

PORVE FISICHE DI TERRA CONCORSO CARABINIERI



**PREPARAZIONE PROVE
FISICHE DI TERRA
CARABINIERI**

Le prove fisiche del concorso per allievi carabinieri sono le seguenti:

- corsa piana 1000 metri
- trazioni alla sbarra
- piegamenti sulle braccia
- salto in lungo
- salto in alto

Le prime tre sono obbligatorie il cui esito comporta, oltre ad acquisire punteggi incrementali in base ai parametri che si riescono a raggiungere, un giudizio di idoneità o inidoneità mentre le ultime due sono facoltative e servono ad ottenere punteggi incrementali che permettono di salire in graduatoria.

Ecco la tabella completa degli esercizi che devono eseguire sia gli uomini che le donne con i parametri di riferimento e i punteggi.

PROVE OBBLIGATORIE			
ESERCIZI	UOMINI	DONNE	PUNTEGGIO
corsa piana di metri 1000	tempo superiore a 3' e 50''	tempo superiore a 4' e 30''	inidoneo
	tempo compreso tra 3' e 50'' e 3' e 36''	tempo compreso tra 4' e 30'' e 4' e 16''	0 punti
	tempo compreso tra 3' e 35'' e 3' e 21''	tempo compreso tra 4' e 15'' e 4' e 06''	0,5 punti
	tempo uguale o inferiore a 3' e 20''	tempo uguale o inferiore a 4' e 05''	1 punto
piegamenti sulle braccia (1)	piegamenti in numero inferiore a 15	piegamenti in numero inferiore a 10	inidoneo
	piegamenti in numero compreso tra 15 e 25	piegamenti in numero compreso tra 10 e 20	0 punti
	piegamenti in numero uguale o superiore a 26	piegamenti in numero uguale o superiore a 21	0,5 punti
salto in alto (2)	altezza inferiore a cm. 120	altezza inferiore a cm. 100	inidoneo
	altezza cm. 120 (3)	altezza cm. 100	0 punti
	altezza cm. 130 (3)	altezza cm. 110	1 punto
	altezza cm. 140 (3)	altezza cm. 120	1,5 punti

(1) tempo massimo 2' senza interruzioni;

(2) due tentativi.

(3) la prova del salto in alto è obbligatoria per la sola altezza minima prevista, mentre è facoltativa per le altezze il cui superamento comporta un punteggio incrementale.

Saranno attribuiti esclusivamente i punteggi incrementali previsti per la migliore prestazione ottenuta.

PROVE FACOLTATIVE			
ESERCIZI	UOMINI	DONNE	PUNTEGGIO
trazioni alla sbarra (1)	in numero pari almeno a 4	in numero pari almeno a 2	0,5 punti
	in numero pari o superiore a 6	in numero pari o superiore a 3	1 punto
salto in lungo (2)	salto superiore a metri 3,50	salto superiore a metri 3,00	0,5 punti
	salto superiore a metri 4,00	salto superiore a metri 3,50	1 punto

(1) tempo massimo 2';

(2) un tentativo.