



Gentile candidato/a

innanzitutto congratulazioni per la scelta che hai fatto candidandoTi a diventare un VFP1 nell'Esercito. Essere volontario nell'Esercito significa vivere il mondo da protagonista.

Se, come Ti auguriamo, supererai le prove di selezione, avrai l'occasione di fare un primo passo per un futuro solido, renderTi indipendente economicamente e, al termine della ferma, grazie alla formazione che Ti verrà offerta, si apriranno per Te interessanti scenari di impiego, nella carriera militare, nelle Forze di Polizia e in una eventuale professione civile.

Lo scopo di questo vademecum è quello di aiutarTi e guidarTi nelle attività che dovrai affrontare nelle varie fasi del concorso.

**Per tutte le attività concorsuali sarai sempre accompagnato dal nostro personale che Ti comunicherà gli orari e le informazioni di dettaglio. Cerca di essere sempre sereno e presente a Te stesso. Questo è l'unico consiglio che possiamo darTi per poter svolgere le prove al massimo delle Tue possibilità.**

TI RACCOMANDIAMO, DURANTE LA TUA PERMANENZA PRESSO I CENTRI DI SELEZIONE O ENTI O CENTRI SPORTIVI, DI ATTENERTI AI NORMALI PRINCIPI DI BUONA EDUCAZIONE, DI RISPETTARE GLI ORARI INDICATI, DI PORTARE SEMPRE CON TE GLI OGGETTI DI VALORE, DI AVERE CURA DELLE INFRASTRUTTURE E DEGLI ARREDI E DI MANTENERE L'ORDINE E IL SILENZIO QUANDO TI VERRÀ CHIESTO.

TI RICORDIAMO CHE DURANTE LA FASE CONCORSUALE NON SARA' POSSIBILE ALLOGGIARE PRESSO I CENTRI DI SELEZIONE O ENTI O CENTRI SPORTIVI MENTRE, PER QUANTO RIGUARDA IL PRANZO, POTRAI USUFRUIRE DEL VITTO PREVIO PAGAMENTO DI UNA QUOTA CHE TI VERRA' COMUNICATA AL MOMENTO DELLA PRESENTAZIONE.

**Attenzione: per le informazioni dettagliate ed i contenuti riportati in queste pagine fa fede, *sempre e comunque*, il Bando di Concorso pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, che Ti suggeriamo di leggere attentamente e che potrai consultare anche sul sito web <https://concorsi.difesa.it/ei/vfp1>.**



# CONCORSO VFP1 NELL'ESERCITO ITALIANO

## FASI DEL CONCORSO

### COMPILAZIONE E INVIO DELLA DOMANDA

- Controllo requisiti
- Formazione graduatoria
- Convocazione candidati utilmente collocati nella graduatoria



**PROVE DI EFFICIENZA FISICA CON ATTRIBUZIONE DI UN PUNTEGGIO INCREMENTALE PRESSO UNO DEI CENTRI DI SELEZIONE O ENTI O CENTRI SPORTIVI DELLA FORZA ARMATA**



