



## Preselezione DSPM

### In generale

La preselezione DSPM viene assolta da ogni candidato nel quadro della procedura di selezione DSPM. Tutte le discipline e tutti i requisiti minimi valgono come «criteri killer» e in caso di inadempimento hanno come conseguenza l'esclusione immediata dalla preselezione. Una nuova candidatura è eventualmente possibile solo dopo una verifica interna.

Lo svolgimento della preselezione è standardizzato. In linea di principio il candidato assolve le discipline sempre nella stessa sequenza.

<b>Svolgimento</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nuoto, 200m</li><li>2. Nuoto in apnea, 15m</li><li>2. Flessioni sulle braccia, 1min</li><li>3. Addominali, 1min</li><li>4. Salto sulla panca, 1min</li><li>5. Trazioni alla sbarra, senza limite di tempo</li><li>6. Percorso di forza, coordinazione e condizione fisica, 12min</li></ol>
--------------------	---

### 1 Obiettivi della preselezione DSPM

- Verifica della condizione fisica di base (requisiti minimi) all'inizio del processo di selezione.
- Capacità di prepararsi in modo mirato laddove il contenuto della prova è noto.
- Prima impressione riguardante il candidato.

### 2 Disposizioni d'esecuzione riguardanti le singole discipline

#### 2.1 Nuoto, 200 m

**Obiettivo e scopo** - Misurazione della resistenza e dello sviluppo generale della forza dell'intero corpo  
- Controllo delle capacità natatorie del candidato

**Luogo dell'esercizio** Piscina coperta o esterna, 25 m o 50 m

**Equipaggiamento** Abbigliamento da nuoto, occhialini da nuoto consentiti, nessun dispositivo di galleggiamento

**Esercizio** Distanza di 200 m da percorrere nel più breve tempo possibile

**Svolgimento** - La scelta dello stile di nuoto è lasciata al candidato  
- La scelta della posizione di partenza è lasciata al candidato (piattaforma di partenza o già in acqua)  
- Il segnale di partenza viene impartito da un istruttore che a voce alta dice "go"

**Validità** L'esercizio è considerato adempiuto se:  
- il candidato ha percorso la distanza di 200 m entro il tempo massimo richiesto

**Requisiti** Tempo massimo: 4 min 40 sec

Soltanto l'adempimento dei requisiti minimi dà diritto al candidato di partecipare all'ulteriore procedura di selezione DSPM.

## 2.2 Nuoto in apnea, 15 m

**Obiettivo e scopo** - Controllo della capacità di nuotare in apnea e del senso d'orientamento sott'acqua

**Luogo dell'esercizio** Piscina coperta o esterna, 25 m o 50 m

**Equipaggiamento** Abbigliamento da nuoto, occhialini da nuoto non consentiti, nessun dispositivo di galleggiamento o di immersione

**Esercizio** Percorrere nuotando sott'acqua una distanza di 15 m, recuperare un oggetto posto sul fondo della piscina e trasportarlo in superficie

**Svolgimento**

- Il candidato si trova in acqua a circa 2m dal bordo della piscina
- Un istruttore fa cadere in acqua un anello nei pressi della demarcazione dei 17m
- Non appena l'anello si trova in acqua, il candidato può immergersi e nuotare in direzione della demarcazione dei 17m
- Il candidato recupera l'oggetto presso la demarcazione dei 17m e lo porta in superficie

**Validità** L'esercizio è considerato adempiuto se:

- il candidato si è immerso soltanto una volta nel corso dell'intero esercizio
- il candidato ha portato in superficie l'oggetto situato presso la demarcazione dei 17m

Soltanto l'adempimento del nuoto in apnea 15m dà diritto al candidato di partecipare all'ulteriore procedura di selezione DSPM.

