



# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DE IVIGLI DEL FUOCO  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
ISTITUTO SUPERIORE ANTINCENDI

## 1. CIRCUITO MOTORIO

La prova si prefigge di verificare le capacità di forza, equilibrio, coordinazione, destrezza e di reazione motoria.

Il candidato deve percorrere l'intero circuito predisposto senza interruzioni o pause, superando tutte le postazioni presenti nell'ordine prefissato, con eventuale possibilità di ripetizione di ciascuna delle stesse per un massimo di altre due volte, qualora non superata al primo tentativo:

1. salita alla fune, con uso obbligatorio anche degli arti inferiori, fino ad un'altezza di 5 mt. e successivo passaggio alla pertica posizionata lateralmente con presa alla stessa altezza per la discesa controllata al suolo;
2. passaggio su trave alta 120 cm., larga 10 cm., lunga 5 mt.;
3. scavalco di parete in legno liscia alta 200 cm. senza appoggio su montanti laterali;
4. passaggio attraverso un tunnel lungo 12 mt., del diametro di mt. 0,80
5. trasporto per 20 mt. di una massa di 30 kg caricata sulle spalle

Tutte le prove devono essere superate.

## 2. CORSA PIANA

Il candidato deve effettuare una corsa piana di 400 mt, da percorrere nel tempo massimo di 2'.





# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DE IVIGLI DEL FUOCO  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
ISTITUTO SUPERIORE ANTINCENDI

## 3. PROVA DI ACQUATICITA'

### 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 predisposti 2 ostacoli di 70 cm di altezza ciascuno.

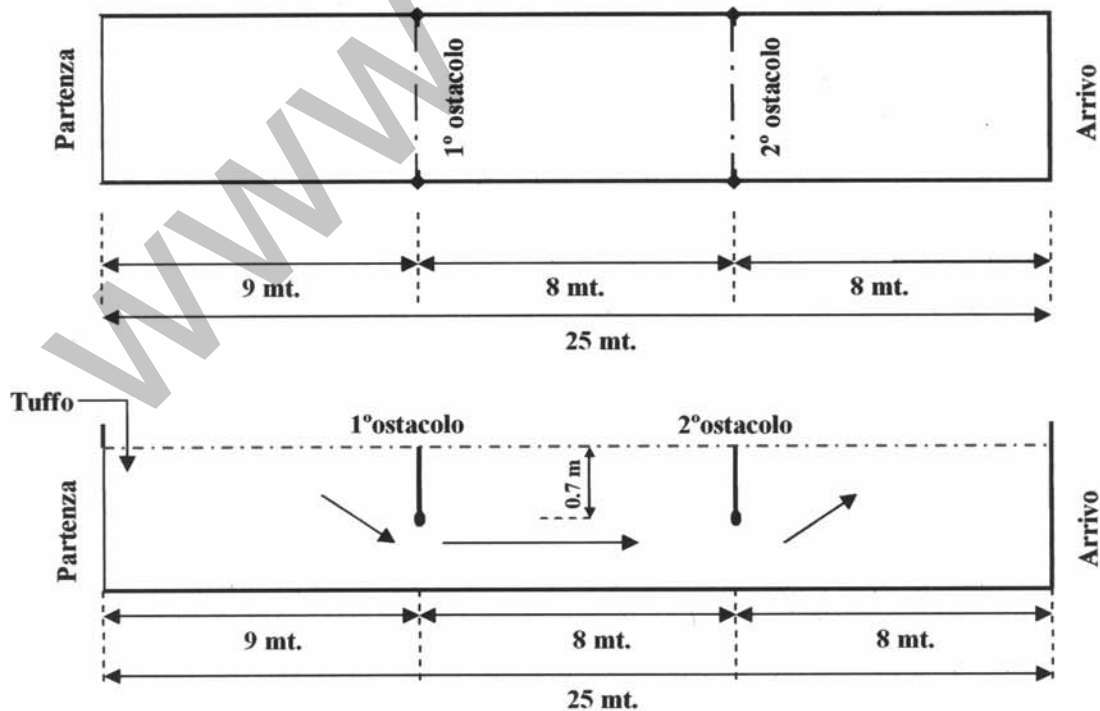
Gli ostacoli sono fissati alla corsia, con la parte superiore al livello dell'acqua, e disposti in linea retta per la larghezza della corsia stessa alle seguenti distanze:

In vasca da mt. 25

1° ostacolo: 9 mt. dalla testata di partenza;

2° ostacolo: 17 mt. dalla testata di partenza;

La distanza tra i due ostacoli è 8 mt.





# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DE IVIGLI DEL FUOCO  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
ISTITUTO SUPERIORE ANTINCENDI

## 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 di tutti gli ostacoli.

## Tenuta del candidato durante la prova

Tenuta durante la prova: costume da bagno e cuffia.

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; sono consentiti gli occhiali.

## Svolgimento della prova

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.

L'entrata in acqua va effettuata compiendo un passo in avanti e lasciando cadere il corpo in acqua nella posizione sopraindicata (entrata a candela).

La prova ha inizio con la seguente procedura.

- Al fischio lungo il candidato deve posizionarsi sul bordo della vasca;
- Al comando "a posto" il candidato deve assumere immediatamente la posizione di partenza sopraindicata con entrambi i piedi sul bordo frontale della piscina. Quando il candidato è fermo





# Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DE IVIGLI DEL FUOCO  
DEL SOCCORSO PUBBLICO E DELLA DIFESA CIVILE  
ISTITUTO SUPERIORE ANTINCENDI

viene dato il segnale di partenza con un fischio breve.

Il candidato entra in acqua (entrata a candela) e nuota, con qualsiasi tecnica, la distanza di 9 mt. In prossimità del primo ostacolo si immerge, oltrepassa l'ostacolo stesso e nuota in apnea la distanza di 8 mt. ( Per nuotata in apnea si intende che il candidato non deve "Emergere" ovvero che la testa non deve rompere il livello della superficie dell'acqua ).

Superato il secondo ostacolo il candidato riemerge e nuota gli ultimi 8 mt. rimasti. La prova termina quando tocca la parete d'arrivo.

Se il candidato dovesse passare sopra il primo ostacolo può sanare l'infrazione tornando immediatamente indietro, sopra l'ostacolo stesso, e successivamente completare la prova secondo quanto descritto in precedenza. Il candidato può dare una spinta sul fondo della piscina solo quando emerge dal secondo 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.

La prova deve essere effettuata, senza interruzioni o pause, nel tempo massimo di 2' .

