



Città di Cologno Monzese

Area: SERVIZI DI SUPPORTO

Servizio: SEGRETERIA, RISORSE UMANE ED ORGANIZZAZIONE – Ufficio Risorse Umane ed Organizzazione

CONCORSO PUBBLICO CONGIUNTO TRA IL COMUNE DI COLOGNO MONZESE, IL COMUNE DI TREZZO SULL'ADDA E L'UNIONE DEI COMUNI ADDA MARTESANA, PER SOLI ESAMI PER L'ASSUNZIONE A TEMPO PIENO E INDETERMINATO DI N. 7 AGENTI DI POLIZIA LOCALE - CAT. C, POS. ECON. C1, DI CUI N. 2 POSTI RISERVATI AI VOLONTARI DELLE FF.AA.

DISCIPLINARE PER LO SVOLGIMENTO DELLA PROVA DI EFFICIENZA FISICA.

Come noto l'art. 4 dell'avviso di selezione pubblica stabilisce che i candidati sostengano una prova per la verifica del possesso dell'efficienza fisica, necessaria allo svolgimento dei compiti tipici del profilo professionale richiesto, che consiste in particolare nelle seguenti prestazioni:

“per i candidati di sesso maschile:

- a) corsa di 800 metri piani da compiersi nel tempo massimo di 5 minuti;*
- b) salto in alto di una altezza di 100 centimetri da superarsi in un massimo di tre tentativi;*
- c) 30 piegamenti a terra da compiersi nel tempo massimo di 2 minuti.*

per le candidate di sesso femminile:

- a) corsa di 800 metri piani da compiersi nel tempo massimo di 6 minuti;*
- b) salto in alto di una altezza di 90 centimetri da superarsi in un massimo di tre tentativi;*
- c) 20 piegamenti a terra da compiersi nel tempo massimo di 2 minuti.”*

Le prove si svolgeranno nell'ordine sottoindicato ed il mancato superamento di una delle tre attività comporterà la non ammissione dell'aspirante allo svolgimento delle altre prove d'esame.

I tre esercizi di efficienza fisica avranno le seguenti specificità:

Corsa piana 800 m: il candidato deve eseguire la corsa piana nel tempo massimo indicato (uomini tempo max 5' – donne tempo max 6').

Per l'espletamento della prova l'accesso alla pista è consentito esclusivamente con calzature sportive con suola in gomma.

Salto in alto: il candidato deve eseguire il salto in alto all'altezza prevista in tabella (uomini 100 cm – donne 90 cm) con le seguenti modalità:

- ha un minuto per iniziare il salto dal momento in cui viene chiamato;
- ha a disposizione al massimo 3 tentativi per superare l'asticella (il tempo a disposizione è di un minuto per ogni tentativo)
- dopo tre salti consecutivi nulli, la prova si considera non superata;
- durante il salto l'asticella può essere toccata: il salto è nullo se quest'ultima cade per il loro tocco e deve essere ripetuto.

Città di Cologno Monzese

Piegamenti: il candidato, alla ricezione dell'apposito segnale (che coincide con lo start del cronometro), deve eseguire il numero di piegamenti a sterra (uomini n.30 - donne n.20) previsto nel tempo massimo indicato di 2'. L'esercizio deve essere eseguito partendo dalla posizione verticale con il corpo, stendendosi poi paralleli al terreno e posizionamento mani perpendicolari al terreno pari alla larghezza delle spalle, braccia completamente tese, il candidato deve effettuare i piegamenti abbassandosi senza mai toccare il terreno e sollevandosi fino a distendere completamente le braccia per poi, al termine, tornare nella posizione iniziale. Il candidato può scegliere il ritmo ritenuto più consono e deve completare la serie senza mai toccare il suolo o eventuale altro appiglio con il corpo. È consentito l'uso di guanti protettivi.

La presente comunicazione ha valore di notifica a tutti gli effetti di legge e non sarà seguita da alcuna comunicazione scritta.