## 2.3 Flessioni sulle braccia, 1 min

**Obiettivo e scopo**

- Misurazione dell'interazione dinamica della muscolatura del tronco (spalle, braccia, petto)
- Misurazione della tensione corporea del candidato

**Luogo dell'esercizio** Sala polivalente o palestra

**Equipaggiamento** Tenuta sportiva

**Esercizio** Esecuzione del maggior numero possibile di flessioni sulle braccia / 1min

**Svolgimento**

- Un istruttore tiene il suo pugno posizionato verticalmente sul pavimento sotto il petto del candidato (è anche possibile utilizzare un altro sistema di misurazione/apparecchio di controllo)
- Nella posizione bassa le mani hanno la stessa larghezza delle spalle e sono posizionate all'altezza del petto
- Durante l'intero esercizio il corpo deve essere tenuto teso
- Dalla posizione alta, abbassare il corpo finché si avverte il contatto pugno-petto (posizione bassa)
- In seguito spingere di nuovo il corpo verso l'alto finché le braccia sono completamente tese (posizione alta)
- Le pause sono consentite soltanto nella posizione alta
- Vengono contate soltanto le flessioni sulle braccia eseguite correttamente secondo le direttive

**Validità** L'esercizio è considerato adempiuto se:

- il candidato ha eseguito secondo le direttive almeno il numero di flessioni sulle braccia richiesto

**Requisiti:** 42 flessioni sulle braccia

Soltanto l'adempimento dei requisiti minimi dà diritto al candidato di partecipare all'ulteriore procedura di selezione DSPM.



## 2.4 Addominali, 1 min

**Obiettivo e scopo** - Misurazione della resistenza dinamica e della forza generale della muscolatura dell'addome, del tronco e in parte delle anche

**Luogo dell'esercizio** Sala polivalente o palestra

**Equipaggiamento** Tenuta sportiva

**Esercizio** Esecuzione del maggior numero possibile di addominali / 1 min

- Svolgimento**
- Posizione iniziale sulla schiena, entrambe le ginocchia piegate (90°), i piedi vengono fissati a terra da un istruttore, le braccia sono incrociate sul petto, le mani sono posizionate sciolte sulle spalle (posizione bassa)
  - Durante l'intero esercizio le mani rimangono sulle spalle
  - Nella posizione eretta i gomiti toccano le ginocchia (posizione alta)
  - Inclinare nuovamente il tronco all'indietro finché almeno metà della colonna vertebrale sia piatta sul suolo
  - Le pause sono ammesse soltanto nella posizione alta
  - Vengono contate soltanto le flessioni addominali eseguite correttamente secondo le direttive

**Validità** L'esercizio è considerato adempiuto se:

- il candidato ha eseguito secondo le direttive almeno il numero di flessioni addominali richiesto

**Requisiti** 42 flessioni del tronco

Soltanto l'adempimento dei requisiti minimi dà diritto al candidato di partecipare all'ulteriore procedura di selezione DSPM.



## 2.5 Salto sulla panca, 1min

**Obiettivo e scopo** - Misurazione della resistenza dinamica e della forza generale della muscolatura delle gambe

**Luogo dell'esercizio** Sala polivalente o palestra

**Equipaggiamento** Tenuta sportiva

**Esercizio** Esecuzione del maggior numero possibile di salti sulla panca / 1min

**Svolgimento**

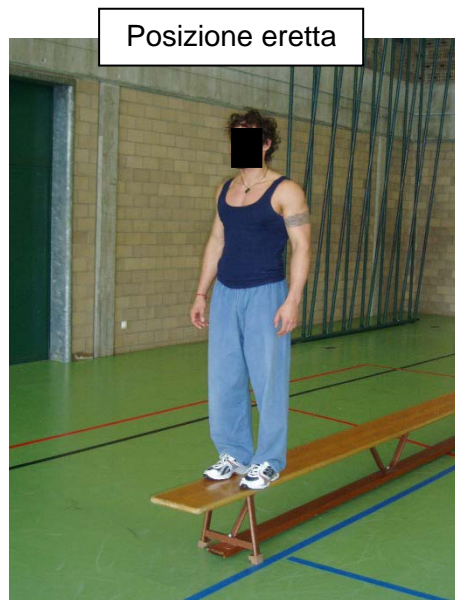
- Il candidato è seduto a cavalcioni su una panca lunga, i piedi sono posizionati piatti al suolo, uno a sinistra e uno a destra (posizione iniziale)
- Dalla posizione iniziale l'intero corpo viene sollevato mediante un salto a piedi pari, in modo tale che il candidato si trovi in piedi sulla panca (posizione eretta)
- Dopo aver raggiunto la posizione eretta, il candidato ritorna immediatamente nella posizione iniziale
- Per darsi slancio è possibile far uso delle braccia, non è permesso appoggiarsi alle gambe / ginocchia
- Le pause sono ammesse soltanto nella posizione iniziale
- Vengono contati soltanto i salti alla panca eseguiti correttamente secondo le direttive

**Validità** L'esercizio è considerato adempiuto se:

- il candidato ha eseguito secondo le direttive almeno il numero di salti alla panca richiesto

**Requisiti** 23 salti alla panca

Soltanto l'adempimento dei requisiti minimi dà diritto al candidato di partecipare all'ulteriore procedura di selezione DSPM.



