

Direttiva sulla valutazione dell'idoneità fisica per la candidatura alla Scuola di Polizia del V circondario (SCP)

OBIETTIVI

I due test permettono di determinare l'idoneità fisica del candidato a seguire la formazione biennale di agente di polizia. In particolare consentono di:

- verificare la resistenza fisica, con una corsa esterna di 3000m o 12 minuti;
- valutare le condizioni fisiche di agilità, forza, esplosività, equilibrio, coordinamento e memoria, con percorso cronometrato in palestra;
- rilevare la statura.

MODALITÀ TEST FISICO

Valutazione resistenza fisica

La resistenza fisica è valutata con la corsa 3000 metri o con la corsa 12 minuti a dipendenza del luogo, periodo e delle condizioni atmosferiche. **Il risultato della prova di resistenza fa media con il risultato della prova cronometrata.**

Tablelle di confronto resistenza 3000m

nota	Maschio	Femmina
6	<10'59"	<12'14"
5.5	11'00" – 11'59"	12'15" – 13'19"
5	12'00" – 12'59"	13'20" – 14'39"
4.5	13'00" – 14'24"	14'40" – 15'39"
4	14'25" – 15'00"	15'40" – 16'25"
3.5	15'01" – 16'22"	16'26" – 18'00"
3	16'23" – 17'34"	18'01" – 19'28"
2.5	>=17'35"	>=19'29"

3000m Percorso pianeggiante in terreno misto o pista (distanza: 3000 m); il risultato viene valutato con la tabella di confronto e calcolato con il tempo impiegato per percorrere la distanza.

Tabella di confronto resistenza 12 minuti

nota	Maschio	Femmina
6	>3300	>3000
5.5	3050 - 3250	2750 - 2950
5	2800 - 3000	2500 - 2700
4.5	2550 - 2750	2350 - 2450
4	2400 - 2500	2200 - 2300
3.5	2350 - 2200	2150 - 2000
3	2150 - 2050	1950 - 1850
2.5	<=2000	<=1800

12 minuti Percorso in palestra o esterno su terreno pianeggiante o in pista su un anello da percorrere più volte, il risultato viene valutato con tabella di confronto e calcolato con i metri percorsi nel tempo di 12 minuti.

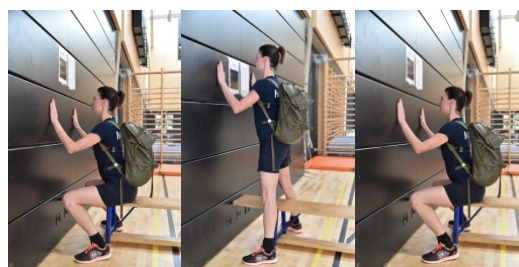
Valutazione percorso cronometrato

Effettuato in palestra con i seguenti esercizi:

15 x flessioni (squat) con sacco dorsale (15 kg)

Partenza seduti su una panca da palestra, alzarsi in posizione verticale e sedersi per 15 volte con il sacco sulle spalle. Ogni volta si deve toccare con il sedere la panca.

Memorizzazione: memorizzare figura e colore (cfr. esercizio assemblaggio).

**Equilibrio con sacco dorsale (15 kg)**

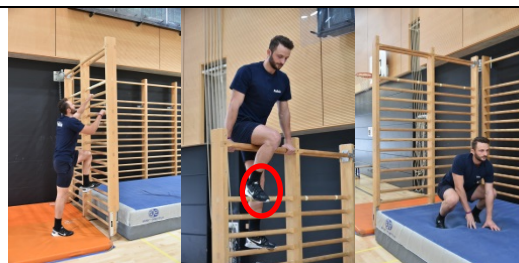
Con sacco dorsale camminare lungo le due panchine (parte larga), salendo ogni volta a inizio panca e scendendo al termine della panca.

**Slalom con sacco dorsale (15 kg)**

Eseguire uno slalom tracciato con 8 paletti senza toccarli, al termine posare il sacco sulla panca di partenza.