**ACCERTAMENTI PSICO-FISICI E ATTITUDINALI PRESSO UNO DEI CENTRI DI SELEZIONE DELLA FORZA ARMATA**



**COMPILAZIONE GRADUATORIA FINALE DI MERITO**



**CONVOCAZIONE CANDIDATI AMMESSI ALLA FERMA PREFISSATA DI UN ANNO PRESSO I REGGIMENTI ADDESTRATIVI**

## **1. PROVE DI EFFICIENZA FISICA E ACCERTAMENTI PSICO-FISICI E ATTITUDINALI**

Le attività selettive, per il 1° Bando 2017, prevedono di norma una convocazione unica per la durata presumibile di tre giorni lavorativi (dal lunedì al venerdì). I convocati presso il Centro di Selezione e Reclutamento Nazionale dell'Esercito (CSRNE) di Foligno e presso il Centro di Selezione VFP1 (CESEL VFP1) di Palermo sosterranno nella stessa sede sia le prove di efficienza fisica che gli accertamenti psico-fisici e attitudinali. I convocati presso il Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito (CSOE) di Roma sosterranno le prove di efficienza fisica presso il CSOE e, a partire dal giorno successivo, gli accertamenti psico-fisici e attitudinali presso il Centro di Selezione VFP1 (CESEL VFP1) di Roma. Saranno invece soggetti a doppia convocazione i candidati sardi, i quali saranno dapprima convocati presso il Comprensorio Polisportivo "Gen. ROSSI" di Cagliari per sostenere le prove di efficienza fisica (una giornata lavorativa) e, dopo circa tre settimane, presso il CESEL VFP1 di Roma o il CSRNE per gli accertamenti psico-fisici e attitudinali (presumibilmente due giorni lavorativi).

### **A. PROVE DI EFFICIENZA FISICA**

Le prove di efficienza fisica si svolgeranno presso uno dei Centri di Selezione o Ente o Centro Sportivo della Forza Armata. All'ingresso sarai accolto dal personale preposto che ti condurrà nelle aule dove verrà effettuato il controllo dell'identità e della documentazione concorsuale.

Per la corretta esecuzione delle prove puoi prendere visione del video PROVE DI EFFICIENZA FISICA PER IL RECLUTAMENTO DEI CONCORSI NELLA FORZA ARMATA, disponibile sul sito [www.webtv.esercito.difesa.it](http://www.webtv.esercito.difesa.it), nel canale formazione e scuole militari.

Durante tale fase, della durata presumibile di un giorno, sarai sottoposto alle seguenti prove:

ESERCIZI		PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITÀ	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
<b>Uomini</b>	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 10 minuti	0,034 punti per ogni secondo in meno (fino ad un massimo di 148 secondi in meno)	5
	Simulazione armamento di una mitragliatrice	minimo 4 trazioni manubrio da 20 Kg tempo massimo 60 secondi	0,21 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm	minimo 4 sollevamenti tempo massimo 60 secondi	0,36 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione trascinamento di un ferito	tempo massimo 80 secondi lungo un tragitto di 20 m e ritorno	0,125 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	5
<b>Donne</b>	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 11 minuti	0,034 punti per ogni secondo in meno (fino ad un massimo di 148 secondi in meno)	5
	Simulazione armamento di una mitragliatrice	minimo 2 trazioni manubrio da 10 Kg  tempo massimo 80 secondi	0,21 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm	minimo 2 sollevamenti tempo massimo 80 secondi	0,36 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	5
	Simulazione trascinamento di un ferito	tempo massimo 120 secondi lungo un tragitto di 20 m e ritorno	0,125 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	5

## **2. ACCERTAMENTI PSICO-FISICI E ATTITUDINALI**

Tutti i candidati risultati idonei alle prove di efficienza fisica proseguiranno l'iter concorsuale per essere sottoposti agli accertamenti psico-fisici e attitudinali.

All'ingresso sarai accolto dal personale del Centro di Selezione che ti condurrà nelle aree dove verrà effettuato il controllo dell'identità e della documentazione concorsuale.



### **❖ ACCERTAMENTI PSICO-FISICI**

Sarai sottoposto alle seguenti visite mediche specialistiche e strumentali:

- controllo dei tatuaggi;
- bioimpedenziometria ed “handgrip”, al fine della valutazione dei parametri fisici correlati alla composizione corporea, alla massa metabolicamente attiva ed alla forza muscolare. Tali esami non sono invasivi né risultano nocivi per la salute, ma ti dovrai attenere alle seguenti indicazioni procedurali:
  - . non mangiare e bere nelle 4 ore prima del test;
  - . urinare prima del test (entro 30 minuti);
  - . evitare esercizio fisico, da moderato a intenso, nelle ultime 12 ore;
  - . fornire, a richiesta, ogni dato anamnestico utile all'esecuzione dell'esame.
- visita oculistica;
- visita cardiologica con elettrocardiogramma;
- visita otorinolaringoiatrica con esame audiometrico;
- visita medica generale.



