
GUIDA ALL'ARRUOLAMENTO
Manuale VFP1 Esercito Italiano 2021



A S P I R A N T I
V F P 1

Indice

1. Storia dell'Esercito

1.1 Storia dell'Esercito

2. Struttura organizzativa

2.1 Organigramma

2.2 Armi, Corpi, Reparti e specialità dell'Esercito

2.3 Gradi dell'Esercito Italiano

3. Il concorso VFP1

3.1 Chi è il VFP1?

3.2 Requisiti per diventare VFP1

3.3 Modalità inoltro domanda di partecipazione

3.4 Fasi del reclutamento

3.5 I centri di selezione in Italia

3.6 I R.A.V. in Italia

- Lista cose utili da portare al R.A.V.

4. Prove VFP1

4.1 Documentazione sanitaria da produrre

4.2 Prove efficienza fisica

4.3 Test attitudinali

- Questionario informativo
- MMPI
- BrainHQ

4.4 Il colloquio psicologico/psichiatra

4.5 Visite mediche

4.6 Direttiva Tatuaggi

1. Storia dell'Esercito Italiano

1.1 Storia dell'Esercito



L'**Esercito Italiano (EI)** è la componente terrestre delle **forze armate italiane**, delle quali fa parte assieme alla **Marina Militare (MM)**, all'**Aeronautica Militare (AM)** e all'**Arma dei Carabinieri (CC)**, tutte dipendenti dal **capo di stato maggiore della difesa** e inserite nel **ministero della difesa**.

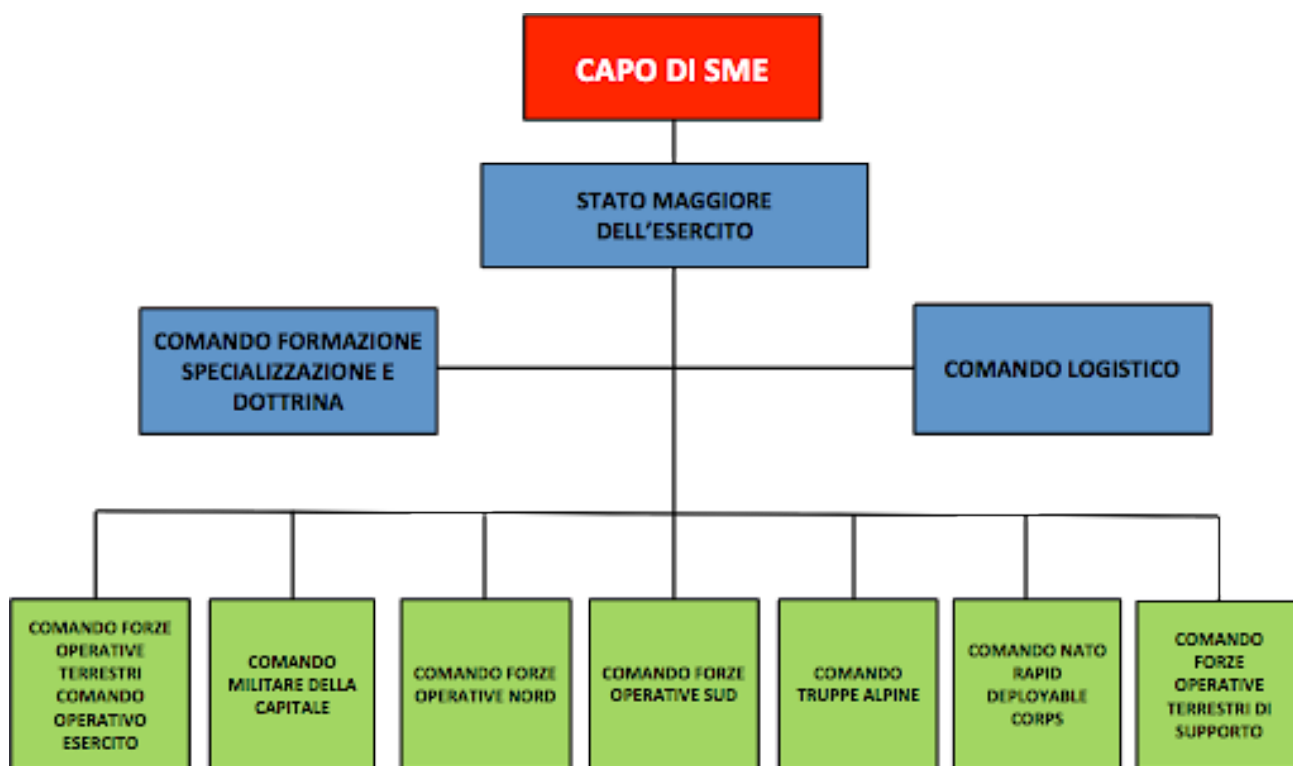
Data costituzione Regio Esercito: **1861**.

Cambio denominazione da "Regio Esercito" a "Esercito Italiano" nel **1946**, dopo la nascita della Repubblica Italiana.

In sede di selezione VFP1, al di fuori delle informazioni sopra riportate, di norma non vengono chiesti altri dettagli in merito alla storia della forza armata.

2. Struttura organizzativa

2.1 Organigramma



Dalla tabella sopra riportata, è possibile notare l'organigramma della Forza Armata.

Capo di SME: Il Capo di Stato Maggiore dell'Esercito è il massimo responsabile dell'approntamento, dell'addestramento e del mantenimento in efficienza dell'Esercito Italiano.

Il distintivo di grado è quello di generale di corpo d'armata con incarichi speciali, formato da quattro stellette argentate disposte a rombo, l'ultima delle quali è bordata di rosso, e una greca.

Il capo di stato maggiore dell'Esercito (CSME) presiede lo Stato Maggiore dell'Esercito (SME), l'organismo di vertice deputato alla definizione delle politiche di forza armata.

Stato Maggiore dell'Esercito (SME): Lo stato maggiore dell'Esercito (SME) è l'organismo di vertice deputato alla definizione delle politiche di Forza Armata.

Comando Formazione Specializzazione e Dottrina dell'Esercito: È un alto comando di vertice dell'Esercito Italiano, costituito il 1° gennaio 2013 in seguito alla riforma dell'Area Scolastico-Addestrativa dell'Esercito.

Esso riunisce, in un unico comando, i tre compiti delineati nel nome: formazione, specializzazione per il personale assegnato ad armi e corpi e raccolta della dottrina militare.

Struttura:

- Comando per la formazione e Scuola di applicazione dell'Esercito (Accademia militare di Modena, Scuola militare "Nunziatella", Scuola militare "Teuliè").
- Scuola sottufficiali dell'Esercito
- Scuola di fanteria (17° RAV "Acqui" - Capua , 85° RAV "Verona", 235° RAV "Piceno" e 80° RAV "Roma" - Cassino)
- Scuola di: Cavalleria, Commissariato, Sanità e Veterinaria Militare, Interforze per la difesa NBC, lingue estere dell'Esercito.

Comando militare della capitale: Il comando militare della Capitale è un organismo delle forze armate italiane che coordina le attività legate al reclutamento, alle forze di completamento e alla promozione e pubblica informazione su territorio nazionale. Il comando inoltre, assolve i compiti di comando militare dell'Esercito per il Lazio.

Comando logistico dell'Esercito: Si occupa della gestione e lo sviluppo delle attività di comando, coordinamento e controllo nei confronti di tutte le formazioni logistiche della forza armata. Assicura il supporto logistico dei comandi e delle unità dell'Esercito, in patria e all'estero, ed è pertanto l'organo di vertice responsabile della cura del personale e delle attività logistiche relative ai materiali e mezzi in uso nella Forza Armata nonché dell'impiego delle risorse finanziarie assegnate al settore logistico.

Organizzazione:

- Comando Trasporti e Materiali
- Comando Commissariato
- Comando Sanità e Veterinaria
- Comando Tecnico
- Policlinico militare Celio Roma
- Nucleo Ispettivo Centrale

Comando delle forze operative terrestri - Comando Operativo Esercito (COMFOTER COE): Il comando è responsabile delle problematiche per la generazione delle forze per le operazioni, l'addestramento, l'approntamento, la simulazione, la validazione, certificazione, standardizzazione delle unità operative e per le informazioni tattiche.

Struttura:

- Brigata paracadutisti "Folgore";
- Comando Forze Difesa Interregionale Nord;
- Comando Forze Difesa Interregionale Sud;
- Comando truppe Alpine;
- Comando trasmissioni e informazioni;
- Comando Aviazione dell'Esercito;
- NATO Rapid Deployable Corp - Italy;
- Comando artiglieria controaerei;
- Comando genio.

Comando Forze Operative Nord (COMFOP NORD):

- Comando Divisione "Vittorio Veneto"
- - Brigata di cavalleria "Pozzuolo del Friuli"
- - Brigata corazzata "Ariete"
- - Brigata aeromobile "Friuli"
- - Brigata paracadutisti "Folgore"

Comando Forze Operative Sud (COMFOP SUD):

- Comando Divisione "Acqui"
- - Brigata meccanizzata "Granatieri di Sardegna"
- - Brigata meccanizzata "Aosta"
- - Brigata meccanizzata "Pinerolo"
- - Brigata meccanizzata "Sassari"
- - Brigata bersaglieri "Garibaldi"

Comando truppe alpine (COMALP): Il comando truppe alpine è un comando di vertice dell'Esercito Italiano che coordina le attività e l'impiego delle truppe alpine. Inquadra alle sue dipendenze la maggioranza dei reparti da montagna dell'Esercito Italiano e ne è responsabile per l'addestramento e la preparazione.

Unità dipendenti:

- Centro addestramento alpino
- Brigata alpina "Julia"
- Brigata alpina "Taurinense"

Comando delle forze operative terrestri di supporto (COMFOTER SUPPORTO):

Il comando delle Forze Operative di Supporto è un organo di direzione, coordinamento e controllo dei Comandi e delle Unità di supporto tattico e logistico dell'Esercito Italiano, delle quali assicura l'approntamento a premessa di un impiego operativo sia in territorio nazionale che internazionale.

Comandi dipendenti:

- Il comando Artiglieria controaerei a Sabaudia;
- Il comando Artiglieria a Bracciano;
- Il comando genio a Roma;
- Il comando Trasmissioni con sede a Roma;
- Il comando Brigata informazioni Tattiche ad Anzio;
- Il comando dei Supporti logistici a Roma.

2.2 Armi, Corpi, Reparti e specialità dell'Esercito

Le armi (inteso come "corpi armati") sono 6:

- 1) Fanteria (*Granatieri, Bersaglieri, Alpini, Paracadutisti e Lagunari*)
- 2) Cavalleria (*Dragoni, Cavalleggeri, Lancieri e Carristi*)
- 3) Artiglieria (*Artiglieria terrestre e contraerei*)
- 4) Genio (*Pionieri, Pontieri, Ferrovieri e Guastatori*)
- 5) Trasmissioni (*Telematica e Guerra Elettronica*)
- 6) Trasporti e Materiali (Arma TRAMAT)

I corpi dell'Esercito sono 3:

- 1) Corpo di Commissariato
- 2) Corpo Sanitario
- 3) Corpo degli Ingegneri

La specialità dell'Esercito è una:

- 1) AVES (*Aviazione Esercito*)

2.3 Gradi dell'Esercito Italiano

Gradi dell'Esercito Italiano in ordine crescente:



SOLDATO



CAPORALE



CAPORAL MAGGIORE



PRIMO CAPORAL MAGGIORE



CAPORAL MAGGIORE SCELTO



CAPORAL MAGGIORE CAPO



CAPORAL MAGGIORE CAPO SCELTO



CAPORAL MAGGIORE CAPO SCELTO Q.S. (QUALIFICA SPECIALE)



SERGEANTE



SERGEANTE MAGGIORE



SERGEANTE MAGGIORE CAPO



SERGEANTE MAGGIORE CAPO Q.S. (QUALIFICA SPECIALE)



MARESCIALLO



MARESCIALLO ORDINARIO



MARESCIALLO CAPO



PRIMO MARESCIALLO



LUOGOTENENTE



PRIMO LUOGOTENENTE



SOTTOTENENTE



TENENTE



CAPITANO



MAGGIORE



TENENTE COLONNELLO



COLONNELLO



GENERALE DI BRIGATA



GENERALE DI DIVISIONE



GENERALE DI CORPO D'ARMATA



GENERALE DI CORPO D'ARMATA CON INCARICHI SPECIALI
CAPO DI STATO MAGGIORE DELL'ESERCITO



GENERALE
CAPO DI STATO MAGGIORE DELLA DIFESA

3. Il concorso VFP1

3.1 Chi è il VFP1?

Il VFP1 è un militare a tutti gli effetti, inquadrato nella categoria militari di truppa con il grado di militare semplice.

Il VFP1 rappresenta il primo gradino di accesso per chi vuole intraprendere una carriera nell'Esercito.

Il militare, vincitore di concorso pubblico, al termine del periodo di addestramento svolto presso uno dei R.A.V. (Reggimenti Addestramento Volontari), presta servizio per un anno e può chiedere il rinnovo per due successive rafferme (quindi un totale di tre anni di servizio).

Una volta diventato VFP1, il militare può partecipare al concorso interno per VFP4, dove al termine dei 4 anni di rafferma, c'è la possibilità di rimanere in servizio permanente nell'Esercito.

Il VFP1 ha inoltre diritto a una riserva dei posti nei concorsi banditi da altre FFOO/FFAA (Polizia di stato, Carabinieri, Guardia di Finanza ecc.) e nella pubblica amministrazione.