**Spalliere**

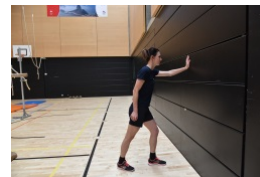
Salire le spalliere, oltrepassare l'estremità superiore, saltare sul tappeto posto dalla parte opposta: Prima del salto, il piede d'appoggio non può essere più basso dell'ultimo gradino superiore della spalliera (cfr. foto).



<p>Equilibrio</p> <p>Correre o camminare lungo la panca (parte stretta), salendo a inizio panca, scendendo a fine panca.</p>	
<p>Corda</p> <p>Afferrare con le due mani la corda, portarsi al punto di partenza delimitato dal tappeto, in sospensione superare l'ostacolo di tre tappeti raggiungendo il piedestallo (coperchio cassone svedese) senza toccare i tappeti e fermarsi con entrambi i piedi sul piedestallo.</p>	
<p>Assemblaggio</p> <p>Assemblare correttamente la figura geometrica secondo colore e figura assegnata alla partenza.</p>	
<p>Sospensione parallela</p> <p>Salire sulla parallela dei sostegni verticali, avanzare a forza di braccia fino ad oltrepassare i sostegni opposti.</p>	
<p>Superamento degli ostacoli</p> <p>Superare il percorso oltrepassando i cassoni in altezza e gli anelli (contorni) passando al centro. Ripetere la sequenza altre due volte.</p>	
<p>Superamento parallela asimmetrica</p> <p>Partendo dall'elemento basso, oltrepassare le trasversali parallele senza toccare a terra tra un elemento e l'altro. Uscire saltando dal lato alto.</p>	
<p>Trascinamento manichino</p> <p>Trascinare il manichino (peso 50 kg) con presa di trasporto lungo il percorso indicato e passare sotto all'elastico sia alla partenza che al punto intermedio (percorso di 20 metri).</p>	

Arrivo

Il cronometro viene fermato al passaggio dei paletti o linea di arrivo.



L'ordine delle prove può essere modificato a dipendenza della configurazione della palestra utilizzata.

Ogni esercizio non riuscito o non svolto correttamente va ripetuto; **durante la/le ripetizioni, il tempo non viene fermato**, dopo il terzo tentativo di ogni singolo esercizio il candidato deve proseguire il percorso.

Il risultato del percorso cronometrato fa media con il risultato della prova di resistenza.

Tabelle di confronto percorso cronometrato

nota	Maschio	Femmina
6	<1'31"	<1'50"
5.5	1'31" - 1'40"	1'50" - 1'59"
5	1'41" - 1'50"	2'00" - 2'09"
4.5	1'51" - 2'00"	2'10" - 2'19"
4	2'01" - 2'10"	2'20" - 2'40"
3.5	2'11" - 2'20"	2'41" - 3'00"
3	2'21" - 2'35"	3'01" - 3'25"
2.5	>2'36"	>3'26"

Valutazione

Il test fisico è considerato superato se il candidato ottiene almeno la nota 4 nella media delle due prove e nessuna nota è inferiore al 3.5.

La media delle due note viene arrotondata ad un decimale ed è espressa in mezzi punti arrotondati per eccesso.

DISPOSIZIONI PARTICOLARI

Il superamento della valutazione delle attitudini fisiche permette di ottenere un certificato rilasciato dall'Ufficio dello Sport valido per un anno dal giorno del test. Sul certificato sarà indicata la nota complessiva.

Questa nota sarà ponderata al 20% con le altre valutazioni che verranno effettuate durante l'iter di selezione di candidati alla SCP dopo la pubblicazione del relativo bando di concorso.

Previo il pagamento della tassa amministrativa di CHF 80.-- (tassa per una singola sessione dei test fisici), la prova può essere ripetuta sia in caso di non superamento sia in caso di superamento.

Per la Commissione d'esame SCP
Il Presidente

Ing. Flavio Varini
(documento firmato in originale)

Bellinzona, 30 novembre 2021