## ❖ ACCERTAMENTI ATTITUDINALI

Per la parte attitudinale, sarai valutato sulla personalità previa somministrazione di appositi test e l'effettuazione di un colloquio con uno psicologo e, eventualmente, con uno psichiatra (militare o civile) del Centro di Selezione.

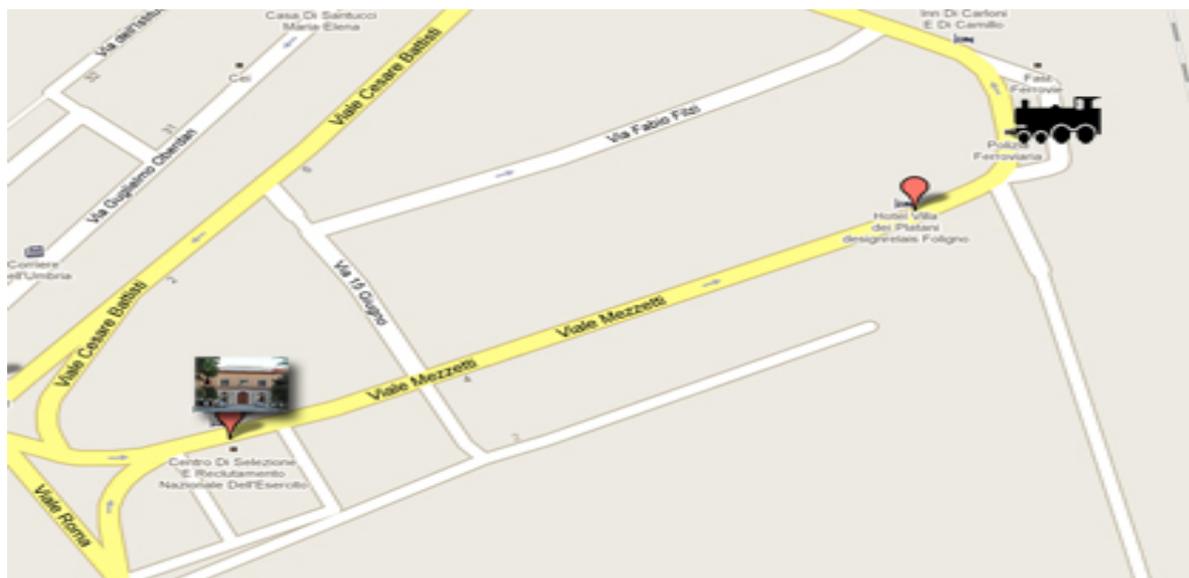


La selezione del personale effettuata presso i Centri di Selezione risponde ai criteri di imparzialità di giudizio e “par condicio” fra tutti i candidati. Essa è volta ad accertare i requisiti di idoneità del personale che intende arruolarsi nella Forza Armata, sulla base del criterio del merito. Ciò è finalizzato a selezionare personale motivato ed in possesso di specifiche caratteristiche psico-fisio-attitudinali che permettano al “soldato del futuro” di assolvere al meglio le diverse esigenze che la Forza Armata richiede.

Infatti, con la selezione si evidenzierà la tua attitudine a svolgere determinati incarichi e ruoli, si valuteranno intenti, motivazioni ed aspirazioni, tenendo conto delle tue aspettative. Per raggiungere questo obiettivo, presso i Centri opera personale altamente qualificato, sia militare che civile.

Il cardine su cui ruota tutta l'attività selettiva sei tu, che spesso entri per la prima volta in una caserma. Sarai accolto con il massimo della disponibilità, come in una grande famiglia, e tutto è improntato in maniera che, anche nell'eventualità di un esito negativo, ti rimanga un buon ricordo del periodo trascorso presso il Centro di Selezione.

# CENTRO DI SELEZIONE E RECLUTAMENTO NAZIONALE DELL'ESERCITO



Sito a FOLIGNO (PG) in Viale Mezzetti n. 2, telefono e fax 0742/350279 o 0742/350957, a trecento metri dalla stazione ferroviaria.

