

## OSSERVAZIONI E VALUTAZIONI IN CORSO DI TIROCINIO

### AREE DI VALUTAZIONE

1. efficienza fisica ed attitudine in ambito sportivo;
2. efficienza intellettuale;
3. psicoattitudinale;
4. comportamentale.

#### **Area di valutazione dell'efficienza fisica ed attitudine in ambito sportivo**

Le prove sportive si svolgeranno e si caratterizzeranno come di seguito indicato:

– prove obbligatorie:

- **Nuoto 25 metri:** il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale (che coinciderà con lo start del cronometro) dovrà iniziare la prova con partenza e stile a scelta del medesimo e senza ricorrere ad alcun appoggio sui galleggianti divisorii di corsia eventualmente presenti (pena il giudizio di inidoneità alla prova).

Il rilevamento dei tempi verrà effettuato a cura di personale qualificato istruttore ginnico tramite sistema di cronometraggio digitale o, in subordine, manuale. I tempi saranno arrotondati per difetto al decimo di secondo.

Equipaggiamento previsto: costume, cuffia e occhialini (facoltativi).

La prova sarà considerata a sbarramento solo per i concorrenti per la Categoria/Specialità Operazioni/Op. di Bordo. I concorrenti per la Categoria/Specialità Operazioni/Op. di Bordo che riporteranno un esito sfavorevole nella prova obbligatoria di nuoto saranno esclusi dalla prosecuzione del concorso.

<b>CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE</b>	
Tempi	Punteggio attribuito
<13,6”	2
da 13,6” a 15,5”	1,6
da 15,6” a 17,5”	1,2
da 17,6” a 21”	0,8
da 21,1” a 30”	0,4
>30”	0 (non idoneo solo per la Cat/Spec. Operazioni/Op. di Bordo)

<b>CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE</b>	
Tempi	Punteggio attribuito
<18,6”	2
da 18,6” a 20,5”	1,6
da 20,6” a 24”	1,2
da 24,1” a 28”	0,8
da 28,1” a 35”	0,4
>35”	0 (non idoneo solo per la Cat/Spec. Operazioni/Op. di Bordo)

- **corsa piana metri 1000:** la distanza dovrà essere percorsa su una pista di atletica o su un'area all'uopo predisposta senza l'uso di scarpe chiodate e con posizione di partenza a scelta del candidato.

Il rilevamento dei tempi verrà effettuato a cura di personale qualificato istruttore ginnico tramite sistema di cronometraggio automatizzato, oppure tramite cronometraggio manuale

con due differenti cronometri. Nel caso di rilevamento manuale, al candidato verrà assegnato il tempo più favorevole tra i due rilevamenti.

I tempi saranno arrotondati per difetto al decimo di secondo;

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Tempi	Punteggio attribuito
<3' 30''1	2
da 3'30''1 a 3'40''0	1,6
da 3'40''1 a 4'00''0	1,2
da 4'00''1 a 4'10''0	0,8
da 4'10''1 a 4'20''0	0,4
>4'20''0	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Tempi	Punteggio attribuito
<4' 00''1	2
da 4'00''1 a 4'10''0	1,6
da 4'10''1 a 4'20''0	1,2
da 4'20''1 a 4'40''0	0,8
da 4'40''1 a 5'00''0	0,4
>5'00''0	0

- **piegamenti sulle braccia:** il candidato dovrà eseguire correttamente il maggior numero di piegamenti sulle braccia, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, con le seguenti modalità: iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul suolo direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite con la punta dei piedi in appoggio a terra, quindi sollevare da terra il corpo estendendo completamente le braccia e mantenendo durante il movimento il torace allineato con le gambe; raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo flettendo le stesse fino a che il viso o il torace sfiorino il pavimento; successivamente, distendere le braccia secondo le suddette modalità.

Il personale qualificato istruttore ginnico conteggerà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conteggerà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova. L'esercizio terminerà nel momento in cui il candidato toccherà il suolo con una parte del corpo diversa dalle mani e i piedi. Un membro della Commissione, osservatore della prova, sovraintenderà all'esecuzione dell'esercizio.

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio attribuito
>46	1
da 40 a 46	0,8
da 30 a 39	0,6
da 20 a 29	0,4
da 13 a 19	0,2
<13	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio attribuito
>29	1
da 25 a 29	0,8
da 20 a 24	0,6
da 15 a 19	0,4

da 11 a 14	0,2
<11	0

- **addominali:** Il candidato dovrà eseguire correttamente il maggior numero di flessioni del tronco, entro il tempo massimo di 2 minuti, con le seguenti modalità:

- posizione iniziale, steso sulla schiena, con le mani incrociate dietro la nuca che toccano il piano di appoggio, gambe piegate, con i piedi comodamente distanziati e fermi (tenuti da altro elemento), sollevarsi in posizione di “seduto” e far toccare il gomito con il ginocchio della gamba opposta, quindi tornare nella posizione di partenza (cioè toccando con le mani il piano di appoggio);

- dovrà alternare a ogni successivo movimento la torsione del busto.

Il personale qualificato istruttore ginnico conteggerà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal candidato; non conteggerà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicerà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Un membro della Commissione, osservatore della prova, sovraintenderà all'esecuzione dell'esercizio.

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio attribuito
>85	2
da 71 a 85	1,6
da 56 a 70	1,2
da 41 a 55	0,8
da 30 a 40	0,4
<30	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio attribuito
>70	2
da 56 a 70	1,6
da 41 a 55	1,2
da 31 a 40	0,8
da 20 a 30	0,4
<20	0

Per tutto quanto non specificato sarà fatto rinvio, per quanto applicabili, ai regolamenti tecnici delle Federazioni sportive di settore.

Le suddette prove comporteranno l'attribuzione dei punteggi, per un massimo di 7 punti, secondo le tabelle di conversione riportate. Ai fini della formazione della graduatoria di merito il punteggio ottenuto nelle prove di efficienza fisica verrà convertito in punteggio incrementale secondo la seguente tabella:

TABELLA DEL PUNTEGGIO UTILE ALLA FORMAZIONE DELLA GRADUATORIA FINALE IN FUNZIONE DELL'ESITO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA	
PUNTEGGIO COMPLESSIVO DELLE PROVE DI EFFICIENZA FISICA	ESITO E PUNTEGGIO INCREMENTALE
<2,1	NON IDONEO
da 2,1 a 2,5	0
da 2,6 a 3,0	0,40
da 3,1 a 3,5	0,80
da 3,6 a 4,0	1,20