3.2 Requisiti per diventare VFP1

I requisiti per diventare VFP1 al 2021 sono i seguenti:

- Cittadinanza italiana;
- Godimento dei diritti civili e politici;
- Aver compiuto il 18° anno di età (al momento della domanda di partecipazione) e non aver superato il giorno del compimento del 25° anno di età (al momento della domanda di partecipazione);
- Non essere stati condannati per delitti non colposi;
- Non essere stati destituiti, dispensati o dichiarati decaduti dall'impiego in una Pubblica Amministrazione;
- Aver conseguito il diploma di istruzione secondaria di primo grado (ex scuola media inferiore).
- Non essere stati sottoposti a misure di prevenzione;
- Aver tenuto condotta ineccepibile;
- Idoneità psico-fisica e attitudinale per l'impiego, da accertare in sede di selezione;
- Esito negativo agli accertamenti per l'abuso di alcool e sostanze stupefacenti.

Si consiglia di leggere sempre l'Art. 2 del bando di Concorso per visualizzare i requisiti.

3.3 Modalità inoltra domanda di partecipazione

Occorrente:

- Un **dispositivo elettronico** per connettersi a internet (pc, tablet o smartphone)
- Un metodo di autenticazione tra i seguenti: **SPID** o **CIE**

La domanda di partecipazione va presentata **esclusivamente** in **modalità telematica**.

Per l'invio è necessario accedere al portale dei concorsi del ministero della difesa, piattaforma che racchiude tutti i concorsi banditi dall'Esercito, Marina e Aeronautica.

Il sito da visitare è il seguente: <https://concorsi.difesa.it/>

É presente su YouTube un tutorial creato dalla pagina Instagram [@aspiranti_vfp1_officialpage](https://www.instagram.com/aspiranti_vfp1_officialpage), basta cercare “Come inviare domanda di partecipazione concorso VFP1 Esercito”.

3.4 Fasi del reclutamento

Fase 1: Invio domanda di partecipazione

Fase 2: Accertamento e controlli da parte dell'Amministrazione delle domande pervenute. Redazione di una graduatoria di merito contenente il nominativo di tutti i partecipanti in ordine decrescente di punteggio.

A parità di punteggio si stila la graduatoria dando la precedenza ai candidati più giovani di età.

Fase 3: Convocazione presso i Centri di Selezione dei primi 13.000 candidati con il miglior punteggio (Attenzione: per l'anno 2021 è questa la soglia massima di candidati convocabili, ma potrebbe essere soggetta a variazione. Si consiglia sempre la lettura del bando di concorso)

Fase 4: Formazione delle graduatorie finali di merito

Fase 5: Convocazione presso i centri di addestramento degli idonei vincitori

3.5 I centri di selezione in Italia

Vi sono 4 Centri di Selezione in Italia:

Centro di Selezione Nazionale di **FOLIGNO**

(è il principale centro di selezione da cui dipendono tutti gli altri)

Telefono: 0742350279

Fax: 0742342245

E-mail istituzionale: centro_selezione@esercito.difesa.it

E-mail di Posta Certificata: centro_selezione@postacert.difesa.it

Centro di Selezione e Reclutamento **MILANO**

Telefono: 02-4817541

Fax: n.d.

E-mail istituzionale: ce_selezione_vfp1_mi@esercito.difesa.it

E-mail di Posta Certificata: ce_selezione_vfp1_mi@postacert.difesa.it

Centro di Selezione e Reclutamento **ROMA**

Telefono: 06-324842180

Fax: 06-36000810

E-mail istituzionale: ce_selezione_vfp1_rm@esercito.difesa.it

E-mail di Posta Certificata: ce_selezione_vfp1_rm@postacert.difesa.it

Centro di Selezione e Reclutamento **PALERMO**

Telefono: 0916453728

Fax: n.d.

E-mail istituzionale: ce_selezione_vfp1_pa@esercito.difesa.it

E-mail di Posta Certificata: ce_selezione_vfp1_pa@postacert.difesa.it

Centro di Selezione e Reclutamento **BARI**

(dal 2021 per particolari esigenze derivanti dall'emergenza covid - da confermare)

INFO UTILI:

La convocazione avverrà in uno di questi centri da parte della Forza Armata.

Non è possibile scegliere in quale centro recarsi per sostenere la selezione.

Solitamente la Forza Armata tende a convocare i candidati nel centro di selezione a loro più vicino, ma l'assegnazione può comunque essere fatta in maniera casuale.

Organizzazione Selezione in base al Centro di Selezione:

(organizzazione solitamente adottata ma che può essere soggetta a variazione)

Foligno - 3 GIORNI DI SELEZIONE

1° giorno: Prove di efficienza fisica e compilazione test psicologici

2° giorno: Colloqui psico-attitudinali

3° giorno: Visite Mediche

Milano - 3 GIORNI DI SELEZIONE

1° giorno: Prove di efficienza fisica e compilazione test psicologici

2° giorno: Visite Mediche

3° giorno: Colloqui psico-attitudinali

Roma - 3 GIORNI DI SELEZIONE

1° giorno: Prove di efficienza fisica

2° giorno: Compilazione test psicologici e Visite Mediche

3° giorno: Colloqui psico-attitudinali

Palermo - 3 GIORNI DI SELEZIONE

1° giorno: Prove di efficienza fisica e compilazione test psicologici

2° giorno: Visite mediche

3° giorno: Colloqui psico-attitudinali

3.6 I R.A.V. in Italia

Il **Raggruppamento unità addestrative (RUA)** è una struttura operativa dell'Esercito Italiano, dipendente direttamente dal comando per la formazione e Scuola di applicazione

Ha sede in Campania, nella città di Capua in una caserma intitolata a Oreste Salomone, ed il suo compito è di coordinare l'addestramento e formazione iniziale del personale VFP1 dell'Esercito Italiano; ad esso fanno capo i vari **Reggimenti Addestramento Volontari (RAV)**.

I Reggimenti hanno lo scopo di **formare** i Volontari e la durata dell'addestramento è di circa **dieci settimane**. Prove di Educazione Fisica, test intermedio e finale su materie militari e prove pratiche contribuiranno a verificare la crescita e la formazione durante questo periodo formativo di base. Successivamente verranno svolte altre otto settimane di preparazione del combattente.

RAV attualmente attivi:

17° Reggimento addestramento volontari "Acqui" di **Capua**

85° Reggimento addestramento volontari "Verona" di **Montorio Veronese**

235° Reggimento addestramento volontari "Piceno" di **Ascoli Piceno**

80° Reggimento addestramento volontari "Roma" di **Cassino**

L'assegnazione nei vari RAV degli idonei vincitori è casuale.

Lista cose utili da portare al RAV:

Premessa: Il file è creato per dare un consiglio all'aspirante, non è una regola da seguire e non ci sono obblighi di acquisto.

Lista:

- **Borsa o valigia** (che cambierete non appena vi faranno la vestizione con quelle militari);
- **Accappatoio** (Ve ne daranno 1o2 in vestizione ma se non vi trovate, serve uno vostro), **Asciugamano** (1 o 2 max), **Pigiama**, **Ciabatte** e **Infradito** (di gomma per doccia)
- **KIT Pulizia**: Spugna e panno (per pulire armadi e letti), spazzolino, dentifricio, deodorante, bagnoschiuma, shampoo (vi consigliamo durante il rav di utilizzare un solo prodotto adatto sia per capelli che corpo, così da guadagnare tempo)

- **KIT Medico:** antinfiammatorio, antidolorifico, antistaminico, imodium (anti lassativo), biochetasi (per vomito), cortisone (bentalan), garze sterili, garze cicatrizzanti, acqua ossigenata, medicazioni, bende, forbici punta rotonda ecc.
Per le donne: farmaci contro dolore mestruale
- **KIT Anfibi:** spazzola, calza in collant (ottima per lucidare), cromatina (colore testa di moro) e grasso di foca (ottimo per ammorbidire e lucidare)
- **KIT Barba:** Lamette professionali (almeno di 5 lame per evitare irritazioni), schiuma da barba, crema idratante, rasoio per capelli
- **SOLETTE** in gel per anfibi (per prevenire vesciche)
- **Abbigliamento:** pochi jeans, poche magie, giubbotto se inverno, scarpe da ginnastica (servono per fare ed. fisica), pantaloncini per corsa, maglie bianche intime, almeno 5 o 6 maglie verdi oliva collo rotondo e senza scritte.
- **Oggetti vari:** Lucchetto e catena (non troppo lunga, serve per chiudere l'armadietto), nastro isolante nero, targhette (sono le targhette con ciondolo da mettere alle chiavi e servono per scrivere nome e cognome), presa multipla, piccola prolunga, poche grucce per armadio, fazzoletti, carta igienica, salviette umide intime, salviette struccanti, uno spazzolino e dentrificio portatile (per l'esterno, oltre quelli normali), orologio nero e di gomma, un paio di lacci anfibi colore testa di moro, crema mascheramento viso e elastici per gli sbuffi.

4. Prove VFP1

4.1 Documentazione sanitaria da produrre

SCORRI PER VISUALIZZARE LA DOCUMENTAZIONE SANITARIA DA PRESENTARE IL GIORNO DELLA PROPRIA CONVOCAZIONE.

Si fa presente che questa è l'unica documentazione da presentare.

Eventuali copie di diplomi e altri titoli NON vanno portati al seguito, ma andranno consegnati solo se IDONEI una volta giunti al centro di addestramento.

ATTENZIONE: FILE AGGIORNATO AL 2021, CONSULTARE SEMPRE IL BANDO DI CONCORSO PER SCOPRIRE EVENTUALI VARIAZIONI.

DOCUMENTAZIONE SANITARIA

File valido per i candidati del 1°/2° blocco 2021 (aggiornato)

@aspiranti_vfp1_officialpage

ASPIRANTI VFP1 ESERCITO ITALIANO 2020-2021

ELENCO DELLA DOCUMENTAZIONE SANITARIA DA PRESENTARE IL GIORNO DELLA CONVOCAZIONE

Tutti questi esami dovranno essere svolti presso una **struttura sanitaria pubblica** (ospedale pubblico) o in alternativa, in una **struttura privata** che sia accreditata con il ssn.

Documento d'identità	In corso di validità
Certificato medico per l'idoneità all'attività sportiva agonistica, disciplina Atletica Leggera. Rilasciato da un medico appartenente alla Federazione medico-sportiva italiana ovvero a struttura sanitaria pubblica o privata accreditata con il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) ovvero da un medico (o struttura sanitaria pubblica o privata) autorizzato secondo le normative nazionali e regionali e che esercita in tali ambiti in qualità di medico specializzato in medicina dello sport.	In corso di validità (il certificato ha validità annuale) <i>ps: Il certificato è valido anche se rilasciato per le seguenti discipline: Calcio, Ciclismo, Karatè, Nuoto, Pallavolo, Pugilato, Rugby, Tennis, Ginnastica, Pallacanestro, Sollevamento pesi</i>
Certificato di buona salute (rilasciato dal proprio medico di base. Puoi trovare il certificato da utilizzare allegato a questo file)	In data non anteriore a 6 mesi

Aspiranti VFP1

Instagram: @aspiranti_vfp1_officialpage

Emocromo	In data non anteriore a 6 mesi
VES	In data non anteriore a 6 mesi
Glicemia	In data non anteriore a 6 mesi
Creatininemia	In data non anteriore a 6 mesi
Trigliceridemia	In data non anteriore a 6 mesi
Colesterolemia	In data non anteriore a 6 mesi
Bilirubinemia diretta e indiretta	In data non anteriore a 6 mesi
Gamma GT	In data non anteriore a 6 mesi
Transaminasemia (GOT e GPT)	In data non anteriore a 6 mesi
Analisi delle urine con sedimento	In data non anteriore a 6 mesi
Markers virali: anti HAV (IgM e IgG), Hbs Ag, anti HBs, anti HBc e anti HCV	In data non anteriore a 6 mesi
Anticorpi HIV	In data non anteriore a 6 mesi
Referto test Mantoux o Quantiferon	In data non anteriore a 6 mesi
DRUG TEST URINE amfetamine, cocaina, oppiacei e cannabinoidi	In data non anteriore a 1 mese
Test di gravidanza (solo donne)	Eseguito presso una struttura sanitaria pubblica o privata ssn in data non anteriore a 5 giorni rispetto a quella di convocazione
Ecografia pelvica (solo donne)	In data non anteriore a 6 mesi

CERTIFICATO DEL MEDICO DI FIDUCIA

Intestazione studio medico di fiducia, di cui all'art. 25 della Legge 23 dicembre 1978 n. 833.

Cognome _____ nome _____,
nato a _____ (____), il _____,
residente a _____ (____), in via _____,
n. _____, codice fiscale _____,
documento d'identità: _____,
tipo _____, n. _____,
rilasciato in data _____, da _____.

Sulla base dei dati anamnestici riferiti e di quelli in mio possesso, degli accertamenti eseguiti e dei dati obiettivi rilevati nel corso della visita medica da me effettuata, per quanto riguarda lo stato di salute del mio assistito sopra citato,

ATTESTO QUANTO SEGUE
(barrare con una X la casella d'interesse)

PATOLOGIE				SPECIFICARE
Manifestazioni emolitiche	In atto	Pregressa	NO	
Gravi manifestazioni immunoallergiche	In atto	Pregressa	NO	
Gravi intolleranze o idiosincrasie a farmaci e/o alimenti	In atto	Pregressa	NO	
Psichiatriche	In atto	Pregressa	NO	
Neurologiche	In atto	Pregressa	NO	
Apparato cardiocircolatorio	In atto	Pregressa	NO	
Apparato respiratorio	In atto	Pregressa	NO	
Apparato digerente	In atto	Pregressa	NO	
Apparato urogenitale	In atto	Pregressa	NO	
Apparato osteoartromuscolare	In atto	Pregressa	NO	
ORL, oftalmologiche	In atto	Pregressa	NO	
Sangue e organi emopoietici	In atto	Pregressa	NO	
Organi endocrini (tiroide, surreni, pancreas, ipofisi)	In atto	Pregressa	NO	
Diabete mellito	SI	///	NO	
Epilessia	SI	///	NO	
Uso di sostanze psicotrope e/o stupefacenti	In atto	Pregressa	NO	
Abuso di alcool	In atto	Pregressa	NO	

Note: _____.
Rilascio il presente certificato, in carta libera, a richiesta dell'interessato per uso "arruolamento" nelle Forze Armate. Il presente certificato ha validità semestrale dalla data del rilascio.