## COME RAGGIUNGERCI

**IN TRENO** (link: <http://www.trenitalia.it/>):

- Da sud: Linea – ROMA/FOLIGNO/ANCONA
- Da nord: Linea – FIRENZE/TERONTOLA/FOLIGNO

**IN AUTO** (link: <http://www.autostrade.it/>):

Autostrada A1

- Da ROMA: uscita ORTE – direzione TERNI, SPOLETO, FOLIGNO.
- Da FIRENZE: uscita VALDICHIANA – direzione PERUGIA, ASSISI, FOLIGNO.

Autostrada A14

- Da BOLOGNA: uscita CESENA - direzione PERUGIA, FOLIGNO.
- Da PESCARA: uscita SAN BENEDETTO DEL TRONTO - direzione ASCOLI PICENO, NORCIA, FOLIGNO.

**IN AEREO** (link: <http://www.airport.umbria.it/>):

- Aeroporto PERUGIA SANT'EGIDIO (distante 22 Km da FOLIGNO).

Qualora fossi interessato ad alloggiare a FOLIGNO durante le fasi della selezione, potrai trovare una sistemazione adeguata alle tue necessità, contattando l'Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica di Foligno che tra l'altro, ha la propria sede nei pressi della Caserma (Corso Cavour, 126 – 06034 Foligno- Tel. 0742354459/ 0742354165 – Fax 0742340545 - [info@iat.foligno.pg.it](mailto:info@iat.foligno.pg.it)).

Per informazioni di interesse turistico sulla città, sui collegamenti, sulle possibilità di alloggio, ti consigliamo di visitare il sito internet [www.regione.umbria.it](http://www.regione.umbria.it) ed il sito del Comune di Foligno [www.comune.foligno.pg.it](http://www.comune.foligno.pg.it).

# CENTRO DI SELEZIONE VFP1 DI ROMA



Sito a ROMA in Via Damiana 1/A \* – tel. 06/324842185

## **COME RAGGIUNGERCI**

### **IN AUTOBUS**

- Dalla stazione centrale di ROMA TERMINI prendere l'autobus n. 70 – fermata Lepanto
- Proseguire a piedi fino a Via Damiana 1/A.

### **IN METRO**

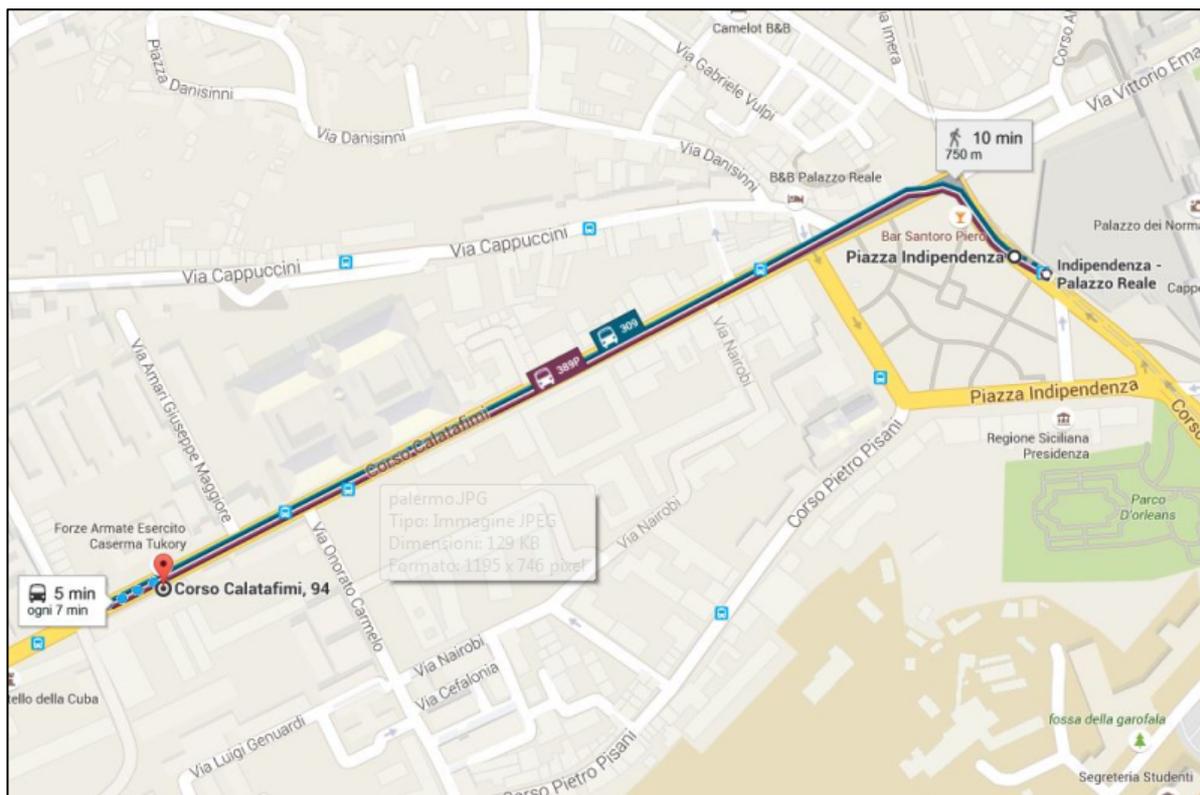
- Dalla stazione centrale di ROMA TERMINI prendere la metro linea A direzione Battistini e scendere a Lepanto.
- Proseguire a piedi fino a Via Damiana 1/A.

