



COMUNE DI SIZIANO

Provincia di Pavia

Piazza Giacomo Negri 1 – 27010 Sizzano (PV) - CF/P.IVA 00478370182

Settore 6 - Vigilanza e controllo del territorio

Concorso pubblico per esami

per la copertura a tempo pieno e indeterminato di n. 1 posto di Agente di Polizia Locale –
Area degli Istruttori – CCNL Funzioni Locali del 16/11/2022

ERRATA CORRIGE - ART.9 - PROCEDURA CONCORSUALE

Si specifica che per un refuso di trascrizione sono state indicate diverse modalità di esecuzione dei burpees.

La prova di efficienza fisica corretta è la seguente:

La prova di efficienza fisica, effettuata per verificare il possesso da parte dei candidati della qualità fisiche indispensabili per svolgere le funzioni specifiche del ruolo, consisterà nell'esecuzione di BURPEES:

15 burpees in un minuto per i maschi

12 burpees in un minuto per le femmine.

Modalità esecuzione dei BURPEES

Questo esercizio è composto da diversi movimenti che devono essere eseguiti insieme in maniera fluida.

Per spiegarne l'esecuzione si scompone l'esercizio in più fasi:

- La partenza avviene in posizione eretta con il passo dei piedi alla larghezza delle spalle;
- Eseguire un piegamento sulle gambe (SQUAT) con una leggera flessione del busto in avanti, in modo da poter appoggiare tutto il palmo delle mani a terra, vicino alle punte dei piedi, mantenendo la colonna il più possibile in postura fisiologica;
- Una volta appoggiate le mani a terra, con un balzo si "lanciano" le gambe indietro portandosi in posizione di PLANK, con le braccia tese;
- Piegare le braccia, come per eseguire il PUSH UP, fino ad appoggiare a terra tutto il corpo;

- Ri-distendere le braccia, sollevare tutto il corpo da terra e riportare con un balzo le punte dei piedi in prossimità delle mani;
- Dalla posizione di accosciata ristendere le gambe e sfruttare la spinta per eseguire subito il salto verso l'alto;
- Durante il salto dovrete compiere la completa estensione dell'anca e portare le braccia sopra la testa, anche battendo le mani;
- Infine, è importante ammortizzare l'atterraggio dal salto con un immediato piegamento sulle gambe, che sarà la prima fase della ripetizione successiva.

Quando il/la candidato/a è pronto/a viene fatto partire il cronometro, allo scadere dei 60 secondi dovranno essere stati correttamente eseguiti i 15 burpees per i maschi e 12 burpees per le femmine.

Il Responsabile del Settore 6

Vigilanza e Controllo del territorio

Com.te PL Dott. Marco Cantoni