## 2.6 Trazioni alla sbarra, senza limite di tempo

**Obiettivo e scopo**

- Misurazione della forza generale della muscolatura delle braccia, di quella pettorale e della schiena
- Verifica della motivazione e della forza di volontà

**Luogo dell'esercizio** Sala polivalente o palestra

**Equipaggiamento** Tenuta sportiva

**Esercizio** Esecuzione del maggior numero possibile di trazioni alla sbarra

**Svolgimento**

- Il candidato si tiene con le braccia tese alla sbarra, la distanza tra le mani va scelta secondo la demarcazione sulla sbarra (almeno larghezza delle spalle)
- I dorsi delle mani sono rivolti verso il candidato (impugnatura dorsale)
- Dalla posizione appesa libera, il candidato si solleva finché il collo si trova all'altezza della sbarra
- Dopo aver raggiunto la posizione alta, il candidato ritorna alla posizione iniziale (posizione appesa)
- Durante l'intero esercizio le gambe devono rimanere passive (non prendere slancio, spingere ecc.)
- Le pause sono ammesse soltanto nella posizione appesa libera
- Vengono contati soltanto i pull-up eseguiti correttamente secondo le direttive

**Validità** L'esercizio è considerato adempiuto se:

- il candidato ha eseguito secondo le direttive il numero di pull-up richiesto

**Requisiti** 5 trazioni alla sbarra

Soltanto l'adempimento dei requisiti minimi dà diritto al candidato di partecipare all'ulteriore procedura di selezione DSPM.



## 2.7 Percorso di forza, coordinazione e condizione fisica, 12min

**Obiettivo e scopo**

- Verifica della resistenza su media distanza / forza / rapidità
- Verifica delle capacità coordinative
- Verifica della motivazione e della forza di volontà

**Luogo dell'esercizio** Sala polivalente o palestra

**Equipaggiamento** Tenuta sportiva

**Esercizio** Esecuzione del maggior numero possibile di giri del percorso / 12min.

**Svolgimento** - Dimostrazione dello svolgimento corretto da parte di due istruttori

- In seguito il candidato ha la possibilità di familiarizzarsi con il percorso (ca. 5 min)
- Il candidato si posiziona alla partenza
- Il segnale di partenza viene impartito da un istruttore che a voce alta dice "go"
- Entro 12 min il candidato effettua il maggior numero di giri possibile del percorso secondo le direttive
- La conclusione dell'esercizio viene annunciata da un istruttore mediante l'ordine "stop"

**Validità**

L'esercizio è considerato adempiuto se:

- il candidato ha eseguito secondo le direttive almeno il numero di giri richiesto