_____, _____
(luogo) (data)

Il medico

(timbro e firma)

CONSIGLI PER RISPARMIARE SUL COSTO DELLE ANALISI

Aspiranti VFP1 consiglia:

Ciao aspirante, sappiamo benissimo che svolgere tutti queste analisi comporta un costo non indifferente che dovrai, purtroppo, sostenere di tasca tua.

A tal proposito ci sentiamo di darti due consigli per cercare quanto meno di risparmiare il più possibile:

Consiglio n.1

Diventa un donatore sangue AVIS!

Lo sapevi che diventando donatore Avis avrai diritto, in sede di donazione del sangue, a ricevere delle analisi gratis?

Difatti, ogni volta che doni, loro dovranno effettuare degli esami sul sangue prelevato (per vedere se è utilizzabile) e questi esami, che di solito sono quelli principali e molti sono quelli anche richiesti nel concorso vfp1 (emocromo, ves, glicemia ecc.), ti verranno poi consegnati.

Potrai presentare poi gli stessi al concorso perché vengono regolarmente accettati.

Certa la sede AVIS a te più vicina, in sede di donazione porta con te questa lista di analisi e chiedi al medico di inserirti quanti più possibili esami riesce tra quelli richiesti per il concorso.

Allo stesso tempo avrai la possibilità di fare un bel gesto e di risparmiare qualche euro.

Consiglio n.2

Recati presso le ASL pubbliche, evita gli ambulatori privati

Perché recarti negli ambulatori privati rischiando di pagare tariffe superiori a quelle pubbliche? Tanto alla fine il macchinario che esegue le analisi è lo stesso di quello che troveresti all'ospedale pubblico, no?

L'ambulatorio privato può difatti applicare delle tariffe superiori rispetto a quelle previste dalle ASL, ma tu fai così:

Recati dal tuo medico di famiglia e porta la lista di tutte le analisi che ti servono.

Lui ti farà la prescrizione medica (ricetta) e con la stessa dovrai poi recarti all'ASL (ospedale pubblico) a te più vicino, cercare il CUP (Centro Unico di Prenotazione), presentare le ricette, pagare il ticket e quindi prenotarle.

Dovrai poi recarti a svolgere le analisi.

Semplice e risparmi, perché paghi solo il ticket ed eviti tariffe extra.

4.2 Prove efficienza fisica

Durante le selezioni dovranno essere eseguite delle prove di efficienza fisica che hanno il solo scopo di aumentare il punteggio del candidato. Esse non sono a carattere sbarrativo, cioè non è possibile essere scartati in caso non si esegua qualche esercizio. Si possono effettuare anche **0 piegamenti/trazioni/addominali, si verrà comunque giudicati idonei** (per l'anno 2021 - consultare sempre il bando).

É scontato dire che comunque si consiglia di impegnarsi al massimo e di acquisire quanto più punteggio possibile.

	ESERCIZI	PARAMETRI DI RIFERIMENTO	PARAMETRI DI RIFERIMENTO PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGI INCREMENTALI	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Uomini	Corsa piana 2.000 metri	Tempo massimo: 10'e 30''	0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno)	5
	Trazioni alla sbarra	Minimo 4 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,50 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 10 oltre al numero minimo)	5
	Piegamenti sulle braccia	Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	5
	Flessioni addominali	Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 40 oltre al numero minimo)	5
Donne	Corsa piana 2.000 metri	Tempo massimo: 11' e 30''	0,029 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 173 secondi in meno)	5
	Trazioni alla sbarra	Minimo 2 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	1 punto per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 5 oltre al numero minimo)	5
	Piegamenti sulle braccia	Minimo 6 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,25 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	5
	Flessioni addominali	Minimo 8 (tempo massimo: 2' senza interruzioni)	0,125 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 40 oltre al numero minimo)	5

SPIEGAZIONE PROVE EFFICIENZA FISICA (ESTRATTO ALLEGATO G BANDO DI CONCORSO 2021)

L'accertamento dell'efficienza fisica consisterà nell'esecuzione obbligatoria delle seguenti prove:

- trazioni alla sbarra;
- piegamenti sulle braccia;
- flessioni addominali;
- corsa piana 2.000 metri,

da svolgersi secondo le modalità e i parametri di seguito riportati.

Tali prove dovranno essere svolte alla presenza di personale medico/paramedico e di una autoambulanza. In assenza di autoambulanza dovrà presenziare personale qualificato per il primo soccorso (BLS/D) e in caso di necessità richiedere l'intervento del 118.

Prima dell'effettuazione delle prove, tutti i concorrenti (di sesso sia maschile sia femminile) dovranno produrre il certificato medico, in corso di validità (il certificato deve avere validità annuale), attestante l'idoneità all'attività sportiva agonistica per una delle discipline sportive riportate nella tabella B del Decreto del Ministero della Sanità del 18 febbraio 1982, rilasciato da un medico appartenente alla Federazione medico-sportiva italiana ovvero a struttura sanitaria pubblica o privata accreditata con il SSN ovvero da un medico (o struttura sanitaria pubblica o privata) autorizzato secondo le normative nazionali e regionali e che esercita in tali ambiti in qualità di medico specializzato in medicina dello sport.

I concorrenti di sesso femminile, inoltre, prima dell'effettuazione delle prove di efficienza fisica, dovranno presentare l'originale o copia conforme del referto del test di gravidanza, eseguito presso struttura sanitaria pubblica, anche militare, o privata accreditata con il SSN, con campione biologico prelevato in data non anteriore a cinque giorni precedenti la data prevista per le prove di efficienza fisica.

Alle prove di efficienza fisica i concorrenti dovranno presentarsi muniti di tuta da ginnastica e scarpe ginniche.

Le modalità di esecuzione delle prove –oltre a essere spiegate in apposito filmato, visualizzabile nel sito internet dell'Esercito– saranno illustrate ai concorrenti, prima della loro effettuazione, da un membro della commissione per le prove di efficienza fisica e per gli accertamenti psico-fisici e attitudinali.

I candidati che, prima dell'inizio della prova, si infortuneranno o contrarranno patologie che non consentano lo svolgimento degli esercizi previsti, dovranno farlo immediatamente presente alla commissione la quale, di concerto con il responsabile del locale Servizio sanitario, adotterà le conseguenti determinazioni per l'eventuale differimento della data di effettuazione della/e prova/e. Resta inteso che ogni temporaneo impedimento alle prove in questione, derivante da malattie o lesioni di recente insorgenza e di lieve entità, comporterà l'esclusione dal concorso qualora persista oltre il trentesimo giorno successivo alla data prevista per l'effettuazione

delle prove. Allo scadere del citato termine, la commissione che ha accertato lo stato di temporaneo impedimento dovrà confermare o meno la permanenza dello stesso: nel primo caso disporrà l'esclusione del candidato dal concorso, senza ulteriore possibilità di differimento delle prove di efficienza fisica; in caso contrario il candidato dovrà essere definitivamente sottoposto alla/e prova/e non effettuata/e.

Non saranno prese in considerazione istanze di differimento o di ripetizione della singola prova inoltrate da concorrenti che abbiano portato a compimento la prova stessa o che, una volta iniziata, abbiano rinunciato a portarla a termine per qualsiasi motivo. Lo svolgimento degli esercizi potrà comportare l'attribuzione di un punteggio incrementale, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato. Resta inteso che anche il candidato che non completa la singola prova di efficienza fisica è giudicato idoneo, senza acquisire alcun punteggio incrementale.

Trazioni alla sbarra. Il candidato inizierà la prova partendo da posizione eretta di fronte all'attrezzo ginnico della sbarra. Alla ricezione dell'apposito segnale, che + coinciderà con lo start del cronometro, il concorrente dovrà effettuare un balzo al fine di impugnare la sbarra con il dorso della mano verso il viso con un passo largo (leggermente superiore alla larghezza delle spalle), rimando sospesi da terra con le braccia completamente distese. Al fine di ritenere la trazione valida, il candidato dovrà trazionare il proprio corpo fino ad oltrepassare con il mento la sbarra, quindi distendere nuovamente le braccia al fine di tornare alla posizione iniziale. Il concorrente, dovrà eseguire, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero minimo di trazioni pari a:

4 se di sesso maschile;

2 se di sesso femminile,

come indicato nella tabella in appendice al presente allegato. In caso di un numero di trazioni superiore al minimo previsto, al numero di trazioni eccedenti verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, fino a un massimo di 5 punti, come previsto dalla tabella in appendice al presente allegato.

Piegamenti sulle braccia: il concorrente dovrà iniziare la prova sdraiato in posizione prona, completamente disteso, con il palmo delle mani poggiato sul suolo con un passo largo (direttamente sotto il punto esterno delle spalle), le gambe unite e con la punta dei piedi in appoggio a terra, vestito con tuta da ginnastica e/o pantaloncini e maglietta e idonee scarpe da ginnastica. Il concorrente –alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro– dovrà eseguire, entro il tempo massimo di 2 minuti e senza soluzione di continuità, un numero di piegamenti pari a:

8 se di sesso maschile;

6 se di sesso femminile,

come indicato nella tabella in appendice al presente allegato, con le seguenti modalità:

sollevare da terra il corpo (capo, tronco e arti inferiori) in posizione allineata, estendendo completamente le braccia; una volta raggiunta la posizione di massima

estensione delle braccia, abbassare il corpo (capo, tronco e arti inferiori) in posizione allineata, piegando le braccia fino a sfiorare il pavimento con il petto; ripetere i piegamenti senza interruzione.

In caso di un numero di piegamenti superiore al minimo previsto, al numero di piegamenti eccedenti verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, fino a un massimo di 5 punti, come previsto dalla tabella in appendice al presente allegato.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conterà a voce alta i piegamenti correttamente eseguiti dal concorrente; non conterà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Flessioni addominali: il concorrente dovrà eseguire un numero minimo di 8 flessioni del tronco (ambosessi) come indicato nella tabella in appendice al presente allegato, entro il tempo massimo di 2 minuti, con le seguenti modalità:

partire dalla posizione supina, mani dietro la nuca, gambe e piedi bloccati tramite l'utilizzo di appositi dispositivi;

sollevare il tronco fino a portarlo oltre la verticale rispetto al suolo (piano di appoggio); da tale posizione, senza riposare, riabbassare il tronco fino a sfiorare con la nuca il piano di appoggio e quindi rialzarlo, senza soluzione di continuità.

In caso di un numero di flessioni superiore al minimo previsto, al numero di flessioni eccedenti verrà applicato il previsto coefficiente per il calcolo del punteggio incrementale, fino a un massimo di 5 punti, come previsto dalla tabella in appendice al presente allegato.

Un membro della commissione, osservatore dell'esercizio, conterà a voce alta gli esercizi correttamente eseguiti dal concorrente; non conterà, invece, quelli eseguiti in maniera scorretta e comunicherà lo scadere del tempo disponibile per la prova.

Corsa piana 2.000 metri. Il concorrente dovrà eseguire una corsa della lunghezza di 2.000 metri su pista di atletica o in terra battuta o su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

Sarà cronometrato il tempo impiegato.

Per acquisire il punteggio incrementale alla prova, il concorrente, alla ricezione dell'apposito segnale, che coinciderà con lo start del cronometro, dovrà percorrere la distanza di 2.000 metri entro il tempo massimo di:

10 minuti, e 30 secondi se di sesso maschile;

11 minuti, e 30 secondi se di sesso femminile.

Al numero di secondi risparmiati verrà applicato il previsto coefficiente di calcolo, differenziato tra uomini e donne, fino a un massimo di 5 punti, secondo quanto riportato nella tabella in appendice al presente allegato.

6. I concorrenti dovranno effettuare gli esercizi sopraindicati in successione, nella sequenza stabilita di volta in volta dalla commissione. Lo svolgimento degli esercizi determinerà l'eventuale attribuzione di punteggio incrementale, differenziato tra

uomini e donne, secondo quanto stabilito in appendice al presente allegato. Almeno un membro della commissione sovrintenderà allo svolgimento delle prove anzidette avvalendosi eventualmente di personale di supporto per il cronometraggio delle prove stesse e il conteggio a voce alta degli esercizi eseguiti correttamente dai concorrenti.

Per ciascun concorrente verrà redatto un apposito verbale.

Si ribadisce che non saranno ammessi alla ripetizione delle prove coloro che, durante l'effettuazione delle stesse, le interromperanno per qualsiasi causa.



è presente su **YouTube** il tutorial ufficiale realizzato dall'Esercito Italiano che spiega quali sono le prove fisiche da affrontare. È intitolato "**Prove di efficienza fisica - CONCORSO VFP1**" ed è stato caricato dal canale ufficiale **esercitoitaliano**

4.3 Test attitudinali

Durante le selezioni, al fine di effettuare una valutazione di tipo psico-attitudinale, i candidati verranno sottoposti a una serie di Test che serviranno poi allo psicologo per delineare il profilo psicologico del candidato.

É inutile dire che è richiesta da parte dell'aspirante la massima attenzione nella compilazione degli stessi, poiché essi sono il proprio bigliettino da visita con il quale ci si presenta ad effettuare il colloquio orale.

- Questionario informativo (AGGIORNATO 2021)

Il questionario informativo è composto da una serie di domande a risposta aperta di carattere personale ai quali il candidato deve rispondere. Compilalo con cura, in maniera leggibile/ordinata e se possibile, senza cancellature. Molto spesso questo questionario viene commentato insieme allo psicologo, che vi potrà chiedere spiegazioni su alcune risposte o potrà ripetervi una domanda per vedere se la risposta è coerente con quella data.

