

CONCORSO PUBBLICO, PER TITOLI ED ESAMI, PER L'ASSUNZIONE A TEMPO INDETERMINATO DI 10 POSTI DI VIGILE DEL FUOCO (CATEGORIA B – POSIZIONE B2), NELL'AMBITO DELL'ORGANICO DEL PERSONALE PROFESSIONISTA DEL CORPO VALDOSTANO DEI VIGILI DEL FUOCO.

## **PROVA MOTORIO-ATTITUDINALE**

### **Modulo 1 – trazioni alla sbarra**

#### **Modalità di esecuzione:**

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

- assumere, all'inizio della prova e prima dell'esecuzione di ogni successiva trazione, la posizione in sospensione attiva alla sbarra a braccia completamente distese, con impugnatura dorsale (pollici in dentro) e distanza tra le mani pari a circa la larghezza delle spalle;
- effettuare esecuzioni complete e cioè arrivando a braccia completamente flesse e portando il mento oltre la sbarra, tali trazioni sono considerate valide;
- eseguire la prova senza soluzione di continuità.

Occorre eseguire il massimo numero di trazioni alla sbarra fissa nel tempo limite di un minuto. Il modulo si intende superato qualora siano effettuate almeno quattro trazioni complete.

CONCORSO PUBBLICO, PER TITOLI ED ESAMI, PER L'ASSUNZIONE A TEMPO INDETERMINATO DI 10 POSTI DI VIGILE DEL FUOCO (CATEGORIA B – POSIZIONE B2), NELL'AMBITO DELL'ORGANICO DEL PERSONALE PROFESSIONISTA DEL CORPO VALDOSTANO DEI VIGILI DEL FUOCO.

## **PROVA MOTORIO-ATTITUDINALE**

### **Modulo 2 – circuito motorio**

#### **Modalità di esecuzione:**

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.

#### **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. Con apposito cronometro con display affisso a muro e con un ulteriore cronometro di riserva è cronometrato il tempo.

#### **Svolgimento della prova:**

Salite la fune fino a toccare con la mano il segno nero con uso obbligatorio anche degli arti inferiori. Passate alla pertica posizionata lateralmente con presa di almeno una delle mani dal segno nero in su ed effettuata una discesa controllata al suolo dalla pertica.

Effettuate una traslocazione su trave percorrendola tutta.

Scavalcate la parete senza l'ausilio dei montanti laterali e passando obbligatoriamente per la posizione di busto eretto con appoggio delle braccia sul bordo superiore della parete.

Scesi dal muro, passate attraverso il tunnel.

All'uscita del tunnel, prendete il manichino che dovete trasportare sulle spalle senza farlo toccare a suolo fino alla linea di fine percorso.

Per la 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.

CONCORSO PUBBLICO, PER TITOLI ED ESAMI, PER L'ASSUNZIONE A TEMPO INDETERMINATO DI 10 POSTI DI VIGILE DEL FUOCO (CATEGORIA B – POSIZIONE B2), NELL'AMBITO DELL'ORGANICO DEL PERSONALE PROFESSIONISTA DEL CORPO VALDOSTANO DEI VIGILI DEL FUOCO.

## **PROVA MOTORIO-ATTITUDINALE**

### **Modulo 3 – prova natatoria**

#### **Procedura di partenza.**

Posizione di partenza: il candidato deve sistemarsi nella vasca con il corpo in posizione eretta e piedi sul gradino posizionato sul fondo della stessa con le spalle a contatto della testata di partenza.

La prova ha inizio con la seguente procedura:

- al fischio lungo, dato dal personale addetto all'assistenza, il candidato deve entrare nella vasca;
- al comando “a posto” dato ancora dal personale addetto all'assistenza, il candidato deve assumere immediatamente la posizione di partenza sopra indicata.

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.

#### **Svolgimento della prova:**

Il candidato a seguito del segnale di partenza 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 alla partenza può dare una spinta con i piedi sul fondo della piscina, ovvero sul gradino o sulla parete di testata e in fase di emersione può dare una spinta con i piedi sul fondo della piscina solo 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.