### **IN AUTO**

Giunti a ROMA, percorrere il GRA (Grande Raccordo Anulare) sino a giungere all'uscita n°1 (SS1 Aurelia). Percorrere la SS1 Aurelia in direzione centro sino all'incrocio con la Circonvallazione Cornelia. Attraversare la Circonvallazione e percorrere (senza voltare) via Baldo degli Ubaldi, che proseguendo dritto diverrà in successione via Angelo Emo, quindi via Candia ed in fine Viale Giulio Cesare. Si rammenta che non è concesso parcheggiare all'interno dell'infrastruttura.

(\*) Ingresso alternativo a quello principale di Viale Giulio Cesare, 54/G interdetto temporaneamente per lavori in corso.

# CENTRO DI SELEZIONE VFP1 PALERMO



Sito a PALERMO in Corso Calatafimi n. 94/98 A, telefono e fax 091/6453767 o 091/6453728 o 091/6453789 .

Ricezione concorrenti: 091/6453728 email: canuric@vfpceselpa.esercito.difesa.it

## **COME RAGGIUNGERCI**

**IN TRENO** (link: <http://www.trenitalia.it/>);

**IN AUTO** (link: <http://www.autostrade.it/>):

- Autostrade A18 – A19- prendere svincolo corso Calatafimi per direzione centro città.
- Autostrada A29 prendere svincolo corso Calatafimi per direzione centro città.

