



COMUNE DI OLBIA
Provincia della Gallura Nord-Est Sardegna

Pubblico concorso, per soli esami, ai fini della copertura a tempo indeterminato e pieno di due posti di Agente di Polizia Locale, Area degli Istruttori

CALENDARIO PROVA DI ABILITA' FISICA

Si comunica che la prova di abilità fisica del concorso in oggetto si terrà **lunedì 30 marzo 2026 alle ore 09,00** presso l'Aeroporto di Olbia Venafiorita sito in Via Ernesto Cabruna, ad Olbia.

L'elenco dei candidati ammessi alla prova di abilità fisica verrà pubblicato all'esito della prova scritta unitamente alle indicazioni pratiche.

I candidati ammessi alla prova di abilità fisica, a pena di esclusione, dovranno essere muniti/e **di idoneo abbigliamento, di valido documento di identità e di valido certificato di idoneità sportiva anche non agonistica** e dovranno presentarsi nella sede e all'orario suindicati per l'identificazione e lo svolgimento della prova.

La prova di abilità fisica consisterà in tre esercizi ginnici con le seguenti specificità:

1. **Corsa piana di metri 1.000:** per essere giudicato idoneo alla prova il candidato deve eseguire la corsa piana di metri 1.000 nel tempo massimo indicato (uomini: tempo massimo 5 minuti e 30 secondi; donne: tempo massimo 6 minuti e 30 secondi).
2. **Salto in alto con semi piegamento sulle gambe:** Dalla stazione eretta, col fianco rasente un muro, si segna col braccio teso in alto il punto più alto del muro che si riesce a toccare con le dita. Il candidato, piegando le gambe fino a circa 90°, aiutandosi anche con il contro movimento oscillatorio delle braccia, dovrà effettuare un balzo, estendendo al massimo gli arti inferiori e segnando con le dita sul muro l'altezza raggiunta. Il candidato è ammesso ad effettuare tre tentativi nel tempo massimo di due minuti. Per essere giudicato idoneo alla prova, l'altezza raggiunta in almeno uno dei tentativi deve essere superiore rispetto al punto di partenza di almeno 30 cm. per gli uomini e 20 cm. per le donne.
3. **Lancio della palla medica da 3 Kg.:** il candidato si pone in stazione eretta, con un piede davanti all'altro, in direzione di lancio, quindi, lancia la palla avanti con entrambe le mani sopra la testa (come nella rimessa laterale del gioco del calcio), senza piegare le gambe e senza staccare i piedi da terra. Il candidato è ammesso ad effettuare tre tentativi nel tempo massimo di due minuti. Per essere giudicato idoneo alla prova, la distanza raggiunta dalla palla con il lancio deve essere maggiore di 4 mt. per gli uomini e 3 mt. per le donne.

Il superamento o meno della prova sarà espresso mediante un giudizio di idoneità/inidoneità. In particolare, saranno considerati idonei, i candidati che avranno superato tutte le 3 prove fisiche previste.

Si precisa che non saranno prese in considerazione richieste di differimento della prova di abilità fisica, salvo situazioni eccezionali che dovranno essere comunicate con congruo anticipo e che saranno, in ogni caso, previamente valutate dalla Commissione esaminatrice.