



CITTA' DI STRESA

(Provincia del Verbano-Cusio-Ossola)

Servizio Gestione Risorse Umane

CONCORSO PUBBLICO PER SOLI ESAMI PER ASSUNZIONE A TEMPO INDETERMINATO E PIENO di N. 1 ISTRUTTORE DI POLIZIA LOCALE - AREA DEGLI ISTRUTTORI (ex cat. C) - presso il SERVIZIO SICUREZZA SOCIALE.

PROVA PRATICA di IDONEITA' FISICA - MODALITA' ESECUTIVE

VISTA la determinazione RG n. 396 del 18/04/2024, a firma della Responsabile del Servizio Gestione Risorse Umane, con la quale è stato approvato ed indetto avviso di concorso pubblico per soli esami, finalizzato all'assunzione a tempo indeterminato e pieno di n. 1 istruttore di Polizia Locale, area degli istruttori (ex cat. C), presso il Servizio Sicurezza Sociale;

VISTO il bando di concorso per la copertura del posto di cui sopra, pubblicato sul Portale Unico del Reclutamento, all'Albo Pretorio web istituzionale ed in Amministrazione trasparente;

DATO ATTO che la Commissione di Concorso, nominata con deliberazione della Giunta Comunale n. 64 del 13/6/2024, si è riunita in data 19 giugno 2024, ha stabilito le regole e le modalità esecutive di svolgimento della prova pratica di idoneità fisica, come di seguito dettagliate;

- I candidati convocati allo svolgimento delle prove di efficienza fisica dovranno presentarsi con idoneo abbigliamento sportivo, ovvero: tuta ginnica, maglietta, pantaloncini e scarpe ginniche con suola in gomma.
- **Il giorno dello svolgimento della prova di efficienza fisica il candidato dovrà presentare, a pena di esclusione, un certificato medico per attività sportiva non agonistica per lo svolgimento dell'attività correlata all'atletica leggera e sport affini, in corso di validità.**
- Non è ammessa la ripetizione delle prove.
- Ai fini dello svolgimento della verifica dell'efficienza fisica, i candidati/le candidate convocati/e saranno sottoposti/e agli esercizi ginnici, da superare in sequenza, come di seguito descritti:

1) Corsa piana

Il/la candidato/a, previo adeguato riscaldamento muscolare, dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 1000 metri su pista di atletica nel tempo massimo indicato (uomini tempo max 4' - donne tempo max 5'). Il tempo impiegato sarà cronometrato.

Alla ricezione dell'apposito segnale, che coincide con lo start del cronometro, il concorrente dovrà percorrere la distanza indicata.

Per l'espletamento della prova, l'accesso alla pista è consentito esclusivamente con calzature sportive con suola in gomma

Il/la candidato/a che non superi la prova non avrà accesso alle ulteriori prove.

2) Piegamenti sulle braccia

Il/la candidato/a, alla ricezione dell'apposito segnale (che coincide con lo start del cronometro), deve eseguire il numero di piegamenti sulle braccia al suolo richiesti (n. 15 uomini e n. 7 donne) nel tempo indicato dal bando e pari a massimo 2 minuti.

La prova deve essere effettuata con continuità, senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel limite temporale previsto, senza appoggio a terra del busto. L'unico contatto consentito con il terreno è con mani e piedi.

L'esercizio avrà inizio con il/la candidato/a posizionato prono a terra, con le mani (all'altezza delle spalle) e i piedi in appoggio al suolo, le braccia estese completamente. Alla ricezione dell'apposito segnale il concorrente dovrà iniziare a eseguire i piegamenti abbassandosi verso il suolo e poi tornare alla posizione di partenza. L'esecuzione potrà essere effettuata poggiando a terra esclusivamente mani e piedi.

Il personale addetto al controllo sull'esecuzione dell'esercizio conteggerà il numero dei piegamenti correttamente eseguiti, fino al raggiungimento del numero previsto per il superamento della prova e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Il/la candidato/a che non superi la prova non avrà accesso alle ulteriori prove.

3) Sollevamento ginocchia al petto

- Afferrare la barra per trazioni con una presa sopra la testa e iniziare ad appendervi.
- Attivare gli addominali inferiori inclinando il bacino verso le costole e attivando i glutei.
- Portare le ginocchia verso il petto.
- Abbassare le gambe per tornare alla posizione inferiore.

Il/la candidato/a, alla ricezione dell'apposito segnale (che coincide con lo start del cronometro), deve eseguire il numero di esercizi addominali (n. 20 uomini e n. 10 donne) nel tempo indicato dal bando e pari a massimo 2 minuti.

La prova deve essere effettuata con continuità, senza riposo tra una ripetizione e l'altra, nel limite temporale previsto.

Il personale addetto al controllo sull'esecuzione dell'esercizio conteggerà il numero dei sollevamenti correttamente eseguiti, fino al raggiungimento del numero previsto per il superamento della prova e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Il/la candidato/a che non superi la prova non avrà accesso alle ulteriori prove.

Responsabile Servizio Risorse Umane
In originale f.to (Dott.ssa Cristina Colombo)
