



**COMUNE DI TERNI**  
**COMMISSIONE ESAMINATRICE**

**OGGETTO: Concorso pubblico per titoli ed esami per la copertura di n° 5 posti di Coordinatore di Vigilanza categoria “D” con rapporto di lavoro a tempo pieno e indeterminato di cui al bando prot. 11645 del 26/01/2021.**

La Commissione esaminatrice del concorso di cui in oggetto, nominata con Determinazione Dirigenziale n. 1811 del 24/06/2021, ai fini della pubblicazione sul sito istituzionale dell’Ente, sezione bandi/concorsi in corso, comunica in dettaglio i **criteri di svolgimento** della prova di efficienza fisica prevista per il giorno 05.10.2021 presso il Camposcuola comunale “F. Casagrande”:

Si rammenta che il giudizio sarà espresso solo in termini di idoneità o non idoneità senza attribuzione di alcun punteggio. La prova di efficienza fisica consisterà nel superamento delle seguenti prove che saranno eseguite nell’ordine indicato nella successiva tabella.

Il mancato superamento della prova numero 1 (piegamento sulle braccia) comporta l’esclusione dalla prova numero 2.

Prova	Uomini	Donne	Note
1. Piegamenti sulle braccia	Per superare la prova sono necessari 15 piegamenti	Per superare la prova sono necessari 10 piegamenti	Esercizio continuativo in massimo 4 minuti
2. 1000 metri corsa piana	Per superare la prova tempo inferiore o uguale a 5 minuti	Per superare la prova tempo inferiore o uguale a 6 minuti	

1. **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA:** il concorrente deve iniziare la prova in posizione prona, con il palmo delle mani poggiato sul pavimento direttamente sotto il punto esterno delle spalle, le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra. Per essere giudicato idoneo alla prova il concorrente, alla ricezione dell’apposito segnale prodotto (che coincide con lo start del cronometro), deve eseguire, entro il limite massimo di 4 minuti e senza interruzioni, un numero di piegamenti sulle braccia maggiore o uguale a quello indicato nella tabella di cui sopra, con le seguenti modalità:

- sollevare da terra il corpo (capo - tronco - arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia;
- una volta raggiunta la posizione di massima estensione delle braccia, abbassare il corpo (capo/tronco/arti inferiori) in posizione allineata, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento (10 cm da terra) con il petto o con il viso;
- ripetere i piegamenti senza interruzioni.

Un membro della commissione, osservatore dell’esercizio, provvede al conteggio a voce alta degli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente, non conteggiando quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicando lo scadere del tempo disponibile per la prova.

2. **CORSA PIANA** (metri 1000): il concorrente deve eseguire la corsa piana di metri 1000 in un tempo inferiore o uguale a quello indicato nella tabella di cui sopra, con parametri differenti per i concorrenti uomini e le concorrenti donne. La commissione esaminatrice è chiamata a cronometrare il tempo impiegato dai candidati.

Si riferisce che a causa dell'inagibilità della tribuna destinata ad accogliere il pubblico presente all'interno del Camposcuola, l'ingresso all'interno della struttura è riservato esclusivamente ai candidati che accederanno dall'unico ingresso ubicato in largo Atleti Azzurri d'Italia previo identificazione ed espletamento delle procedure previste dal rispetto della normativa Covid -19.

Si allega planimetria della struttura.

IL SEGRETARIO DELLA COMMISSIONE

Luca Brunelli  
