

Cadro, 8 gennaio 2025

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.



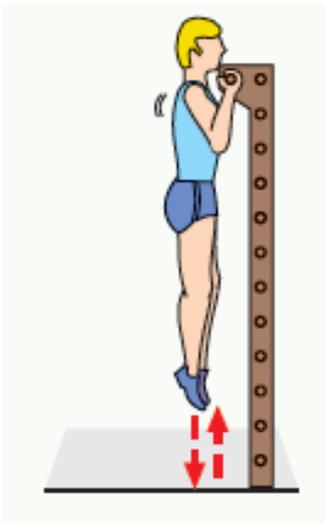
| TEMPO in s. | PUNTI |
|-------------|-------|
| < 10 | 0 |
| 10 – 19 | 1 |
| 20 – 29 | 2 |
| > 29 | 3 |

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 |

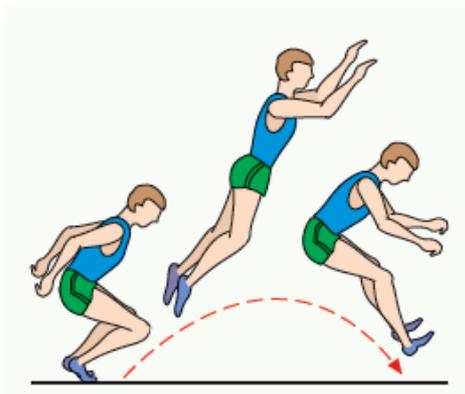
3.5 Forza gambe

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 |

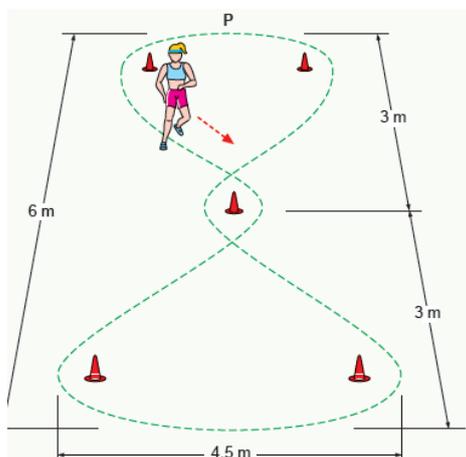
| DONNA | |
|--------------|-------|
| LUNGHEZZA | PUNTI |
| < di 90 cm | 0 |
| 90 – 119 cm | 1 |
| 120 – 169 cm | 2 |
| > di 169 cm | 3 |

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 (P_{eff}) per 5

diviso il numero massimo di punti (P_{max})

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".

La Commissione esaminatrice