



## Comando Provinciale Vigili del Fuoco Cagliari

V.le G. Marconi, 300 - 09131 Cagliari - Tel 070/47491  
Fax Sala Operativa: 070496262 - Fax Segreteria: 0704749363  
e-mail: comando.cagliari@vigilfuoco.it

Raccomandata R.A.

Al

Dipartimento dei Vigili del Fuoco del  
Soccorso Pubblico e della Difesa Civile  
**COM-CA**

REGISTRO UFFICIALE - USCITA

Prot. n

**Oggetto:** Iscrizione nei quadri del personale Volontario ai sensi dell'Art. 13 legge 08/02/1970 e ss.mm.ii. e D.P.R. 06/02/2004 n°76 – **Convocazione per prova preselettiva del personale aspirante Vigilie del Fuoco Volontario**

La S.V., già iscritta nell'albo dei Vigili Volontari, al fine di essere ammesso a frequentare uno dei prossimi corsi di formazione presso questa sede, dovrà dimostrare la propria attitudine allo svolgimento dell'attività in oggetto sostenendo le prove preselettive che avranno inizio il giorno:

**17/MAR, 2010 alle ore 07.00**

presso la Sede Centrale del Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco di Cagliari sita in Viale G. Marconi e consistenti in sei moduli, con le modalità specificate nell'allegato alla presente nota:

- **Modulo 1:** Prova scritta con erogazione di quiz;
- **Modulo 2:** Ginnica prova A – Trazioni alla sbarra;
- **Modulo 3:** Scala a Ganci – Prova attitudinale su possibili situazioni di vertigine, claustrofobia ed altro;
- **Modulo 4:** Ginnica prova B – Circuito ginnico;
- **Modulo 5:** Ginnica prova C – Corsa;
- **Modulo 6:** Prova di acquaticità.

All'atto della presentazione, il candidato, dovrà presentarsi, pena l'esclusione dalle prove, munito di:

- **Certificato medico per attività agonistica per la pratica di sport di fascia B in originale;**
- **Documento di identità in corso di validità;**
- **Codice fiscale;**
- **Abbigliamento e calzature ginniche;**
- **Penna a biro di colore blue o nera.**

Si fa presente che in caso di mancata partecipazione alle prove preselettive e/o di non presentazione del certificato richiesto, la S.V. verrà considerata rinunciataria ed il suo nominativo seguirà il protocollo per la cancellazione dall'albo dei volontari.

Nel caso di esito positivo della fase in oggetto, previa comunicazione da parte di questo Comando, che avverrà telefonicamente al numero indicato nella domanda di iscrizione, la S.V. verrà chiamata per partecipare ai prossimi corsi secondo l'ordine cronologico di iscrizione all'albo ed in data da stabilirsi.

Il materiale didattico per la preparazione al **Modulo 1** è consultabile sul sito internet:

[http://www.vigilfuoco.it/informazioni/uffici\\_territorio/viewPage.asp?s=1281&p=9042](http://www.vigilfuoco.it/informazioni/uffici_territorio/viewPage.asp?s=1281&p=9042)

Il Comandante Provinciale VV.F.  
Dott. Ing. Salvatore Spanò

# PROTOCOLLO PER L'ACCERTAMENTO DELL'IDONEITÀ PSICO-FISICO-ATTITUDINALE *Preselezione dei Vigili volontari*

Per l'accertamento del livello di autoformazione sono previsti sei moduli:

1. **Modulo 1:** Prova scritta con erogazione di quiz a risposta multipla;
2. **Modulo 2:** Prova ginnica A - Trazioni alla sbarra;
3. **Modulo 3:** Scala a ganci – Prova attitudinale su possibili situazioni di vertigine, claustrofobia ed altro;
4. **Modulo 4:** Prova ginnica B - Circuito motorio;
5. **Modulo 5:** Prova ginnica C - Corsa;
6. **Modulo 6:** Prova natatoria;

Per ciascun modulo è attribuito un punteggio così ripartito:

Tabella 1 - Punteggi per modulo

	Punteggio minimo	Punteggio massimo
Modulo 1	21	30
Modulo 2	18	30
Modulo 3	0 (esclusione dall'accertamento)	1 (avanzamento alle prove successive)
Modulo 4	18	30
Modulo 5	18	30
Modulo 6	18	30

Il passaggio da un modulo al successivo è subordinato al raggiungimento del punteggio minimo del modulo precedente ad esclusione del modulo 3 che viene considerato con modulo valutativo senza punteggio ma esclusivamente come sbarramento per l'accesso alle altre fasi.

