



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO,  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Allegato B

## PROVA MOTORIO-ATTITUDINALE

La prova motorio-attitudinale è suddivisa in quattro moduli il cui ordine verrà stabilito dalla commissione esaminatrice, in relazione alle esigenze organizzative. Per ciascuno dei quattro moduli è attribuito un punteggio massimo di 15 punti per un totale di 60 punti. La prova si intende superata, con conseguente ammissione al colloquio, se il candidato ottiene un punteggio complessivo non inferiore a 42 punti e non meno di 9 punti in ciascun modulo.

### ▪ MODULO I - TRAZIONI ALLA SBARRA

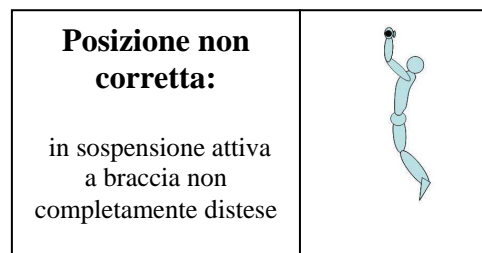
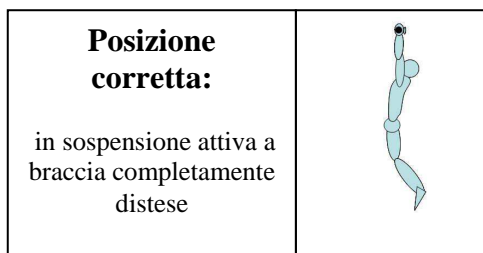
Il candidato deve eseguire il massimo numero di trazioni alla sbarra fissa nel tempo limite di un minuto. Il modulo si intende superato qualora il candidato effettui almeno tre trazioni complete.

#### PROTOCOLLO

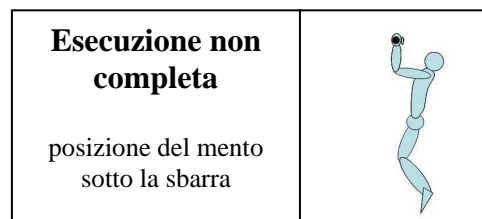
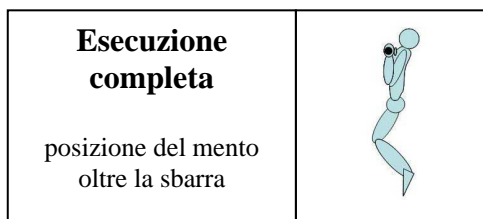
Partenza in sospensione tesa alla sbarra, braccia completamente distese, con impugnatura dorsale (pollici in dentro) e distanza tra le mani pari a circa la larghezza delle spalle: effettuare trazioni complete con arrivo a braccia completamente flesse e mento che supera la sbarra.

Nel rispetto del protocollo del test e conseguente validità della prova e/o delle singole esecuzioni il candidato dovrà:

- assumere, all'inizio della prova e prima dell'esecuzione di ogni successiva trazione, la posizione in sospensione attiva a braccia completamente distese;



- effettuare esecuzioni complete portando il mento oltre la sbarra;



- eseguire la prova senza soluzione di continuità.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO,  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Allegato B

## MODULO II - CIRCUITO MOTORIO

Il candidato deve percorrere l'intero percorso predisposto, nel minor tempo possibile, superando tutte le postazioni presenti nell'ordine e con le modalità prefissate; una volta iniziata, la prova non può essere interrotta. Il modulo si intende superato qualora il candidato completi l'intero percorso in un tempo massimo di 120 secondi.

### PROTOCOLLO

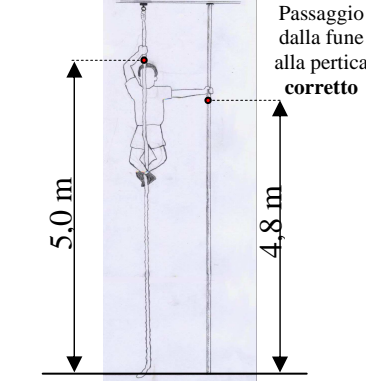
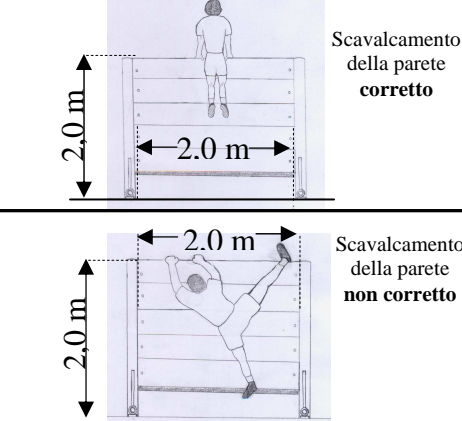
#### Procedura di partenza