1- Completati lo specchio relativo alla Sua carriera scolastica

“Tipo di scuola” - “Anni di scuola” “Numero anni ripetuti/bocciature” “Giudizio o voto finale”

2- C'è stato qualche episodio che ha influenzato il Suo rendimento nel corso degli studi (ad es. difficoltà con i compagni o con i professori, scarsa motivazione allo studio, difficoltà familiari, sospensioni/bocciature, debiti formativi, cambio di scuola, ecc.)?

Se sì, quale e cosa ha fatto per superarlo?

3- Se svolge o ha svolto dei lavori compili lo specchietto seguente:

“Tipo di lavoro” “Periodo (DAA)” “Motivi della fine del lavoro”

4- É già stato militare?

Se sì, dove e per quanto tempo ha prestato servizio?

5- Si trova meglio a svolgere attività da solo o in gruppo? (spieghi anche perchè)

6- Ha svolto/svolge attività sportive? Se sì, quali e a quale livello?

7- Quali sono i suoi “Hobby” e i Suoi interessi?

8- Come si compone la sua famiglia d'origine?

Grado di parentela - Età - Professione - Titolo di studio

9- Ci sono stati eventi critici nella Sua famiglia (es: lutti, separazioni, malattie,

Manuale a cura di Aspiranti VFP1

Instagram: @aspiranti_vfp1_officialpage

trasferimenti ecc.)?

Se sì, cos'è successo e come ha affrontato la situazione?

10- **Crede che allontanarsi dalla famiglia per motivi di servizio potrebbe comportarle delle difficoltà?** (spieghi anche il perchè)

11- **Quali difficoltà pratiche Le comporterebbe un trasferimento di sede in futuro e come lo affronterebbe concretamente?**

12- **Descriva il suo carattere** (Pregi e difetti)

13- **Crede che un militare di carriera debba (mettere solo una scelta)**

a) accettare di stabilirsi nella propria sede di servizio

b) conciliare le esigenze di servizio con quelle personali e familiari

c) avere l'opportunità prima o poi di tornare nella propria terra d'origine

d) altro (specificare)

Perchè?

14- **Quali sacrifici immagina di essere chiamato a fare in futuro proseguendo nel servizio militare?**

15- **Ha già partecipato a questo o ad altri concorsi nell'Esercito o in altre forze armate o forze di polizia?**

Se sì, quando e con quali esiti?

16- **Cosa vorrebbe fare dopo l'anno di VFP1?**

17- **Se non dovesse vincere questo concorso, a quali altri progetti ha pensato?**

Grazie

DATA / FIRMA

- MMPI (Minnesota Test)

Il test più temuto da tutti, conosciuto per essere il test dei "fiori" e del "fioraio".

Ma esattamente cos'è questo test e come funziona?

É un test di 567 affermazioni, alle quali il candidato dovrà rispondere Vero o Falso.

É un test che inizialmente nasce per l'utilizzo clinico, ma che pian piano si è diffuso anche nella psicologia del lavoro, grazie alle numerose scale di personalità che il test è in grado di misurare difatti, si rivela ottimo per la selezione del personale nei concorsi pubblici.

Come dicevamo sopra, il test è in grado di misurare le seguenti scale:

Scale di validità

Le scale di validità hanno lo scopo di valutare in quale misura il candidato ha compilato il questionario con sincerità e accuratezza:

L: la scala L (Lie, Menzogna) è riferita ad alcune frasi i cui comportamenti illustrati per la quasi totalità delle persone sono veri o falsi; la situazione rappresentata è difficilmente reale, ma ideale. Per essere giudicati più positivamente, si preferisce quindi falsificare la risposta.

F: la scala F (Frequency, Frequenza) indica la possibilità di esagerazione dei sintomi, che può essere dovuta a risposte casuali, simulazioni di malattia o desiderio di anticonformismo. Inoltre indica il momento da cui si inizia a dare risposte senza attenzione alle domande o per stanchezza o per scarso interesse.

K: la scala K (Correction, Correzione) indica un atteggiamento di difesa nei confronti del questionario oppure una tendenza al non far trasparire alcuni problemi.

Fb: la scala Fb (Frequency back, Frequenza posteriore) indica il mantenimento dell'attenzione durante la compilazione.

VRIN: la scala VRIN (Variable Response Inconsistency, Variabile di incoerenza nella risposta) valuta la tendenza all'aver dato risposte non coerenti per dare un'immagine di sé non credibile.

TRIN: la scala TRIN (True Response Inconsistency, Incoerenza nelle risposte "vero") valuta analoghe tendenze come la VRIN.

?: la scala ? (Cannot say, Non so) indica gli item cui non si è risposto ed è considerata una scala impropria.

Scale cliniche di base

Le scale di base hanno lo scopo di valutare le dimensioni più significative della personalità del candidato:

Hs: la scala Hs (Hypocondrias, Ipocondria) indica la presenza di problemi fisici caratteristici degli ipocondriaci.

D: la scala D (Depression, Depressione) indica la presenza di sintomi di tipo depressivo.

Hy: la scala Hy (Hysteria, Isteria di conversione) indica la tendenza a somatizzare alcune emozioni e disagi di tipo psichico.

Pd: la scala Pd (Psychopathic Deviate, Deviazione psicopatica) indica la carenza di controllo sulle risposte emotive e la capacità di interiorizzare le regole sociali.

Mf: la scala Mf (Masculinity-Femminility, Mascolinità-femminilità) indica l'insieme di tutti quegli aspetti (interessi, atteggiamenti, etc.) tendenzialmente maschilini o femminili.

Pa: la scala Pa (Paranoia, Paranoia) indica sintomi di tipo paranoide (ideazioni deliranti, manie di grandezza, etc.)

Pt: la scala Pt (Psychastenia, Psicastenia) indica i rituali fobici e i comportamenti di tipo ossessivo-compulsivo fino ad un'ideazione delirante.

Sc: la scala Sc (Schizophrenia, Schizofrenia) indica esperienze di tipo insolito tipiche degli schizofrenici.

Ma: la scala Ma (Hypomania, Mania) indica stati ipomaniacali (idee di grandezza, alto livello di attività, etc.).

Si: la scala Si (Social Introversion, Introversione sociale) indica le difficoltà che il soggetto riscontra nei rapporti con gli altri.

Scale supplementari

Le scale supplementari approfondiscono temi propri alle scale di base:

A: la scala A (Ansia) indica il livello di stress o di disagio provato dal candidato.

R: la scala R (Repressione) indica il livello di sottomissione e di convenzionalità.

Es: la scala Es (Forza dell'Io) indica la capacità del soggetto di trarre vantaggio dal trattamento psicoterapeutico.

MAC-R: la scala MAC-R (Alcolismo di MacAndrew corretta) indica la presenza di problemi legati all'alcolismo e, più in generale, alla tossicodipendenza.

O-H: la scala O-H (Ostilità ipercontrollata) indica la capacità di gestione della frustrazione.

Do: la scala Do (Leadership) indica la tendenza ad assumere ruoli di controllo nelle relazioni sociali.

Re: la scala Re (Responsabilità sociale) indica la percezione del candidato di responsabilità sociale.

Mt: la scala Mt (Disadattamento scolastico) indica il livello di adattamento emotivo degli studenti.

Gm: la scala Gm (Ruolo maschile) indica la percezione del ruolo sessuale.

Gf: la scala Gf (Ruolo femminile) indica la percezione del ruolo sessuale.

Pk: la scala Pk (Stress post-traumatico di Keane) indica la presenza di un disturbo da stress post-traumatico.

Ps: la scala Ps (Stress post-traumatico) indica la presenza di sintomi collegabili ad un disturbo da stress post-traumatico.

MDS: la scala MDS (Disagio coniugale) indica la presenza di contrasti di rilievo nella relazione di coppia.

APS: la scala APS (Tossicodipendenza potenziale) indica la potenzialità di sviluppare dipendenza da sostanze.

AAS: la scala AAS (Tossicodipendenza ammessa) indica, appunto, l'ammissione di tossicodipendenza.

Scale di contenuto

Le scale di contenuto approfondiscono diverse variabili della personalità:

Anx: la scala Anx (Anxiety, Ansia) indica la presenza di sintomi ansiosi (somatizzazioni, difficoltà del sonno, problemi di concentrazione, etc.).

Frs: la scala Frs (Fears, Paure) indica la presenza di fobie.

Obs: la scala Obs (Obsessiveness, Ossessività) indica la presenza di comportamenti ossessivi.

Dep: la scala Dep (Depression, Depressione) indica la presenza di pensieri depressivi.

Hea: la scala Hea (Health Concerns, Salute) indica la presenza di un'eccessiva preoccupazione per la propria salute fisica.

Biz: la scala Biz (Bizarre Mentation, Ideazione bizzarra) indica i processi di pensiero di tipo psicotico.

Ang: la scala Ang (Anger, Rabbia) indica problemi di controllo della rabbia.

Cyn: la scala Cyn (Cynicism, Cinismo) rileva le convinzioni misantropiche del candidato.

Asp: la scala Asp (Antisocial Practices, Comportamento antisociale) indica soggetti che in passato hanno avuto comportamenti antisociali.

Tpa: la scala Tpa (Type A, Tipo A) indica i soggetti di tipo A (ipermotivati, centrati sul lavoro, irritabili).

Lse: la scala Lse (Low Self-Esteem, Bassa autostima) indica i soggetti con una bassa opinione di sé.

Sod: la scala Sod (Social Discomfort, Disagio sociale) misura il disagio a stare in gruppo.

Fam: la scala Fam (Family Problems, Problemi familiari) segnala la presenza di conflitti familiari.

Wrk: la scala Wrk (Work Interference, Problemi lavorativi) segnala la presenza di conflitti sul lavoro.

Trt: la scala Trt (Negative Treatment Indicators, Indicatori di difficoltà di trattamento) indica gli atteggiamenti negativi del soggetto verso i trattamenti di salute mentale.

Come vedete, è un test che riesce a misurare diversi tratti della personalità del candidato, d'altronde non si giustificerebbe la presenza di ben 567 quesiti, no?

Ecco, questo è il **primo consiglio** di cui devi tener conto: **NON** sottovalutare nessuna domanda, anche quelle che ti sembrano le più banali e insignificanti, sono lì per un determinato scopo, sono lì per misurare una determinata scala.

Sappiamo che compilare un test di 567 domande è molto stressante, ma cerca di tenere sempre alta la soglia dell'attenzione, soprattutto nelle fasi finali della compilazione.

Il **secondo consiglio** è quello di prestare molta attenzione agli **avverbi** "ma" "quasi ma" "a volte" "raramente" e alle **doppie negazioni** presenti nelle frasi.

Fai molta attenzione e comprendi bene il significato di ogni singola frase.

Il **terzo consiglio** che vogliamo darti è questo: come avrai ben visto ci sono ben **6 scale di giudizio** che rientrano nella **scala di validità**.

La scala di validità permette di giudicare se il candidato ha compilato il questionario con sincerità e accuratezza.

Per questo è di fondamentale importanza non tanto essere sinceri, ma per lo meno coerenti con le risposte.

Difatti, il meccanismo di "non-sincerità" scatta nel momento in cui il test individua delle incoerenze tra una o più risposte.

ESEMPIO INCOERENZA: Se si risponde VERO alla domanda "Mi sveglio fresco e riposato tutte le mattine" e VERO alla domanda "Ho il sonno agitato e disturbato", potrebbe risultare un'incoerenza, perché come è possibile svegliarsi freschi e riposati TUTTE le mattine se si ha il sonno agitato e disturbato?

ESEMPIO SCALA L MENZOGNA:

è riferita ad alcune frasi i cui comportamenti illustrati per la quasi totalità delle persone sono veri o falsi; la situazione rappresentata è difficilmente reale, ma ideale. Per essere giudicati più positivamente, si preferisce quindi falsificare la risposta.

"Non sempre dico la verità".

Tendenzialmente verrebbe spontaneo rispondere FALSO, poiché lo scopo è quello di far capire che DICIAMO SEMPRE LA VERITÀ e quindi essere giudicati in maniera positiva.

In realtà sappiamo benissimo che a TUTTI capita qualche volta di non essere sinceri, dunque rispondere Falso risulterebbe solo un tentativo fallimentare di mettere in buona luce la nostra persona.

ESEMPIO SCALA F FREQUENZA:

indica la possibilità di esagerazione dei sintomi, che può essere dovuta a risposte casuali, simulazioni di malattia o desiderio di anticonformismo. Inoltre indica il momento da cui si inizia a dare risposte senza attenzione alle domande o per stanchezza o per scarso interesse.

“Fantasmi o spiriti possono influenzare le persone sia nel bene che nel male”

Risposta: VERO

Rispondi dunque con sincerità, con coerenza ma soprattutto con intelligenza.

Il **quarto consiglio** è quello di gestire bene il tempo durante la compilazione del test. **Benché non sia imposto nessun tempo massimo per la compilazione**, tieni in considerazione che il tempo mediamente necessario per completarlo è di circa **60-90 minuti**.

Consigliamo di non eccedere oltre questo tempo massimo poichè a supervisionare la compilazione sarà presente un ufficiale psicologo, che potrebbe segnalare i nominativi dei candidati che ci hanno impiegato più tempo del previsto (etichettandoli come persone “insicure” e “poco svelte”).

Altre informazioni utili:

Il test verrà corretto da un lettore ottico e i risultati analizzati e commentati in sede di colloquio.

Lo psicologo potrebbe chiederti spiegazioni e chiarimenti in merito ad alcune risposte, soprattutto su quelle che il correttore ha segnalato come risposte critiche. Potrebbe inoltre pescare delle domande “a campione”, rivolgerle nuovamente e vedere se la risposta sarà la stessa di quella che hai scritto nei test.