L'accesso alla sesta prova implica il raggiungimento di un punteggio complessivo non inferiore a 21 ottenuto come media dei quattro moduli precedenti secondo la formula:

$$\text{Accesso Modulo 6} = \text{Modulo 3} \times (\text{Modulo 1} + \text{Modulo 2} + \text{Modulo 4} + \text{Modulo 5}) / 4 \geq 21$$

La fase di preselezione è considerata superata se il candidato totalizza un punteggio complessivo finale non inferiore a 21 ottenuto come:

$$\text{Superamento} = \text{Modulo 3} \times (\text{Modulo 1} + \text{Modulo 2} + \text{Modulo 4} + \text{Modulo 5} + \text{Modulo 6}) / 5 \geq 21$$

Va precisato che l'esito finale della prova non genererà alcuna graduatoria di merito.

## MODULO 2 - TRAZIONI ALLA SBARRA

Il candidato deve eseguire il massimo numero di trazioni alla sbarra fissa nel tempo limite di un minuto. Il modulo si intende superato qualora il candidato effettui almeno quattro trazioni complete per gli uomini e due trazioni complete per le donne.



### PROTOCOLLO

Partenza in sospensione tesa alla sbarra, braccia completamente distese, con impugnatura dorsale (pollici in dentro) e distanza tra le mani pari a circa la larghezza delle spalle: effettuare trazioni complete con arrivo a braccia completamente flesse e mento che supera la sbarra.

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

candidato dovrà:

- assumere, all'inizio della prova e prima dell'esecuzione di ogni successiva trazione, la posizione in sospensione attiva a braccia completamente distese;

<p><b>Posizione corretta:</b> in sospensione attiva a braccia completamente distese</p>	
<p><b>Posizione non corretta:</b> in sospensione attiva a braccia non completamente distese</p>	

- effettuare esecuzioni complete portando il mento oltre la sbarra;

<p><b>Esecuzione completa</b> posizione del mento oltre la sbarra</p>	
<p><b>Esecuzione non completa</b> posizione del mento sotto la sbarra</p>	

- eseguire la prova senza soluzione di continuità.

Tabella 2 - Assegnazione punteggio candidati uomini

N° Trazioni	Punteggio
4	18
5	19
6	20
7	21
8	22
9	24
10	26
11	28
12	30

Tabella 3 - Assegnazione punteggio candidate donne

N° Trazioni	Punteggio
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	24
8	26
9	28
10	30

### MODULO 3 - CIRCUITO MOTORIO

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 150 secondi.

Tabella 4 – Assegnazione tempi uomini e donne

Secondi	Punteggio
<b>150</b>	<b>18</b>
136 - 149	19
121 - 135	20
111 - 120	21
101 - 110	22
91 - 100	24
81 - 90	26
71 - 80	28
< 70	30

### PROTOCOLLO

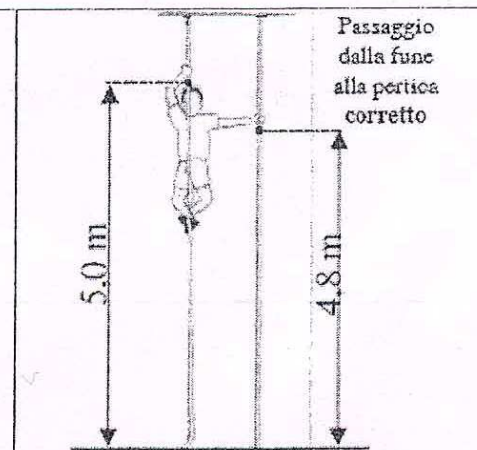
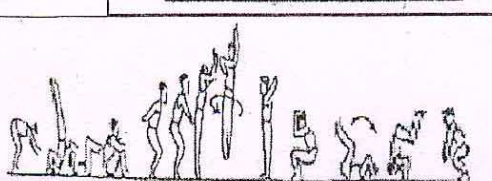
#### Procedura di partenza