Posizione di partenza: il candidato deve assumere una posizione eretta davanti alla fune e con la fronte rivolta verso la commissione esaminatrice.

La prova ha inizio con la seguente procedura:

il personale addetto all'assistenza dà il comando "a posto" per indicare al candidato che la prova sta per iniziare; successivamente dà l'ordine "via" e, contestualmente, la commissione esaminatrice fa partire il cronometraggio della prova stessa.

#### Svolgimento della prova:

<p>1. salita alla fune fino ad un'altezza di 5 m (contrassegnati sulla fune stessa con un segnale visivo) con uso obbligatorio anche degli arti inferiori; successivo passaggio alla pertica posizionata lateralmente con presa di almeno una delle mani al di sopra dei 4,8 m (contrassegnati sulla pertica stessa con un segnale visivo) e discesa controllata al suolo dalla pertica;</p>	
<p>2. traslocazione su trave alta 1,2 m, larga 10 cm, lunga 5 m;</p>	
<p>3. scavalco di parete in legno liscia alta 2 m, larga 2 m e spessa 4 cm, senza l'ausilio dei montanti laterali e passando obbligatoriamente per la posizione di busto eretto con appoggio delle braccia sul bordo superiore della parete;</p>	



# *Ministero dell' Interno*

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO,  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Allegato B

- |           |  |
|-----------|--|
| <b>4.</b> | passaggio attraverso un tunnel lungo 6 m e del diametro di 0,8 m;  |
| <b>5.</b> | trasporto sulle spalle di una massa di 40 kg per 10 m, garantendo che durante lo spostamento tale massa non venga mai a contatto con il suolo. |

Nel rispetto del protocollo del test e conseguente validità della prova il candidato può ripetere altre due volte ciascun esercizio non superato correttamente al primo tentativo, ma non può superare il totale di tre ripetizioni complessive durante l'intero percorso.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO,  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Allegato B