SI RIPORTANO DI SEGUITO I 567 QUESITI DEL TEST MINNESOTA

Il test è universale e questi sono i quesiti che troverai il giorno delle selezioni, nello stesso ordine riportato:

1. Mi piacciono le riviste di meccanica
2. Ho un buon appetito
3. Mi sveglio fresco e riposato quasi tutte le mattine
4. Penso che mi piacerebbe lavorare come bibliotecario
5. Vengo facilmente svegliato dai rumori
6. Mio padre è una buona persona, o (se suo padre è morto) mio padre è stato una buona persona
7. Mi piace leggere gli articoli di cronaca nera
8. Di solito ho le mani e i piedi abbastanza caldi
9. La mia vita di ogni giorno è piena di cose che mi interessano
10. Sono capace di lavorare come lo sono sempre stato
11. Molto spesso mi sembra di avere un nodo alla gola
12. Sono soddisfatto della mia vita sessuale
13. Le persone dovrebbero cercare di capire i loro sogni, esserne guidate e trarne consiglio
14. Mi piacciono i racconti di spionaggio o polizieschi
15. Lavoro sotto una forte tensione nervosa

Manuale a cura di Aspiranti VFP1

Instagram: @aspiranti_vfp1_officialpage

16. A volte penso a cose così cattive da non poterne parlare
17. Sono sicuro che la vita mi tratta male
18. Soffro di attacchi di nausea e di vomito
19. Quando inizio un nuovo lavoro cerco di capire a chi è importante essere simpatici
20. Molto raramente soffro di stitichezza
21. A volte ho desiderato molto andare via da casa
22. Nessuno sembra capirmi
23. A volte scoppio a ridere o a piangere senza riuscire a controllarmi
24. A volte sono posseduto dagli spiriti maligni
25. Mi piacerebbe essere un cantante
26. Quando sono nei guai, penso che la cosa migliore sia di non parlarne a nessuno
27. Quando uno mi fa un torto, sento che dovrei fargliela pagare, se possibile, magari solo per principio
28. Ho disturbi di stomaco diverse volte alla settimana
29. A volte mi viene voglia di imprecare
30. Spesso la notte ho degli incubi
31. Mi riesce difficile concentrarmi su un compito o su un lavoro
32. Ho avuto esperienze molto strane e insolite
33. Mi preoccupo raramente della mia salute
34. Mai mi sono trovato nei guai a causa del mio comportamento sessuale
35. Qualche volta, da ragazzo, ho rubato delle cose
36. Ho quasi sempre la tosse
37. A volte mi viene voglia di fracassare qualcosa
38. Ho avuto periodo di giorni, settimane o mesi in cui mi era difficile combinare qualcosa, perché non riuscivo ad incominciare
39. Ho il sonno agitato e disturbato
40. Quasi sempre mi sembra che la testa mi faccia male dappertutto
41. Non sempre dico la verità
42. Se la gente non ce l'avesse avuta con me, avrei potuto avere molto più successo
43. La mia capacità di giudizio è migliore di quanto sia mai stata
44. Una volta la settimana o più spesso, mi sento improvvisamente tutto caldo senza alcuna ragione
45. Sono in buona salute fisica come la maggior parte dei miei amici
46. Se incontro vecchi compagni di scuola o conoscenti che non vedo da molto tempo, preferisco far finta di niente, a meno che non siano loro i primi a parlarmi
47. Non soffro quasi mai di dolori nella regione del cuore o al torace
48. Me ne starei quasi sempre a sognare ad occhi aperti piuttosto che fare qualsiasi altra cosa
49. Sono una persona molto socievole
50. Spesso ho dovuto prendere ordini da qualcuno che ne sapeva meno di me
51. Non tutti i giorni leggo l'articolo di fondo del giornale
52. Non ho vissuto la vita in maniera giusta
53. Spesso sento bruciori, punture, formicolii in alcune parti del mio corpo, o me le sento come se fossero addormentate
54. Alla mia famiglia non piace il lavoro che ho scelto (o il lavoro che intendo scegliere)
55. A volte insisto fino a che gli altri perdono la pazienza con me
56. Vorrei essere felice così come sembrano esserlo gli altri
57. Raramente soffro di dolori dietro al collo
58. Penso che moltissime persone esagerino le proprie disgrazie per ottenere la simpatia e l'aiuto degli altri
59. Sono disturbato da pesantezza di stomaco due o tre volte alla settimana, o anche più spesso
60. Quando sono con la gente, sono disturbato dal fatto di udire cose molto strane
61. Sono una persona importante

62. Ho spesso desiderato essere una donna, oppure (se Lei è una donna) non mi è mai dispiaciuto essere una donna
63. Non sono ferito facilmente nei miei sentimenti
64. Mi piace leggere storie d'amore
65. Di solito sono malinconico
66. Sarebbe meglio se quasi tutte le leggi venissero eliminate
67. Mi piacciono le poesie
68. Talvolta molesto gli animali
69. Penso che mi piacerebbe fare il tipo di lavoro che fa una guardia forestale
70. Vengo facilmente vinto nelle discussioni
71. In questo periodo trovo difficile mantenere la speranza di raggiungere qualcosa nella vita
72. Qualche volta la mia anima lascia il mio corpo
73. Mi manca proprio la fiducia in me stesso
74. Mi piacerebbe essere un fioraio
75. Generalmente sento che la vita merita di essere vissuta
76. Bisogna discutere molto con la maggior parte della gente per convincerla della verità
77. Ogni tanto rimando a domani quello che dovrei fare oggi
78. Piaccio alla maggior parte delle persone che mi conoscono
79. Non me la prendo se vengo preso in giro
80. Mi piacerebbe essere un'infermiera (o un infermiere)
81. Penso che la maggior parte delle persone mentirebbe per farsi strada nella vita
82. Faccio molte cose di cui dopo mi pento (più di quanto sembra lo facciano gli altri)
83. Ho pochissimi litigi con i miei familiari
84. Sono stato sospeso da scuola una o più volte per cattiva condotta
85. A volte provo un forte impulso a fare qualcosa di dannoso o sconveniente
86. Mi piace andare a feste e trattenimenti dove c'è molto chiasso e divertimento
87. Mi sono imbattuto in problemi che si potevano risolvere in così tanti modi da non riuscire a prendere una decisione
88. Credo che le donne dovrebbero avere la stessa libertà sessuale degli uomini
89. Le più dure battaglie sono quelle che combatto con me stesso
90. Voglio bene a mio padre, o (se Suo padre è morto) ho voluto bene a mio padre
91. Soffro poco o niente di spasmi o tremori muscolari
92. Non mi sembra di preoccuparmi per quello che mi succede
93. A volte quando non mi sento bene sono irritabile
94. Molto spesso mi sembra di avere fatto qualcosa di sbagliato o di cattivo
95. Sono quasi sempre contento
96. Vedo intorno a me cose, animali o persone che gli altri non vedono
97. Mi sembra quasi sempre di avere come un senso di pesantezza alla testa o al naso
98. Certe persone sono così prepotenti ed autoritarie che mi sento di fare il contrario di quanto richiedono, anche se so che hanno ragione
99. Qualcuno ce l'ha con me
100. Mai ho fatto qualcosa di pericoloso per il gusto di farlo
101. Spesso sento come se avessi un cerchio stretto attorno alla testa
102. A volte mi arrabbio
103. Mi diverto di più ad una gara o ad una partita quando ci scommetto sopra
104. La maggior parte della gente è onesta soprattutto per paura di essere scoperta
105. A scuola, talvolta, sono stato mandato dal preside per cattiva condotta
106. Il mio modo di parlare è lo stesso di sempre (né più veloce, né più lento, né male articolato, né più rauco)
107. A casa, non mi comporto così bene a tavola, come quando mangio fuori in compagnia
108. Chiunque sia capace e abbia voglia di lavorare sodo ha buone possibilità di successo
109. Mi sembra di essere capace e sveglio quanto la maggior parte delle persone che mi circondano

110. La maggior parte delle persone userebbe mezzi sleali per avere un profitto o un vantaggio piuttosto che perderlo
111. Ho molti disturbi di stomaco
112. Mi piace il teatro
113. So chi è responsabile della maggior parte dei miei guai
114. Qualche volta sono così fortemente attratto da oggetti personali di altri (come scarpe, guanti, ecc.) da aver voglia di toccarli o rubarli, anche se non so cosa farne
115. La vista del sangue non mi fa impressione né mi fa star male
116. Spesso non riesco a capire perché sono così irritabile e di cattivo umore
117. Mai ho vomitato o sputato sangue tossendo
118. Non mi preoccupo di prendere malattie
119. Mi piace raccogliere fiori o coltivare piante in casa
120. Spesso trovo necessario prendere posizione per sostenere ciò che ritengo giusto
121. Mai ho compiuto pratiche sessuali insolite
122. A volte i miei pensieri si susseguono così rapidamente che non riesco ad esprimerli
123. Se potessi entrare in un cinema senza pagare, con la certezza di non essere scoperto, probabilmente lo farei
124. Di solito mi domando quale ragione nascosta può avere una persona per farmi una gentilezza
125. Credo che la mia vita familiare sia piacevole come quella della maggior parte dei miei conoscenti
126. Credo che bisogna far rispettare rigorosamente la legge
127. Le critiche o i rimproveri mi feriscono moltissimo
128. Mi piace cucinare
129. La mia condotta personale è molto condizionata dal comportamento di coloro che mi circondano
130. A volte mi sento proprio inutile
131. Quando ero bambino facevo parte di un gruppo di amici in cui si cercava di rimanere uniti di fronte a qualsiasi tipo di avversità
132. Credo nella vita eterna
133. Mi piacerebbe essere un soldato
134. A volte vorrei attaccar briga e fare a pugni con qualcuno
135. Spesso ho perduto delle occasioni perché non riesco a decidermi abbastanza rapidamente
136. Mi spazientisco se qualcuno mi interrompe, per chiedermi consigli o per altri motivi, quando sto facendo qualcosa di importante
137. Avevo l'abitudine di tenere un diario
138. Credo che si stia complottando contro di me
139. Preferisco vincere piuttosto che perdere in un gioco
140. La maggior parte delle notti mi addormento senza che pensieri o idee particolari mi disturbino
141. Durante gli ultimi anni sono stato bene per la maggior parte del tempo
142. Mai ho avuto attacchi improvvisi o convulsioni
143. Non sto né aumentando né diminuendo di peso
144. Credo di essere peditato
145. Sento di essere stato spesso punito senza ragione
146. Piango facilmente
147. Mi riesce difficile capire bene come una volta quello che leggo
148. Mai mi sono sentito bene come adesso nella mia vita
149. Qualche volta la sommità della mia testa è molto sensibile
150. A volte mi sento come se dovessi fare del male a me stesso o a qualcun altro
151. Mi offendo se qualcuno mi inganna così abilmente che devo ammettere di essere stato preso in giro
152. Non mi stanco facilmente
153. Mi piace conoscere persone importanti perché mi fa sentire importante
154. Ho paura quando guardo giù da un luogo alto
155. Non sarei preoccupato se qualcuno dei miei familiari si trovasse nei guai con la legge

156. Mai sono felice a meno che non sia in giro o in viaggio
157. Non mi preoccupa ciò che gli altri pensano di me
158. Mi fa sentire a disagio mettermi in mostra ad una festa, anche se gli altri lo fanno
159. Mai sono svenuto
160. Mi piaceva andare a scuola
161. Devo lottare frequentemente per non mostrare la mia timidezza
162. Qualcuno ha cercato di avvelenarmi
163. I serpenti mi fanno poca o nessuna impressione
164. Raramente o mai ho sofferto di vertigini
165. La mia memoria sembra buona
166. Il sesso mi preoccupa
167. Mi riesce difficile attaccare discorso con persone che ho appena conosciuto
168. Ho avuto periodi in cui svolgevo delle attività senza poi ricordarmi ciò che avevo fatto
169. Quando mi annoio mi piace trovare qualcosa di eccitante da fare
170. Ho paura di impazzire
171. Sono contrario a fare l'elemosina ai mendicanti
172. Spesso mi accorgo che le mani mi tremano quando provo a fare qualcosa
173. Posso leggere a lungo senza stancarmi gli occhi
174. Mi piace studiare e leggere argomenti riguardanti il mio lavoro
175. Molto spesso mi sento fiacco
176. Poche volte ho mal di testa
177. Le mie mani non sono diventate pesanti o impacciate nei movimenti
178. Talvolta quando sono imbarazzato, comincio a sudare e ciò mi dà molto fastidio
179. Non ho difficoltà nel mantenere l'equilibrio mentre cammino
180. C'è qualcosa che non va nella mia mente
181. Non soffro di attacchi di febbre da fieno o di asma
182. Ho avuto crisi in cui non potevo controllare i miei movimenti o la parola, ma capivo quello che succedeva intorno a me
183. Non mi piace ogni persona che conosco
184. Sogno ad occhi aperti molto di rado
185. Vorrei non essere così timido
186. Non mi disturba maneggiare il denaro
187. Se fossi un giornalista mi piacerebbe scrivere cronache teatrali
188. Mi piacciono diversi tipi di gioco e svago
189. Mi piace flirtare, amoreggiare
190. I miei familiari mi trattano più da bambino che da adulto
191. Mi piacerebbe fare il giornalista
192. Mia madre è una buona persona, o (se Sua madre è morta) è stata una buona persona
193. Quando cammino sto molto attento a non calpestare le fessure sul marciapiede
194. Mai ho avuto sfoghi della pelle che mi abbiano preoccupato
195. C'è pochissimo affetto e solidarietà nella mia famiglia, in confronto alle altre famiglie
196. Sono spesso preoccupato per qualcosa
197. Penso che mi piacerebbe lavorare come costruttore edile
198. Spesso sento voci senza sapere da dove provengono
199. Mi piace la scienza
200. Non mi è difficile chiedere aiuto ai miei amici anche se non posso contraccambiarli
201. Mi piace molto andare a caccia
202. I miei genitori spesso si opponevano al tipo di gente che frequentavo
203. Qualche volta faccio dei pettegolezzi
204. Il mio udito mi sembra buono come quello della maggior parte della gente
205. Qualcuno della mia famiglia ha abitudini che mi irritano moltissimo
206. A volte sento di poter prendere decisioni con un'insolita facilità

