’altro piede sulla faccia interna del ginocchio della gamba d’appoggio.

La prova si svolge ad occhi chiusi.

È cronometrato il tempo di mantenimento della posizione.

La prova può essere ripetuta 3 volte. È considerato il risultato migliore.



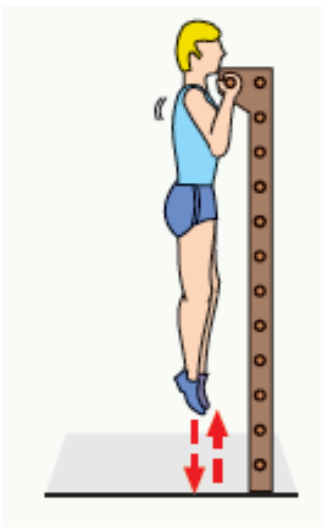
TEMPO in s.	PUNTI
< 10	0
10 – 19	1
20 – 29	2
> 29	3

3.4 Forza braccia

Come si svolge:

Afferrare con entrambe le mani la sbarra, sollevarsi facendo forza sulle braccia stesse e rimanere nella posizione, come mostrato nella figura. La prova finisce quando si lascia la presa o quando la testa risulta più bassa della sbarra.

È cronometrato il tempo di mantenimento della posizione corretta.



UOMO	
TEMPO in s.	PUNTI
< 10	0
10 – 19	1
20 – 24	2
> 24	3

DONNA	
TEMPO in s.	PUNTI
< 08	0
08 – 14	1
15 – 19	2
> 19	3

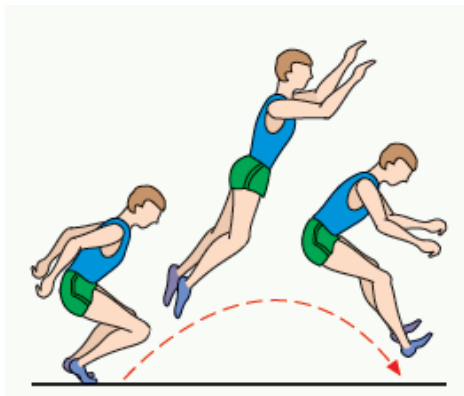
3.5 Forza gambe

Come si svolge:

Dalla posizione di partenza con i piedi paralleli e le ginocchia flesse, con lo slancio delle braccia saltare in avanti il più lontano possibile.

La prova può essere ripetuta 3 volte. È considerato il risultato migliore.

È misurata la distanza massima raggiunta.



UOMO	
LUNGHEZZA	PUNTI
< di 130 cm	0
130 – 169 cm	1
170 – 209 cm	2
> di 209 cm	3

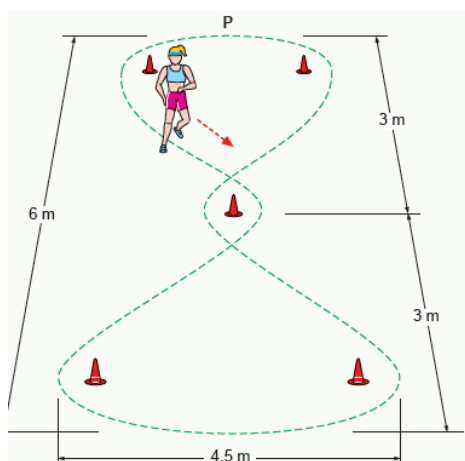
DONNA	
LUNGHEZZA	PUNTI
< di 90 cm	0
90 – 119 cm	1
120 – 169 cm	2
> di 169 cm	3

3.6 Agilità / Velocità

Come si svolge:

Dalla posizione di partenza (P) si scatta al via dato dal responsabile correndo lungo il tracciato a 8, compiendo 3 giri nel minor tempo possibile.

È cronometrato il tempo impiegato, aggiungendo 2 secondi di penalità per ogni cono toccato. Se qualche cono è saltato la prova non è valida.



TEMPO in s.	PUNTI
> di 35	0
30 – 35	1
26 – 29	2
< di 26	3

3.7 Resistenza

Come si svolge:

Al via dato dal responsabile, seguendo il percorso delimitato, correre a ritmo costante per 12 minuti cercando di compiere il massimo numero di giri.

È conteggiato il numero dei giri completi percorsi.

Età		GIRI												PUNTI
		24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	
24 - 29	U	3	2	2	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0
	D			3	2	2	2	2	1	1	1	1	0	0
30 - 39	U		3	2	2	2	2	1	1	1	1	0	0	0
	D				3	2	2	2	2	1	1	1	1	0
40 - 45	U				3	2	2	2	2	1	1	1	0	0
	D						3	2	2	2	2	1	1	1

4. Conversione dei punti in nota

I punteggi delle singole prove, vanno da un minimo di 0 ad un massimo di 3 punti.

La somma delle singole prove permette il raggiungimento di un punteggio massimo di 18 punti.

La nota finale del test fisico (somma di tutte le prove) si basa sul seguente calcolo:

$$\frac{(P_{eff} * 5) + 1}{P_{max}}$$

Punti effettivamente raggiunti (Peff) per 5

diviso il numero massimo di punti (Pmax)

più 1

Il valore ottenuto è arrotondato alla mezza nota.

5. Particolarità

Per le questioni non normate nel presente documento, vale quanto indicato nella Direttiva "Svolgimento della selezione nell'ambito del concorso Agenti di custodia".