

DIRETTIVA SULLO SVOLGIMENTO DEL TEST FISICO DI SELEZIONE CANDIDATI ALLA SCUOLA DI POLIZIA (SCP)

RIFERIMENTO

Direttiva sullo svolgimento degli esami di ammissione alla Scuola di Polizia del V° circondario (SCP) - Punto 3.3.3.: Ambito 3 - Valutazione dello stato di salute e delle attitudini fisiche.

OBIETTIVI

- verificare la resistenza fisica, con una corsa esterna di 3000m o 12 minuti.
- Verificare i requisiti indicati nel bando di concorso: altezza e presenza di tatuaggi non idonei;
- verificare il BMI (indice di massa corporea);
- valutare le condizioni fisiche di agilità, forza, esplosività, equilibrio, coordinamento e memoria, con percorso cronometrato in palestra;

MODALITÀ TEST FISICO

Verifica BMI (body mass index)

Relazione peso altezza, risultato mediante tabella di confronto.

Livello	Maschio	Femmina
normale	20 - 27	19 - 26
Leggermente fuori peso	19, 28 - 32	18, 27 - 31
Fuori peso	<19 - >32	<18 - >31

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 resistenza fisica è eliminatorio.**

Tabelle 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	>15'01" Non superato	>16'26" Non superato

3000m Percorso pianeggiante in terreno misto lunghezza 3000 m, il risultato viene valutato con 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	<2400 Non superato	<2200 Non superato


12 minuti Percorso in palestra o esterno in terreno pianeggiante, 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

<p>15 x flessioni (squat) con sacco dorsale (15 kg)</p> <p>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.</p> <p>Memorizzazione: memorizzare figura e colore (cfr. esercizio assemblaggio).</p>	
<p>Equilibrio con sacco dorsale (15 kg)</p> <p>Con sacco dorsale camminare lungo le due panchine (parte larga), salendo ogni volta a inizio panca e scendendo al termine della panca.</p>	
<p>Slalom con sacco dorsale (15 kg)</p> <p>Eseguire uno slalom tracciato con 8 paletti senza toccarli, al termine posare il sacco sulla panca di partenza.</p>	
<p>Spalliere</p> <p>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>	

<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 prima dei sostegni verticali sulla parallela, 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.</p> <p>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 superato correttamente va ripetuto; **durante la/le ripetizioni, il tempo non viene fermato.**

Il risultato del percorso cronometrato è eliminatorio.

Tablelle 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	> 2'10" Non superato	> 2'40" Non superato

Durata complessiva del test fisico

La durata del test fisico è complessivamente di 120 minuti (corsa, percorso), i candidati vengono convocati per iscritto dopo la verifica dei dossier di candidatura.

REQUISITI MEDICI

I requisiti medici sono verificati dal Medico del personale dell'Amministrazione Cantonale. Una visita approfondita del medico di fiducia designato dall'autorità di nomina è richiesta per i candidati che hanno superato l'iter completo di selezione (colloquio finale compreso).

DISPOSIZIONI PARTICOLARI

Per le questioni non normate dal presente documento, vale quanto indicato nella "Direttiva sullo svolgimento degli esami di ammissione alla Scuola di Polizia V° circondario (SCP)".

Per la commissione d'esame SCP
Il Presidente

Prof. Sergio Antonietti
(documento firmato in originale)