207. Mi piacerebbe far parte di molti club, circoli o associazioni
208. Raramente (o mai) mi sento battere forte il cuore o mancare il respiro
209. Mi piace parlare di sesso
210. Mi piace visitare luoghi dove non sono mai stato prima
211. Mi sono ispirato ad un programma di vita basato sul dovere e l'ho seguito scrupolosamente
212. Talvolta ho ostacolato persone che tentavano di fare qualcosa non perché me ne importasse molto, ma per una questione di principio
213. Mi arrabbio facilmente e poi mi passa presto
214. Sono stato del tutto indipendente e libero dal controllo familiare
215. Passo molto tempo a rimuginare
216. Qualcuno ha cercato di derubarmi
217. I miei parenti hanno quasi tutti simpatia per me
218. Ho periodi di tale irrequietezza da non poter stare a lungo seduto
219. Ho avuto delle delusioni amorose
220. Mai mi preoccupo del mio aspetto
221. Spesso sogno cose che è meglio che tenga per me
222. Ai bambini si dovrebbero insegnare le cose più importanti in materia sessuale
223. Non credo di essere più nervoso degli altri
224. Raramente, o mai, ho dolori fisici
225. Il mio modo di agire si presenta ad essere frainteso dagli altri
226. A volte, senza nessuna ragione o perfino quando le cose mi vanno male, mi sento così eccitato e felice da "toccare il cielo con un dito"
227. Non critico le persone che cercano di impadronirsi di tutto quello che possono prendere in questo mondo
228. Ci sono persone che tentano di rubarmi i pensieri e le idee
229. Ho avuto dei momenti di vuoto, in cui le mie attività venivano interrotte e non capivo che cosa succedeva intorno a me
230. Posso essere amico di persone che fanno cose che io ritengo sbagliate
231. Mi piace far parte di un gruppo di persone che si fanno scherzi tra di loro
232. Qualche volta alle elezioni voto per gente di cui so molto poco
233. Trovo difficoltà nel cominciare a fare le cose
234. Credo di essere perseguitato dal destino
235. A scuola imparavo lentamente
236. Se fossi un pittore mi piacerebbe disegnare fiori
237. Non mi preoccupa il fatto di non avere un aspetto migliore
238. Sudò molto facilmente anche nelle giornate fresche
239. Ho piena fiducia in me stesso
240. A volte è stato per me impossibile trattenermi dal rubare o portar via qualcosa in un negozio
241. E' meglio non fidarsi di nessuno
242. Almeno una volta alla settimana, o più spesso, divento molto eccitato
243. In compagnia mi riesce difficile trovare argomenti di conversazione adatti alle circostanze
244. Qualcosa di emozionante o di eccitante mi solleva quasi sempre il morale quando sono triste
245. Quando esco di casa non sono preso dal dubbio di aver lasciato porta o finestra aperte
246. Credo che i miei peccati siano imperdonabili
247. Una o più zone della mia pelle sono insensibili
248. Non biasimo una persona che si approfitta degli altri se questi la lasciano fare
249. Ho la vista ancora buona come nel passato
250. A volte sono rimasto così colpito dall'abilità di qualche criminale, che ho sperato che gli andasse bene
251. Spesso mi è sembrato che sconosciuti mi osservassero con occhio critico
252. Ogni cosa ha per me lo stesso sapore
253. Ogni giorno bevo un enorme quantità di acqua

254. La maggior parte delle persone si fa degli amici perché possono risultare utili
255. Raramente mi capita di sentire ronzii o rumore nelle orecchie
256. Talvolta mi capita di odiare qualcuno della mia famiglia al quale di solito voglio bene
257. Se fossi un giornalista mi piacerebbe molto fare il cronista sportivo
258. Posso dormire durante il giorno ma non di notte
259. Sono sicuro che si fanno chiacchiere su di me
260. Qualche volta le barzellette sporche mi divertono
261. Sono molto meno pauroso dei miei amici
262. In un gruppo di persone non mi sentirei imbarazzato se fossi sollecitato ad iniziare una discussione o esprimere un'opinione su un argomento che conosco bene
263. Sono sempre disgustato dalla legge quando un criminale viene assolto grazie all'abilità di un avvocato
264. Ho fatto uso eccessivo di bevande alcoliche
265. Di solito evito di parlare per primo agli altri
266. Mai ho avuto guai con la legge
267. Ho dei periodi in cui mi sento insolitamente allegro senza particolari motivi
268. Vorrei non essere infastidito da pensieri relativi al sesso
269. Se parecchie persone si trovano nei pasticci, la miglior cosa che possano fare è di mettersi d'accordo su una versione dei fatti e mantenerla in ogni caso
270. Non mi disturba in modo particolare vedere soffrire gli animali
271. Credo di provare sentimenti più intensi della maggior parte della gente
272. In nessun periodo della mia vita mi è piaciuto giocare con le bambole
273. La vita è quasi sempre una fatica per me
274. Sono così sensibile riguardo a certi argomenti da non poterne parlare
275. A scuola mi era molto difficile parlare davanti alla classe
276. Voglio bene a mia madre, o (se Sua madre è morta) volevo bene a mia madre
277. Mi sento spesso solo, anche quando sono in mezzo alla gente
278. Ottengo dagli altri tutta la simpatia che merito
279. Mi rifiuto di partecipare ad alcuni giochi perché non ci riesco bene
280. Mi sembra di fare amicizia rapidamente come gli altri
281. Mi dà fastidio avere gente intorno
282. Mi è stato detto che cammino durante il sonno
283. Chi tenta gli altri lasciando incustodite cose di valore è da biasimare quasi quanto chi le ruba
284. Penso che chiunque direbbe una bugia per tirarsi fuori dai guai
285. Sono più sensibile della maggior parte delle altre persone
286. La maggior parte della gente, in fondo, si scomoda malvolentieri per aiutare il prossimo
287. Molti dei miei sogni riguardano il sesso
288. I miei genitori e i miei familiari trovano in me più difetti di quanto dovrebbero
289. Mi imbarazzo facilmente
290. Sono preoccupato per questioni d'affari o di denaro
291. Mai sono stato innamorato di qualcuno
292. Qualcuno della mia famiglia ha fatto cose che mi hanno spaventato
293. Non sogno quasi mai
294. Spesso sul collo mi vengono delle macchie rosse
295. Mai ho avuto paralisi o insolita debolezza in qualche muscolo
296. A volte perdo o cambio la voce anche se non ho il raffreddore
297. Mia madre o mio padre mi hanno spesso costretto ad obbedire anche quando pensavo che fosse irragionevole
298. A volte sento strani odori
299. Mi è impossibile mantenere l'attenzione su una data cosa
300. Ho delle buone ragioni per essere geloso di uno o più dei miei familiari
301. Quasi sempre sto in ansia per qualcuno o per qualcosa

302. Perdo facilmente la pazienza con le persone
303. Quasi sempre vorrei essere morto
304. A volte sono così eccitato che mi riesce difficile addormentarmi
305. Ho avuto certamente più motivi di preoccupazione di quanti me ne spettassero
306. A nessuno importa molto di ciò che accade al prossimo
307. A volte il mio udito è così sensibile che mi dà fastidio
308. Dimentico subito quello che gli altri mi dicono
309. Di solito mi devo fermare a pensarci sopra prima di fare qualcosa, anche se di poca importanza
310. Spesso attraverso la strada per evitare di incontrare qualcuno che ho visto
311. Spesso ho la sensazione come se le cose fossero irreali
312. La sola parte interessante dei giornali è quella umoristica
313. Ho l'abitudine di contare oggetti di nessuna importanza, come le lampadine delle insegne luminose e così via
314. Non ho nemici che vogliano veramente farmi del male
315. In genere diffido delle persone che si dimostrano più amichevoli di quanto mi sarei aspettato
316. Ho pensieri strani ed insoliti
317. Divento ansioso e turbato quando devo allontanarmi da casa per un breve viaggio
318. Di solito mi aspetto di riuscire in quello che faccio
319. Odo strane cose quando sono solo
320. Sono stato spaventato da persone o cose, pur sapendo che non mi potevano fare del male
321. Non mi preoccupa entrare da solo in una stanza dove ci sono già delle persone che stanno conversando
322. Ho paura di usare coltelli o altri oggetti molto taglienti o appuntiti
323. Qualche volta provo piacere a far del male alle persone cui voglio bene
324. Riesco facilmente a intimorire gli altri e qualche volta lo faccio per il gusto di farlo
325. Ho più difficoltà degli altri a concentrarmi
326. Parecchie volte ho rinunciato a fare qualcosa perché credevo di non esserne capace
327. Mi vengono in mente parole cattive o perfino terribili e non riesco a liberarmene
328. A volte pensieri di poca o nessuna importanza si fissano nella mia mente e mi disturbano per giorni interi
329. Quasi ogni giorno capita qualcosa che mi spaventa
330. A volte mi sento pieno di energie
331. Ho la tendenza a vedere le cose più difficili di quello che sono
332. A volte ho provato piacere se qualcuno cui volevo bene mi faceva del male
333. La gente dice cose offensive e volgari sul mio conto
334. Mi sento a disagio nei luoghi chiusi
335. Non mi preoccupo particolarmente di come sono o di come sembro
336. Qualcuno controlla la mia mente
337. Alle feste di solito resto in disparte, solo o tutt'al più con un'altra persona, piuttosto che mischiarmi alla gente
338. La gente spesso mi delude
339. Qualche volta mi è sembrato che le difficoltà si accumulassero talmente da non poterle superare
340. Mi piace andare a ballare
341. In certi periodi la mia mente sembra lavorare più lentamente del solito
342. In treno, in autobus, ecc. parlo spesso con estranei
343. Mi piacciono i bambini
344. Mi piace giocare d'azzardo puntando piccole somme
345. Se si presentasse l'occasione potrei fare cose molto vantaggiose per l'umanità
346. Ho spesso incontrato persone ritenute particolarmente competenti, mentre in realtà non lo erano più di me
347. Mi sento come fallito quando vengo a sapere che qualcuno, che conosco molto bene, ha avuto successo

348. Spesso penso: "vorrei tornare ad essere bambino"
349. Non sono mai così felice come quando sono solo
350. Se si presentasse l'occasione potrei essere un buon capo
351. Le barzellette sporche mi imbarazzano
352. Generalmente la gente esige più rispetto per i propri diritti di quanto sia disposta a concederne
353. Mi piacciono gli intrattenimenti e le feste proprio per stare in mezzo alla gente
354. Cerco di ricordarmi le barzellette per poterle raccontare ad altri
355. Una o più volte nella mia vita ho avuto l'impressione che qualcuno mi costringesse, ipnotizzandomi, a compiere determinate azioni
356. Mi riesce difficile interrompere, anche per breve tempo, un lavoro iniziato
357. Molto spesso mi tengo fuori dai pettegolezzi e dalle chiacchiere del gruppo a cui appartengo
358. Ho trovato spesso delle persone invidiose delle mie buone idee, solo perché non ci avevano pensato prima
359. Mi piace l'animazione della folla
360. Non mi preoccupa incontrare estranei
361. Qualcuno ha cercato di influenzare la mia mente
362. Ricordo di aver fatto finta di essere ammalato per evitare qualche impegno
363. Le mie preoccupazioni sembrano svanire quando mi trovo in un gruppo di amici pieni di vita
364. Mi vien voglia di rinunciare subito a quello che sto facendo quando le cose vanno male
365. Mi piace che la gente sappia come la penso
366. Ho avuto periodi in cui mi sentivo così pieno di energia che per alcuni giorni non avevo bisogno di dormire
367. Ogni volta che è possibile evito di stare in mezzo alla folla
368. Tendo a tirarmi indietro di fronte a situazioni critiche o difficili
369. Di solito rinuncio ad eseguire un progetto se gli altri pensano che non ne valga la pena
370. Mi piacciono le feste e i trattenimenti
371. Ho spesso desiderato di essere di sesso opposto al mio
372. Non mi arrabbio facilmente
373. Nel passato ho compiuto delle azioni cattive di cui non ho parlato a nessuno
374. La maggior parte delle persone ricorrerebbe a mezzi illeciti per farsi strada nella vita
375. Divento nervoso se le persone mi fanno domande personali
376. Non mi sento di fare progetti per il futuro
377. Non sono contento di me stesso, così come sono
378. Mi arrabbio quando i miei amici o i miei familiari mi danno consigli su come dovrei vivere la mia vita
379. Sono stato picchiato spesso quando ero bambino
380. Provo fastidio quando le persone parlano bene di me
381. Non mi piace sentire gli altri che esprimono la loro opinione sulla vita
382. Sono spesso in serio disaccordo con le persone che mi sono affettivamente vicine
383. Quando le cose vanno realmente male, so che posso contare sull'aiuto della mia famiglia
384. Mi piaceva fare il gioco della "famiglia", quando ero bambino
385. Non ho paura del fuoco
386. A volte mi sono tenuto lontano da una persona, perché temevo di fare o dire cose di cui dopo mi sarei potuto pentire
387. Riesco ad esprimere i miei veri sentimenti solo quando bevo
388. Molto raramente ho momenti di malinconia o tristezza
389. Mi viene spesso detto che sono una testa calda
390. Vorrei smettere di preoccuparmi per cose che ho detto e che possono aver ferito i sentimenti di qualcuno
391. Mi sento incapace di dire tutto di me a chiunque
392. I fulmini sono una delle mie paure
393. Mi piace lasciare la gente all'oscuro di quello che sto per fare