## MODULO III - PROVA NATATORIA

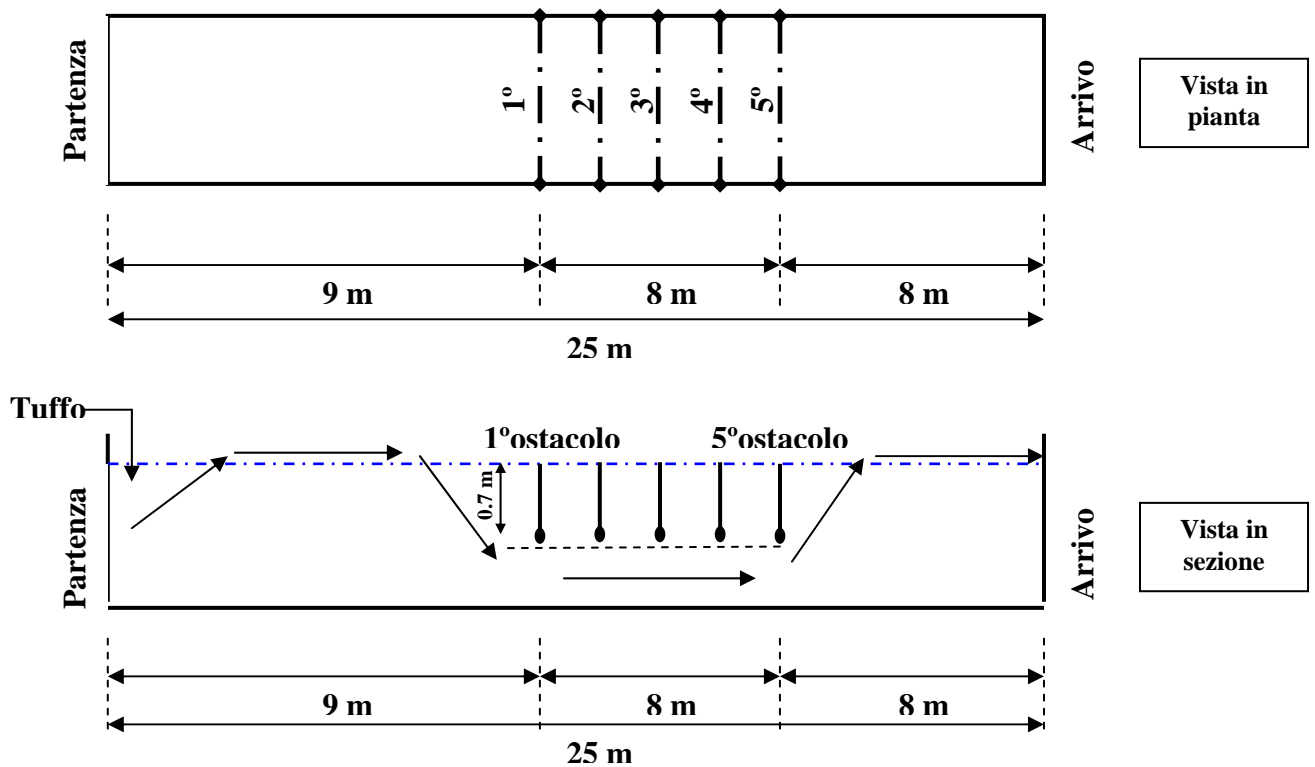
### 1. PREPARAZIONE DEL CAMPO DI PROVA

Il campo di svolgimento della prova è costituito da una corsia di piscina lungo la quale, a distanze prestabilite, vengono posizionati 5 ostacoli di 70 cm di altezza ciascuno.

Gli ostacoli sono disposti, con la parte superiore al livello dell'acqua, in linea retta per la larghezza della corsia alle seguenti distanze:

- 1° ostacolo: 9 m dalla testata di partenza;
- 2° ostacolo: 11 m dalla testata di partenza;
- 3° ostacolo: 13 m dalla testata di partenza;
- 4° ostacolo: 15 m dalla testata di partenza;
- 5° ostacolo: 17 m dalla testata di partenza.

La distanza tra il primo e il quinto ostacolo è 8 m.





# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO,  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Allegato B

## **Ostacoli per Piscina**

Gli ostacoli, dell'altezza di cm 70 e della larghezza della corsia, sono realizzati con pannelli verticali e non hanno parti pericolose.

I pannelli sono costituiti da una rete a maglie larghe, che non permette il passaggio di un nuotatore, trattenuta da un tubo di materiale plastico, per il perimetro totale di ciascun pannello. La rete ha un colore visibile sott'acqua. La parte superiore dell'ostacolo è posizionata al livello dell'acqua. Una corsia di galleggianti aggiuntiva è posizionata sulla parte superiore del primo ostacolo.

## **2. TENUTA DEL CANDIDATO DURANTE LA PROVA**

Tenuta durante la prova:

- obbligatori: costume da bagno e cuffia;
- facoltativi: occhialini da piscina e nose-clip (tappanaso a molla).

Ai candidati non è permesso utilizzare o indossare alcunché possa dare un qualsiasi vantaggio, ad esempio: guanti palmati, mute, cerotti (solo su prescrizione medica), ecc.

I candidati dovranno disporre di accappatoio e ciabatte da piscina.

## **3. SVOLGIMENTO DELLA PROVA**

### **Procedura di partenza**

Posizione di partenza: il candidato deve trovarsi con i piedi sul bordo della piscina, in posizione verticale, con le braccia distese e disposte perpendicolarmente rispetto al busto.

Il tuffo va effettuato compiendo un passo in avanti e lasciando cadere il corpo, nella posizione sopraindicata, in acqua.