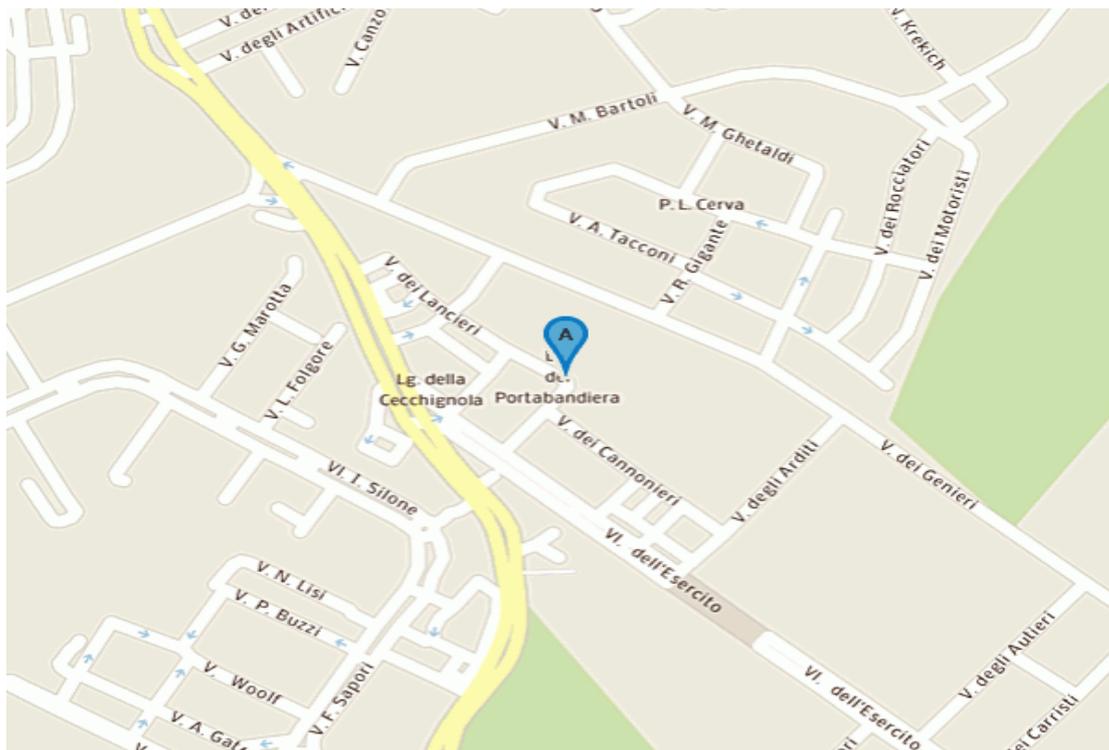
**IN AUTOBUS:** dalla stazione ferroviaria di PALERMO prendere l'autobus linee nr. 339, con i nr. 109 e 318 e scendere a Piazza indipendenza. Da Piazza Indipendenza si prosegue a piedi lungo corso Calatafimi per circa 200 mt. Direzione Rocca/Monreale.

**IN AEREO** (link: <http://www.alitaliaa.it/>)

Aeroporto di PALERMO “FALCONE-BORSELLINO” (distante 30 Km dal Centro di Selezione).

Per informazioni di interesse turistico sulla città, sui collegamenti, sulle possibilità di alloggio, ti consigliamo di visitare il sito internet [www.regione.sicilia.it](http://www.regione.sicilia.it)

# CENTRO SPORTIVO OLIMPICO DELL'ESERCITO



Sito a ROMA-CECCHIGNOLA in Largo dei Portabandiera n° 10.

Personale di servizio: tel. 06 50237101 - tel. 335 1888995

## **COME RAGGIUNGERCI**

### **IN AEREO**

- dall'aeroporto di FIUMICINO: treno per FARA SABINA e scendere a ROMA OSTIENSE (oppure treno "Leonardo" per ROMA TERMINI) - Metro B direzione Laurentina, fermata Laurentina - autobus 763, fermata via degli Arditi - proseguire a piedi a sinistra dell'ingresso principale in via dei Cannonieri, arrivati in fondo girare a destra in Largo dei Portabandiera.
- dall'aeroporto di CIAMPINO: treno per ROMA TERMINI - Metro B direzione Laurentina, fermata Laurentina - autobus 763, fermata via degli Arditi - proseguire a piedi a sinistra dell'ingresso principale in via dei Cannonieri, arrivati in fondo girare a destra in Largo dei Portabandiera.