394. Spesso i miei progetti mi sono sembrati così pieni di difficoltà da dovervi rinunciare
395. Ho paura di stare solo al buio
396. Spesso sono rimasto male per essere stato frainteso, quando ho cercato di evitare che qualcuno sbagliasse
397. Le bufere mi terrorizzano
398. Spesso chiedo consiglio agli altri
399. Il futuro è troppo incerto perché una persona possa fare seri progetti per l'avvenire
400. Spesso, anche se tutto mi va bene, sento che non mi importa di niente
401. Non ho paura dell'acqua
402. Spesso, prima di decidere qualcosa, devo dormirci sopra
403. Spesso la gente ha frainteso le mie intenzioni quando tentavo di correggerla e aiutarla
404. Non ho difficoltà ad inghiottire
405. Di solito sono calmo e non mi agito facilmente
406. Mi piacerebbe proprio battere un imbrogione con i suoi stessi mezzi
407. Merito severe punizioni per i miei peccati
408. Le delusioni mi colpiscono così intensamente da non potermele togliere dalla mente
409. Mi dà fastidio se qualcuno mi osserva mentre sto facendo un lavoro, anche se so di poterlo fare bene
410. Spesso sono così seccato quando qualcuno tenta di passarmi avanti in una coda, che glielo dico apertamente
411. Talvolta penso di essere un buono a nulla
412. Da ragazzo spesso non andavo a scuola anche quando ci sarei dovuto andare
413. Uno o più dei miei familiari sono molto nervosi
414. A volte ho dovuto trattare male persone sgarbate o fastidiose
415. Mi preoccupa abbastanza per le disgrazie che potrebbero capitare
416. Ho delle convinzioni politiche ben radicate
417. Mi piacerebbe fare il pilota di auto da corsa
418. E' giusto aggirare la legge, purché non la si violi effettivamente
419. Alcune persone mi sono così antipatiche che dentro di me provo piacere quando vengono punite per qualcosa che hanno fatto
420. Dover aspettare mi rende nervoso
421. Mi può capitare di rinunciare a fare qualcosa, se gli altri mi dicono che la sto facendo male
422. Quando ero giovane ero pieno di entusiasmo
423. Sono solito mettercela tutta pur di averla vinta con chi mi contrasta
424. Mi dà fastidio la gente che mi osserva quando mi trovo fuori, per strada, nei negozi, ecc.
425. L'uomo che si è maggiormente occupato di me quando ero bambino (padre, patrigno, ecc.) era molto severo con me
426. Mi piaceva giocare a "campana" e saltare alla corda
427. Mai ho avuto visioni
428. Ho cambiato parere diverse volte su quale lavoro fare nella vita
429. Evito sempre di prendere medicine o sonniferi senza la prescrizione del medico
430. Spesso mi dispiace di essere così irritabile e di cattivo umore
431. A scuola i miei voti in condotta usualmente erano brutti
432. Mi sento particolarmente attratto dal fuoco
433. Quando sono messo alle strette dico quella parte di verità che probabilmente non mi danneggia.
434. Se mi trovassi nei guai con degli amici e fossimo tutti ugualmente colpevoli, preferirei prendere io tutta la colpa, piuttosto che tradirli.
435. Spesso ho paura del buio.
436. Quando l'uomo è con una donna generalmente pensa a lei da un punto di vista sessuale.
437. Di solito parlo molto chiaramente a quelli che sto cercando di correggere o migliorare.
438. Sono molto preoccupato dall'idea di un terremoto.
439. Mi entusiasma completamente per una buona idea.

440. Di solito cerco di arrangiarmi da solo piuttosto che chiedere a qualcuno di mostrarmi come si fa .
441. Mi fa paura trovarmi in uno stanzino o in un altro luogo chiuso e stretto.
442. Devo ammettere che talvolta mi sono preoccupato eccessivamente per cose che in realtà non erano importanti.
443. Non cerco di nascondere la scarsa considerazione o la commiserazione che provo per la gente, per evitare che si renda conto dei miei sentimenti.
444. Sono una persona molto nervosa .
445. Ho spesso lavorato con dei superiori che si prendevano il merito di un buon lavoro e invece addossavano ai loro dipendenti la responsabilità degli errori.
446. Qualche volta mi è difficile far valere i miei diritti perché sono molto riservato.
447. Ho paura o disgusto dello sporco.
448. Ho un mio mondo di fantasie di cui non parlo a nessuno.
449. Qualcuno della mia famiglia ha un carattere irascibile.
450. Sono incapace di fare qualcosa di buono.
451. Spesso mi sento in colpa perché fingo di essere più dispiaciuto per qualcosa di quanto lo sia veramente.
452. Di solito difendo con forza le mie opinioni.
453. Non ho paura dei ragni.
454. Il futuro mi sembra senza speranza.
455. I miei familiari e i miei parenti stretti vanno molto d'accordo.
456. Mi piacerebbe portare vestiti costosi.
457. La gente può farmi cambiare opinione facilmente, anche quando ho già preso una decisione.
458. Certi animali mi innervosiscono.
459. Sono capace di sopportare il dolore quanto gli altri.
460. Diverse volte sono stato l'ultimo a darmi per vinto nel cercare di fare qualcosa.
461. Mi arrabbio quando qualcuno mi mette fretta.
462. Non ho paura dei topi.
463. Parecchie volte alla settimana sento come se stesse per accadere qualcosa di spaventoso.
464. Assai spesso mi sento stanco.
465. Mi piace riparare le serrature.
466. Qualche volta sono sicuro che gli altri sanno quello che sto pensando.
467. Mi piacciono le letture di tipo scientifico
468. Ho paura di stare da solo in luoghi vasti e aperti
469. A volte mi sento come se stessi per andare in pezzi
470. Molte persone sono colpevoli di cattiva condotta sessuale
471. Mi sono spesso spaventato nel cuore della notte
472. Sono molto preoccupato perché dimentico dove metto le cose
473. Quando ero bambino, la persona alla quale ero più attaccato e che ammiravo di più era una donna (madre, sorella, zia, nonna, o altra donna)
474. Mi piacciono di più i racconti di avventura che le storie d'amore
475. Spesso divento confuso e mi dimentico quello che voglio dire
476. Sono molto goffo e maldestro
477. Mi piace molto praticare sport violenti (come per esempio il rugby)
478. Odio tutta la mia famiglia
479. Certe persone pensano che sia difficile riuscire a conoscermi
480. Passo la maggior parte del mio tempo libero da solo
481. Quando la gente fa qualcosa che mi fa arrabbiare, faccio in modo che lo sappia
482. Di solito ho molta difficoltà a decidere che cosa fare
483. La gente non mi trova attraente
484. Le persone non sono molto gentili con me
485. Spesso sento di non essere buono come gli altri
486. Sono molto ostinato

487. Mi è piaciuto fumare marijuana
488. La malattia mentale è un segno di debolezza
489. Ho un problema di droga o di alcool
490. Fantasmi o spiriti possono influenzare le persone sia nel bene che nel male
491. Mi sento perso quando devo prendere qualche decisione importante
492. Cerco sempre di essere gradevole anche quando gli altri sono arrabbiati o polemici
493. Quando ho un problema mi è di aiuto parlarne con qualcuno
494. Gli obiettivi principali che mi sono posto nella vita sono alla mia portata
495. Credo che la gente dovrebbe tenere per sé i propri problemi
496. Non mi sento sotto pressione o stress in questi giorni
497. Mi dà molto fastidio pensare di fare dei cambiamenti nella mia vita
498. I miei maggiori problemi sono causati dal comportamento di qualcuno che mi è molto vicino
499. Detesto andare dai medici anche quando sono malato
500. Sebbene non sia felice della vita che conduco, non c'è niente che io possa fare
501. Parlare dei problemi e delle preoccupazioni con qualcuno è spesso più utile che prendere medicine
502. Ho delle abitudini che sono veramente dannose
503. Quando è necessario risolvere dei problemi, in genere lascio che se ne occupino gli altri
504. Riconosco di avere dei difetti che non riuscirò a correggere
505. Non ne posso più di quello che devo fare tutti i giorni e vorrei soltanto lasciar perdere tutto
506. Recentemente ho pensato di suicidarmi
507. Generalmente mi irrita molto quando la gente interrompe il mio lavoro
508. Spesso sento di poter leggere nella mente degli altri
509. Dover prendere decisioni importanti mi rende nervoso
510. Mi dicono che mangio troppo velocemente
511. Una volta alla settimana, o più spesso, sono alticcio, fatto o ubriaco
512. Nella mia vita ho avuto una perdita tragica e so che non riuscirò mai a superarla
513. A volte mi arrabbio talmente da non capire più cosa mi sta succedendo
514. Quando le persone mi chiedono qualcosa mi è difficile dire di no
515. Mai sono così felice come quando sono solo
516. La mia vita è vuota e senza significato
517. Mi è difficile mantenere un lavoro
518. Ho fatto un sacco di grossi errori nella mia vita
519. Mi arrabbio con me stesso perché sono così arrendevole con gli altri
520. Ultimamente ho pensato molto al suicidio
521. Mi piace prendere decisioni e assegnare dei compiti ad altri
522. Anche senza la mia famiglia so che ci sarà sempre qualcuno che si prenderà cura di me
523. Detesto fare la coda al cinema, al ristorante o per un avvenimento sportivo
524. Nessuno lo sa, ma ho tentato di uccidermi
525. Tutto sta andando troppo velocemente intorno a me
526. So di essere un peso per gli altri
527. Dopo una brutta giornata di solito ho bisogno di bere qualche bicchierino per rilassarmi
528. Gran parte delle difficoltà che ho sono dovute alla sfortuna
529. A volte mi sembra di non poter smettere di parlare
530. A volte mi taglio o mi procuro delle ferite volutamente, senza sapere perché
531. Mi impegno molte ore anche se il mio lavoro non lo richiede
532. In genere mi sento meglio dopo un bel pianto
533. Dimentico dove lascio le cose
534. Se potessi vivere di nuovo la mia vita, non la cambierei molto
535. Mi irrita molto quando le persone su cui faccio affidamento non svolgono in tempo il loro lavoro
536. Se mi arrabbio sono sicuro che mi verrà mal di testa
537. Mi piace condurre una trattativa difficile

538. La maggior parte degli uomini è infedele alla propria moglie di quando in quando
539. Ultimamente ho perso la voglia di risolvere i miei problemi
540. Quando ero ubriaco, mi è capitato di arrabbiarmi e rompere mobili o piatti
541. Lavoro meglio quando ho una scadenza precisa
542. Mi sono talmente arrabbiato con qualcuno che mi sono sentito come se stessi per esplodere
543. A volte mi vengono in mente pensieri terribili sulla mia famiglia
544. La gente mi dice che ho dei problemi con l'alcool, ma io non sono d'accordo
545. Ho sempre troppo poco tempo per portare a termine ciò che devo fare
546. In questo periodo i miei pensieri sono rivolti sempre più spesso alla morte e alla vita dopo la morte
547. Spesso raccolgo e conservo oggetti che probabilmente non userò mai
548. A volte mi sono arrabbiato così tanto che mi sono picchiato con qualcuno, facendogli del male
549. Ultimamente mi sento giudicato per ogni cosa che faccio
550. Attualmente ho poco a che fare con i miei parenti
551. A volte mi sembra di sentire pronunciare a voce alta i miei pensieri
552. Quando sono triste la compagnia degli amici può sempre tirarmi su il morale
553. Molto di ciò che mi sta succedendo ora sembra essermi già capitato prima
554. Quando la vita diventa difficile, mi viene voglia di darmi per vinto
555. Non posso entrare da solo in una stanza buia anche se sono a casa mia
556. I soldi mi preoccupano molto
557. L'uomo dovrebbe essere il capo della famiglia
558. L'unico posto in cui mi sento rilassato è casa mia
559. Le persone con cui lavoro non comprendono i miei problemi
560. Sono soddisfatto di quanto guadagno
561. Di solito ho abbastanza energia per fare il mio lavoro
562. E' difficile per me accettare complimenti
563. Nella maggior parte dei matrimoni uno o entrambi i coniugi sono infelici
564. Quasi mai perdo il controllo di me stesso
565. In questo periodo devo fare un grande sforzo per ricordare che cosa mi dice la gente
566. Quando sono triste o malinconico il mio lavoro ne risente
567. Nella maggior parte delle coppie, i coniugi non mostrano grande affetto l'uno verso l'altro

- BrainHQ

Il test **BrainHQ** è un test logico-deduttivo di attenzione che serve per valutare la plasticità mentale del candidato.

È un test che viene svolto al computer, la durata è di circa 15 minuti, gli esercizi che si svolgeranno sono 4 e riguarderanno:

- *Inseguimento Oggetto*
- *Doppia Precisione*
- *Occhio al dettaglio*
- *Visione Periferica*

I consigli per una buona compilazione di questo test sono semplici: **basta concentrarsi e prestare la massima attenzione.**

Vi è la possibilità di allenarsi (cosa che consigliamo caldamente) attraverso il **sito ufficiale di BrainHQ** o con l'applicazione **BrainHQ**.

Per il superamento non è presente una soglia di punteggio minima da raggiungere, sarà di volta in volta valutata la circostanza da parte dello psicologo e la valutazione si inserirà all'interno di un quadro complessivo che terrà conto anche dell'esito degli altri test e del colloquio orale.

4.4 Il colloquio psicologico/psichiatra

Bene, usciamo per un momento dal linguaggio formale e cominciamo a parlare in **prima persona**, affinché possano a voi giungere dei consigli come se a darveli fosse un **amico**, un **fratello** o più semplicemente una persona che ci è passata **prima di voi**.

Mi presento, sono **Danilo**, proprietario del progetto **Aspiranti VFP1**. Gestisco il progetto da più di due anni, per il puro scopo di aiutare gli altri aspiranti, senza **nessun fine economico o altro**.