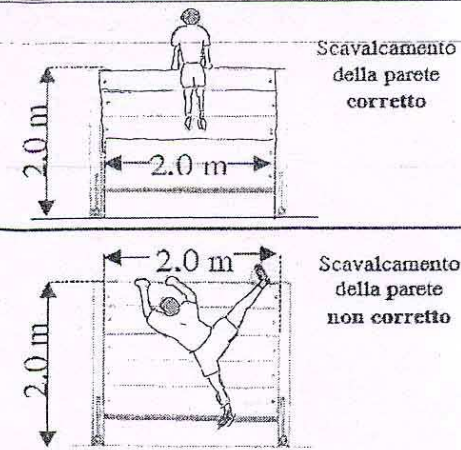
Posizione di partenza: il candidato deve assumere una posizione eretta davanti alla fune e con la fronte rivolta verso la commissione esaminatrice.

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.

#### Svolgimento della prova:

<p>1. Salto in lungo di 2 metri con partenza da fermo a piedi pari</p>	
<p>2. Salita alla fune fino ad un'altezza di 5 m (contrassegnati sulla fune stessa con un segnale visivo) con uso obbligatorio anche degli arti inferiori; successivo passaggio alla pertica posizionata lateralmente con presa di almeno una delle mani al di sopra dei 4,8 m (contrassegnati sulla pertica stessa con un segnale visivo) e discesa controllata al suolo dalla pertica evitando di scivolare verso il basso durante lo spostamento laterale.</p>	
<p>3. Capovolta avanti con posa delle mani, salto in alto con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale e successiva capovolta indietro</p>	
<p>4.</p>	<p>Traslocazione su trave alta 1,2 m, larga 10 cm, lunga 5 m;</p>

<p>5. Scavalco di parete in legno liscia alta 2 m, larga 2 m e spessa 4 cm, senza l'ausilio dei montanti laterali e passando obbligatoriamente per la posizione di busto eretto con appoggio delle braccia sul bordo superiore della parete;</p>	
<p>6. Passaggio attraverso un tunnel del diametro di 0,6 m al buio;</p>	
<p>7. Trasporto di un manichino in spalla del peso di 40 Kg per una distanza di 10 metri.</p>	

## MODULO 4 - CORSA

Il candidato/a deve effettuare 1500 metri in un tempo max di 7 minuti.

Tabella 5 - Tempi della corsa per i candidati uomini

Secondi	Punteggio
7'	18
6' 43" - 6' 53"	19
6' 22" - 6' 42"	20
6' 01" - 6' 21"	21
5' 51" - 6'	22
5' 41" - 5' 51"	24
5' 31" - 5' 40"	26
5' 21" - 5' 30"	28
< 5' 20"	30

Tabella 6 - Tempi della corsa per le candidate donne

Secondi	Punteggio
7' 15"	18
6' 51" - 7'	19
6' 31" - 6' 50"	20
6' 21" - 6' 30"	21
6' 11" - 6' 20"	22
6' 01" - 6' 10"	24
5' 51" - 6'	26
5' 41" - 5' 50"	28
< 5' 40"	30