**Requisiti**

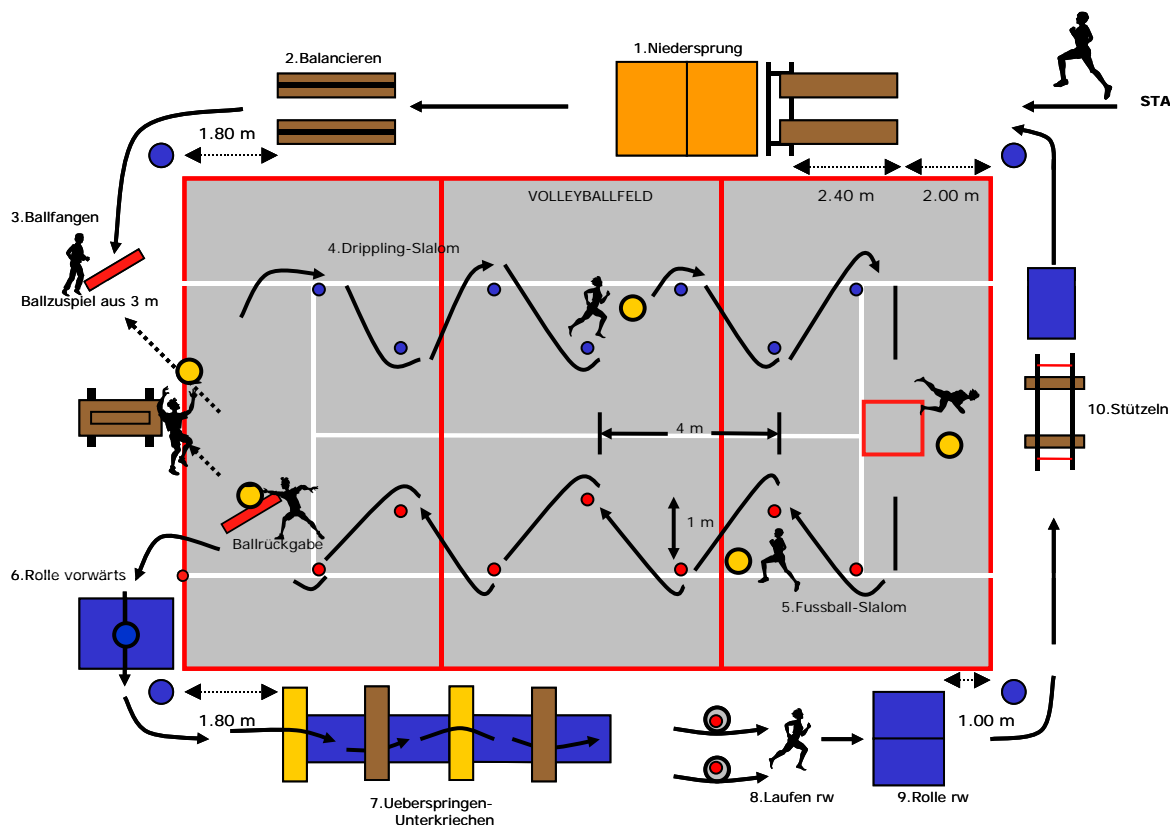
9 giri completi

Soltanto l'adempimento dei requisiti minimi dà diritto al candidato di partecipare all'ulteriore procedura di selezione DSPM.

**Descrizione dettagliata del percorso**

1. Salto	Le panche vanno fissate, la sbarra va posizionata alla seconda tacca (dal basso), per ammortizzare vengono impiegati due tappetoni spessi per il salto in alto, posizionati trasversalmente l'uno dietro l'altro.
2. Tenere l'equilibrio	Tenere l'equilibrio sulla parte stretta della panchina, chi cade deve ripetere la postazione (l'inizio/la fine del percorso di bilanciamento sono contrassegnati con del nastro adesivo).
3. Prendere la palla	Prendere una palla da pallavolo lanciata da una distanza di 3 m. In caso di mancata presa, la palla va recuperata dal candidato.
4. Slalom dribbling (mano)	I paletti rovesciati devono essere rimessi in posizione dal candidato, non è ammesso il cambiamento della mano.
5. Slalom con palla da calcio (piede)	Passaggio mano-piede: la palla deve essere condotta con il piede dalla demarcazione. I paletti rovesciati devono essere rimessi in posizione dal candidato, la palla viene riposta nel contenitore dal candidato (dopo l'ultimo paletto).
6. Capriola in avanti	La capriola viene eseguita su un tappetino.
7. Salto / strisciare	Quale primo elemento va impiegata la parte superiore del cassone. Gli elementi del cassone vengono distribuiti su 4 tappetini.
8. Camminare all'indietro	La sequenza in cui occorre camminare all'indietro inizia dopo aver aggirato completamente il paletto.
9. Capriola all'indietro	La capriola viene eseguita su un tappetino.
10. Oscillare lateralmente e avanzare lungo le parallele	L'inizio e la fine sono marcate con del nastro adesivo (per le mani) e una corda per saltare (per i piedi). Le parallele vanno fissate alla quarta tacca (dal basso). Nessun ausilio per accedere, il salto per uscire dalle parallele ha luogo su un tappetino.

## Illustrazione del percorso



- Niedersprung = Salto  
 Balancieren = Tenere l'equilibrio  
 Ballfangen = Prendere la palla  
 Ballzuspiel = Lancio palla da 3 m  
 Ballrückgabe = Restituzione palla  
 Dribbling-Slalom = Slalom dribbling  
 Fussball-Slalom = Slalom con palla da calcio  
 Rolle vorwärts = Capriola in avanti  
 Überspringen/Unterkriechen = Salto/strisciare  
 Laufen rw = Camminare all'indietro  
 Rolle rw = Capriola all'indietro  
 Stützeln = Oscillare e avanzare  
 STA = PARTENZA