### **IN TRENO**

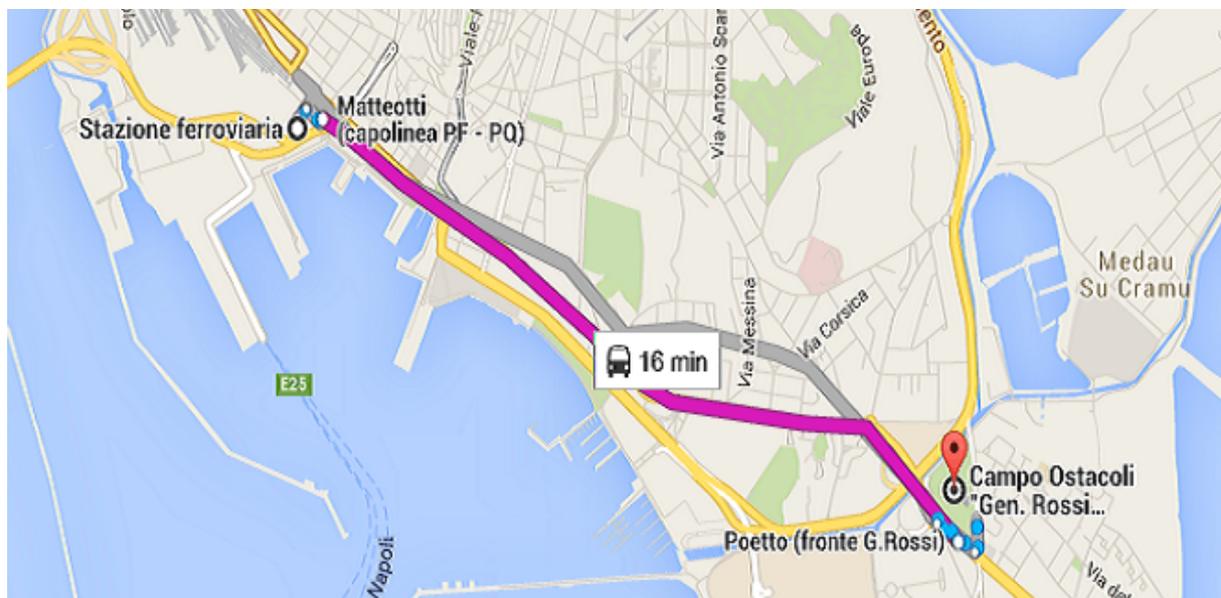
Dalla stazione ROMA TERMINI: Metro B direzione Laurentina, fermata Laurentina - autobus 763 fermata via degli Arditi - proseguire a piedi a sinistra dell'ingresso principale in via dei Cannonieri, arrivati in fondo girare a destra in Largo dei Portabandiera.

### **IN AUTO**

Uscita n. 25 del Grande Raccordo Anulare "CECCHIGNOLA, ROMA-EUR CENTRO"

# COMPENSORIO POLISPORTIVO “GEN. ROSSI”

Sito in CAGLIARI in Via Tramontana n. 2, telefono 070/60349432 - 429.



## COME RAGGIUNGERCI

- a) **IN AUTOBUS** (link: <http://www.ctmcagliari.it/>): dalla Stazione Ferroviaria, piazza Matteotti, Linea PQ, Linea PF o Linea 5
- b) **IN AUTO:**  
Strada Statale SS131: uscita Cagliari – direzione Cagliari Centro/Quartu Sant’Elena, proseguire su Asse Mediano di Scorrimento, uscita per La Palma/S. Elia/ Villasimius, proseguire su Viale Campioni d’Italia, uscita verso S. Elia/La Palma, proseguire su Via Ing. Tommaso Fiorelli, svolta a destra in via Tramontana.

Per informazioni d’interesse turistico sulla città, sui collegamenti, sulle possibilità di alloggio, ti consigliamo di visitare il sito internet [www.cagliariturismo.it](http://www.cagliariturismo.it) .

Ci auguriamo che tutte le informazioni riportate in questo Vademecum ti siano utili e ti agevolino nel percorso concorsuale che hai intrapreso. Ricordati comunque che l'unico documento ufficiale a cui fare riferimento è il bando di concorso pubblicato nella Gazzetta Ufficiale.

Ti invitiamo a non sottovalutare nessuna fase del concorso che stai per affrontare in quanto tutte sono importanti.

**SPERIAMO TU POSSA AVERE SUCCESSO E REALIZZARE LE  
TUE ASPIRAZIONI.**

**IN BOCCA AL LUPO! ORA TOCCA A TE!**