La prova ha inizio con la seguente procedura:

- Al fischio lungo, dato dal personale addetto all'assistenza, il candidato deve posizionarsi sul bordo della vasca;
- Al comando "a posto", dato ancora dal personale addetto all'assistenza, il candidato deve assumere immediatamente la posizione di partenza sopraindicata con entrambi i piedi sul bordo frontale della piscina. Quando il candidato è fermo, il personale suddetto dà il segnale di partenza con un fischio breve e, contestualmente la commissione esaminatrice fa partire il cronometraggio della prova.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO,  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Allegato B

## **Svolgimento della prova**

Il candidato si tuffa in acqua e nuota, con qualsiasi tecnica ma obbligatoriamente in galleggiamento prono - crawl (stile libero), rana, farfalla, trudgeon (stile assistente bagnanti), ecc. - coprendo una distanza di 9 m.

In prossimità del primo ostacolo si immerge, oltrepassa l'ostacolo stesso e nuota in apnea la distanza di 8 m riemergendo dopo il 5° ostacolo. Per nuotata in apnea si intende che, durante l'intera fase, il candidato non deve "emergere" ovvero che nessuna parte del corpo ( testa, busto, arti inferiori e/o superiori ) deve rompere il livello della superficie dell'acqua.

Superato il quinto ostacolo, il candidato riemerge e nuota gli ultimi 8m rimasti in una qualsiasi tecnica come precedentemente descritto; la prova termina quando lo stesso tocca la parete d'arrivo ( o oltrepassa, con una qualsiasi parte del corpo, la linea dei 25 m ).

Se il candidato dovesse passare sopra il primo ostacolo può sanare l'infrazione tornando immediatamente indietro, sopra l'ostacolo stesso, e successivamente proseguire la prova secondo quanto descritto in precedenza, senza che il cronometro sia fermato.

Il candidato può dare una spinta sul fondo della piscina solo in fase di emersione dopo il quinto ostacolo.

Il contatto accidentale con la corsia o con gli ostacoli non costituisce penalità ai fini della prova.

Non è consentito invece in alcun modo utilizzare (per sostenersi, tirarsi, spingersi...) la corsia o gli ostacoli per favorire lo svolgimento della prova.

Il modulo si intende superato qualora il candidato completi la prova natatoria in un tempo massimo di 45 secondi.



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DEI VIGILI DEL FUOCO,  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE

Allegato B

## • **MODULO IV - VERIFICA DELLA CAPACITÀ PRATICA**

Il candidato deve realizzare, con le strumentazioni e gli utensili messi a disposizione, la prova di seguito indicata in un tempo massimo di 14 minuti, seguendo le indicazioni di dettaglio appresso riportate.

### **PROVA**

Il candidato si presenterà al banco di prova munito di calzature da ginnastica e indumento a manica lunga. Il banco sarà allestito con gli attrezzi, gli strumenti ed i materiali idonei alla corretta esecuzione della prova. Al candidato, all'atto della prova, sarà fornito anche lo schema di assemblaggio dell'elemento da realizzare a chiarimento della descrizione di seguito riportata:

- A) suddividere una tavola in legno di abete di dimensioni 80 x 12 x 2,2 cm, in due parti uguali e perfettamente sovrapponibili di lunghezza pari a 40 cm, mediante taglio ortogonale all'asse principale eseguito con una sega a mano.
- B) unire le due tavole con due staffe metalliche ad "L" di dimensioni 5 x 5 cm mediante n. 8 viti filettate in modo che le due parti siano perfettamente ortogonali e che formino un "angolo solido" di 90°. L'assemblaggio deve essere eseguito in modo tale che una delle due tavole venga perfettamente allineata e sovrapposta lungo il lato maggiore dell'altra, per lo spessore del proprio bordo e per tutta la sua lunghezza. Le staffe devono essere fissate sull'angolo interno, ad una distanza dai bordi stabilita dalla commissione.
- C) fissare l'elemento costruito, utilizzando n. 2 chiodi di acciaio, ad un supporto verticale in legno ad una altezza indicata dalla commissione, avendo cura di mantenere la faccia di minore superficie perfettamente aderente al predetto supporto. I chiodi devono essere infissi negli angoli superiori dell'elemento, ad una distanza indicata dalla commissione, misurata sulle bisettrici degli angoli stessi. La faccia dell'elemento avente superficie maggiore deve rimanere a sbalzo, in modo da risultare perfettamente orizzontale ed in posizione sottostante alla parte fissata alla parete.

La valutazione terrà conto del tempo impiegato e della corretta esecuzione della prova.