



**OBBLIGATORIA**

## Granatiere

*I granatieri prestano impieghi decisivi ed estremamente impegnativi. Le loro operazioni li portano notte e giorno in settori controllati dall'avversario attraverso città e terreni aperti. Per svolgere questo compito, occorre disporre di resistenza psicofisica, capacità prestazionale, autonomia e senso di responsabilità. Chi desidera diventare granatiere deve pertanto superare un'ulteriore tappa di reclutamento che consiste in un esame d'idoneità.*

L'istruzione per diventare granatiere è volontaria e molto ampia. Oltre all'istruzione di base militare, occorre superare una selezione di diverse settimane all'inizio della scuola reclute. Chi conclude con successo la SR per granatieri, può prestare con fierezza il proprio servizio in una unità del comando forze speciali.

Dopo il reclutamento quale aspirante granatiere, occorre superare l'esame d'idoneità della durata di due giorni presso il Centro d'istruzione delle forze speciali a Isonne. Chi è interessato deve prepararsi con serietà prima e dopo il reclutamento, soprattutto con marce veloci e marce di prestazione (incrementando progressivamente il grado di difficoltà e il peso trasportato) come anche con l'allenamento di forza mirato (in particolare per la muscolatura del torso).

### **Contenuti dell'esame d'idoneità**

- Accertamenti medici e psicologici approfonditi (attitudini/idoneità)
- Marcia veloce di 5 km con 20 kg di peso
- Test della forza del torso, dorsale
- Test della forza del torso, laterale
- Flessioni
- Trazioni alla sbarra

### **Iscrizione**

La chiamata in servizio avviene automaticamente dopo il reclutamento.

### **Informazioni**

Centro d'istruzione delle forze speciali (CIFS)  
Caserma  
CH-6810 Isonne  
Telefono: +41 58 461 85 11  
kommando-azsk.ksk@vtg.admin.ch  
www.esercito.ch/cifs