## MODULO 5 - PROVA NATATORIA

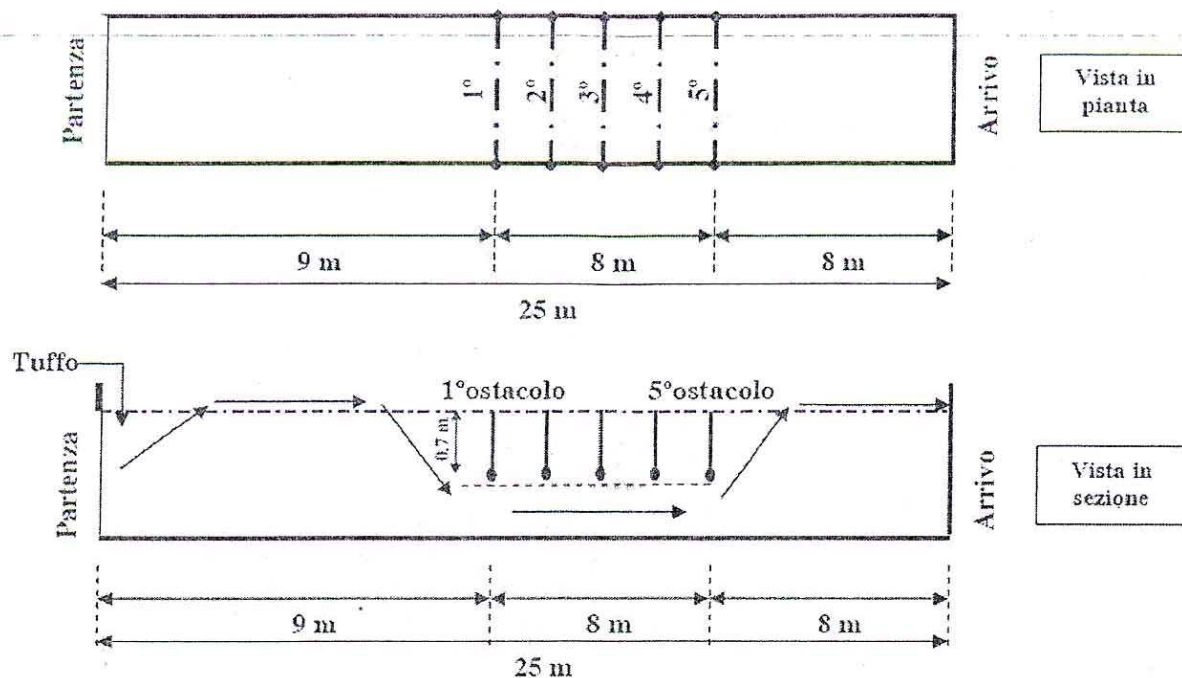
### 1. PREPARAZIONE DEL CAMPO DI PROVA

Il campo di svolgimento della prova è costituito da una corsia di piscina lungo la quale, a distanze prestabilite, vengono posizionati 5 ostacoli di 70 cm di altezza ciascuno.

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

- 1° ostacolo: 9 m dalla testata di partenza;
- 2° ostacolo: 11 m dalla testata di partenza;
- 3° ostacolo: 13 m dalla testata di partenza;
- 4° ostacolo: 15 m dalla testata di partenza;
- 5° ostacolo: 17 m dalla testata di partenza.

La distanza tra il primo e il quinto ostacolo è 8 m.



### 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 del primo ostacolo.

## 2. TENUTA DEL CANDIDATO DURANTE LA PROVA

Tenuta durante la prova:

- **obbligatori:** costume da bagno e cuffia;
- **facoltativi:** occhialini da piscina e nose-clip (tappanaso a molla).

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.

I candidati dovranno disporre di accappatoio e ciabatte da piscina.

## 3. SVOLGIMENTO DELLA PROVA

### Procedura di partenza

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.

Il tuffo va effettuato compiendo un passo in avanti e lasciando cadere il corpo, nella posizione sopraindicata, in acqua.

La prova ha inizio con la seguente procedura:

- **Al fischio lungo**, dato dal personale addetto all'assistenza, il candidato deve posizionarsi sul bordo della vasca;
- **Al comando "a posto"**, dato ancora dal personale addetto all'assistenza, il candidato deve assumere immediatamente la posizione di partenza sopraindicata con entrambi i piedi sul bordo frontale della piscina. 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.

### *Allegato*

#### **Svolgimento della prova**

Il candidato si tuffa in acqua e 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 può dare una spinta sul fondo della piscina solo in fase di emersione 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.

Tabella 7 - Tempi della prova natatoria per i candidati uomini e donne

Secondi	Punteggio
<b>45</b>	<b>18</b>
42- 44	19
38 - 41	20
34 - 37	21
31 - 33	22
28 - 30	24
25 - 27	26
22 - 24	28
21	30

#### **MODULO 6 – SCALA A GANCI con assistenza in tutte le fasi della prova.**

Il candidato, assistito e munito di imbrago, elmetto e corda di sicurezza, dovrà posizionarsi in piedi fianco scala sul davanzale del 4° piano del castello di manovra ed al comando dell'istruttore "pronti via" salire fino al davanzale del 5° piano, entrare dentro e riscendere dalle scale interne.