É giusto che ti dica che il sottoscritto non è nè uno psicologo nè uno psichiatra, ma ti posso garantire di aver avuto diverse esperienze in passato e, grazie alla gestione del progetto, ho avuto modo di raccogliere le esperienze di vari aspiranti che ho conosciuto nel corso del tempo.

Ovviamente sei libero/a di decidere di seguire o meno questi consigli.

Il **consiglio generale** che mi sento di darti è quello di entrare in empatia con la figura che dovrà giudicarti, psicologo o psichiatra che sia.

Per entrare in empatia intendo dire comportarsi e dire esattamente ciò che quella figura si aspetta di sentirsi dire.

Dovrai cercare di apparire come il candidato ideale e idoneo per la posizione per la quale stai concorrendo.

Per fare ciò è importante conoscere le due figure presenti all'interno della valutazione psico-attitudinale e capire cosa esse valutano e si aspettano dal candidato:

Colloquio Attitudinale - Psicologo

Il colloquio attitudinale viene normalmente svolto da un ufficiale psicologo dell'Esercito, ma vi sono anche alcuni psicologi civili convenzionati nei vari centri di selezione.

Significato della parola **ATTITUDINE**:

Disposizione naturale, inclinazione per una determinata attività: avere a. al disegno, per lo studio; non avere particolari attitudini; avere a. a fare un lavoro

Nel colloquio attitudinale dunque, viene valutata l'**attitudine** a poter svolgere il lavoro di militare nell'Esercito Italiano.

Lo psicologo non dovrà far altro che analizzare la vostra **personalità / carattere**, catapultarli in un **contesto di tipo militare** e vedere se sareste idonei o meno a svolgere questo tipo di lavoro.

Ci sono persone portate per questo tipo di lavoro, altre no.
Essere scartato dallo psicologo o dallo psichiatra infatti, non dev'essere visto come un fallimento personale o un insulto alla propria persona.
Semplicemente è stato valutato che il vostro profilo non era idoneo a quel tipo di lavoro, ma ciò non toglie che sareste idonei a svolgere qualsiasi altro ruolo nella società, ad esempio insegnante, avvocato, ingegnere, medico ecc.

In sede di colloquio attitudinale dunque, verranno valutate le seguenti aree:

- Flessibilità

Disponibilità ad adeguarsi alle richieste e ai cambiamenti, soprattutto in situazioni nuove

Consiglio: mostrati come una persona a cui non spaventano i cambiamenti, che sa condividere ed accettare i pensieri altrui e le circostanze nuove con le quali dovrai rapportarti.

- Propensione alla disciplina

Propensione ad inserirsi in un contesto gerarchizzato e disponibilità a rispettare le regole

Consiglio: mostrati come una persona che sa seguire le regole nei contesti in cui è inserita (scuola, famiglia, sport)

- Capacità di lavorare in gruppo

Capacità di stare in un gruppo, di lavorare con gli altri in modo tale da contribuire al raggiungimento di obiettivi condivisi

Consiglio: Mostrati come una persona con carattere, che vuole condividere le proprie idee ma che allo stesso tempo è in grado di accogliere pareri diversi dal proprio

- Consapevolezza di sé

Capacità di riflettere su se stesso, riconoscendo i propri limiti e le proprie risorse

Consiglio: Fai particolare attenzione alla domanda nel questionario biografico dove chiede di parlare di te stesso.

Devi riuscire ad individuare quali sono i punti forti e deboli del tuo carattere, avere una buona conoscenza di te stesso.

- Accuratezza

Capacità di svolgere i compiti assegnati in maniera diligente, adeguandosi alle richieste dell'ambiente

Consiglio: Mostrati come una persona attenta e puntuale negli impegni che ti vengono affidati.

- Consapevolezza di ruolo

Capacità di agire in modo conforme al ruolo ricoperto, nel rispetto dei compiti affidati e/o degli impegni presi

- **Aspettative professionali**

Congruenza tra le proprie aspettative professionali/progetto di vita e prospettive formative e/o di impiego offerte dall'organizzazione militare

Consiglio: è importante conoscere il ruolo del VFP1 (chi è, di cosa si occupa, come ci si diventa, come vengono addestrati e come possono essere impiegati).

Essere ben consapevole di ciò che comporta la scelta di arruolarsi (rischi, cambiamenti, disagi, prospettive di carriera, formazione ecc.).

È dunque importante mostrarsi informati e a tal riguardo **eccoti alcune delle domande che potresti ricevere** in sede di colloquio:

- **Chi è e di cosa si occupa un VFP1?** (vedi spiegazione sopra nel manuale)
- **Quali sono i RAV presenti in Italia?** (Rav di Verona, Ascoli Piceno, Capua e Cassino)
- **Quali sono le attività che si svolgono al RAV?** (è la “scuola” dove i civili si preparano a diventare militari. È previsto lo studio della topografia, studio del manuale del combattente, addestramento formale, regolamenti militari, uso delle armi e poligoni, istruzioni di primo soccorso ecc.)
- **Una volta terminato il RAV cosa succede?** (si viene mandati in un reparto a far servizio. I reparti possono essere di tipo operativo o logistico)
- **Quali reparti/armi/corpi conosci?** (vedi spiegazione sopra nel manuale)
- **In quale reparto di piacerebbe far servizio e perchè?** (scegline uno e approfondisci la conoscenza rispetto a tutti gli altri)
- **Quali sono le mansioni di un VFP1?** (guardie, poligoni, aree di competenza ovvero scopa e paletta per intenderci, aree verdi ovvero giardinaggio, piantonamenti, marce, picchetti, cerimonie e per chi capita in un reparto operativo, la possibilità di svolgere l'operazione strade sicure)
- **Sai dirmi il grado che ricopro?** (alcuni psicologi hanno posto questa domanda a dei candidati per vedere se avessero una conoscenza dei gradi militari. Impara a riconoscere i gradi leggendoli sopra nel manuale, soprattutto quelli degli ufficiali. Tieni in considerazione che solitamente gli psicologi/psichiatri rivestono un grado che va da **sottotenente** a massimo **tenente colonnello**).

Altre domande di carattere generale che potresti ricevere:

- PARLAMI IN MANIERA GENERALE DI TE;
- PARLAMI DEL RAPPORTO CHE HAI CON LA FAMIGLIA;
- COSA NE PENSANO I TUOI GENITORI DELLA TUA SCELTA?;
- RACCONTAMI UN TUO PREGIO;
- RACCONTAMI UN TUO DIFETTO;
- RACCONTAMI UN EPISODIO DOVE HAI MESSO IN RISALTO UN TUO PREGIO;
- RACCONTAMI UN EPISODIO DOVE HAI MESSO IN RISALTO UN TUO DIFETTO;
- DAMMI UN MOTIVO PER FARTI IDONEO;

Manuale a cura di Aspiranti VFP1

Instagram: @aspiranti_vfp1_officialpage

- SE NON DOVESSI ENTRARE COSA FARESTI?
- QUALI SONO LE TUE AMBIZIONI?
- SEI FIDANZATO/A?
- LA TUA RAGAZZA/O COSA NE PENSA DELLA TUA SCELTA?
- SEMMAI DOVESSI ANDARE LONTANO, LEI COME LA PRENDE?

queste sono le domande solitamente più gettonate, ma ovviamente da un colloquio psicologico puoi aspettarti di tutto.

CONSIGLI GENERALI:

Durante il colloquio non mostrare segni di nervosismo o di ansia (sbattere il piede a terra, muovere le mani sulle ginocchia, muovere le dita delle mani ecc.)
Entra salutando, chiedi se puoi chiudere la porta e chiedi il permesso di accomodarti.
Assumi una postura corretta, con la schiena dritta, non incrociare le gambe.
Appoggia le mani sulle ginocchia e mantieni questa posizione durante tutto il colloquio senza muoverti.

Guarda fisso negli occhi l'esaminatore, non distogliere lo sguardo guardando altrove.

Rispondi a tono, utilizzando se possibile un linguaggio formale e fluido.

Non essere troppo logorroico nelle risposte ma neanche troppo breve rispondendo solo con sì o no, cerca di dare risposte equilibrate.

Colloquio psichiatrico

Lo psichiatra a differenza dello psicologo, è un **medico** in possesso della laurea in **medicina e chirurgia** con la specializzazione in **psichiatria**.

Una definizione che si potrebbe dare al suo ruolo è questa:

Lo Psichiatra si occupa di disturbi mentali a carico del sistema fisico dell'essere umano.

Dunque, allo psichiatra compete valutare se il candidato ha qualche disturbo di tipo **ansioso, anti-sociale, insicurezze, autostima, impulsività ecc.**

Tieni in considerazione che qualora dovesse emergere qualche sintomo in sede di colloquio psicologico o a seguito dei test compilati, sarà lo stesso **psicologo** a segnalare attraverso un apposito modulo allo **psichiatra** di effettuare degli **approfondimenti**.

É di fondamentale importanza dunque far una buona impressione già sullo psicologo ed effettuare bene i test psicologici, affinché non venga segnalato nulla allo psichiatra.

In linea generale, per questo colloquio, ti chiedo di seguire i consigli ricevuti per la corretta compilazione dei test e di attenerti alle disposizioni generali date per il colloquio psicologico.

Benché lo psichiatra effettui una valutazione di tipo più “medico”, puoi comunque aspettarti le stesse domande sopra indicate per il colloquio psicologico.

Detto questo, ti auguro un grosso in bocca al lupo! :)
Per qualsiasi chiarimento, puoi sempre contattarci su Instagram attraverso la pagina @aspiranti_vfp1_officialpage

4.5 Visite mediche

I candidati in sede concorsuale saranno sottoposti alle seguenti visite medico-specialistiche:

Visita oculistica, Visita cardiologica, Visita otorinolaringoiatra, Visita medico generale.

Visita oculistica

La visita oculistica sarà effettuata a cura di un medico oculistico che vi sottoporrà ai seguenti accertamenti: lettura del tabellone luminoso, macchinario con mongolfiera all'interno per la misurazione del visus, lampada a fessura per ispezione bulbo oculare e lettura tavole Ishihara e Lang.

Requisiti visivi concorso VFP1 Esercito:

"acutezza visiva uguale o superiore a complessivi 16/10 e non inferiore a 7/10 nell'occhio che vede meno, raggiungibile con correzione non superiore a 4 diottrie per la sola miopia, anche in un solo occhio, e non superiore a 3 diottrie, anche in un solo occhio, per gli altri vizi di refrazione; campo visivo, senso cromatico e motilità ocularere normali."

Consigliamo di consultare questi requisiti con un medico/ottico per scoprire se si rientra oppure no.

ALTRI MOTIVI DI INIDONEITÀ (ESTRATTO DIRETTIVA SANITARIA)

S) Oftalmologia.

1) Le malformazioni, le disfunzioni, le patologie o gli esiti di lesioni delle palpebre e delle ciglia, anche se limitate a un solo occhio, quando siano causa di rilevanti disturbi funzionali, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

2) Le malformazioni, le malattie croniche e gli esiti di lesioni delle ghiandole e delle vie lacrimali, quando siano causa di rilevanti disturbi funzionali, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

3) I disturbi della motilita' del globo oculare, quando siano causa

di diplopia o deficit visivi previsti dal successivo comma g.) o qualora producano alterazioni della visione binoculare (soppressione, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Sono necessari per il giudizio diagnostico:

- cover test con eventuale valutazione del senso stereoscopico mediante test idoneo;
- test di Worth: per la valutazione della soppressione.

4) Le gravi discromatopsie.

Sono necessari per il giudizio diagnostico il test delle matassine di lana colorate o, se non sufficiente, quello con le tavole di Ishihara; ove ritenuto necessario test di Farnsworth.

5) La anoftalmia; le malformazioni, le malattie croniche e gli esiti di lesioni dell'orbita, del bulbo oculare e degli annessi con rilevanti alterazioni anatomiche o funzionali, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientrano in questa fattispecie:

- il cheratocono di qualsiasi grado;
- le gravi distrofie corneali a qualsiasi stadio;
- le uveiti e le infiammazioni dei tessuti e dei vasi retinici anche in fase di quiescenza;
- le degenerazioni vitroretiniche regmatogene, anche se gia' sottoposte a specifico trattamento.

Per il giudizio diagnostico del cheratocono occorre l'oftalmometria e, ove necessario, la mappa corneale.

6) Il glaucoma e le disfunzioni dell'idrodinamica endoculare potenzialmente glaucomatogene, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

7) I vizi di refrazione che, corretti, comportano un visus inferiore ai 10/10 complessivi o inferiore ai 2/10 in un occhio.

8) I difetti del campo visivo, anche monoculari, che riducano sensibilmente la visione superiore o laterale o inferiore.

E' necessaria per il giudizio diagnostico la perimetria statica o quella dinamica o computerizzata.

9) L'emeralopia.

L'emeralopia e le distrofie tapeto-retiniche sono causa di inidoneita' anche quando non si associano ad alterazioni evidenti

delle membrane profonde dell'occhio. Per il giudizio diagnostico sono necessari gli esami elettro funzionali.

10) La miopia o l'ipermetropia, senza o con astigmatismo, che superi in ciascun occhio, rispettivamente, le 8 e le 7 diottrie, anche in un solo meridiano.

11) L'astigmatismo misto in cui la somma tra i due meridiani, miopico e ipermetropico, superi in ciascun occhio le 5 diottrie.

12) Le anisometropie in cui la differenza tra i meridiani piu' ametropi dei due occhi superi le 4 diottrie o che comportino alterazione della visione binoculare.

Visita cardiologica

La visita cardiologica verrà effettuata a cura di un medico cardiologo che vi sottoporrà ai seguenti accertamenti: anamnesi generale (controllo del battito cardiaco), controllo della pressione, ECG ed eventuale ECO-Cardiaca.

MOTIVI DI INIDONEITÀ (ESTRATTO DIRETTIVA SANITARIA)

L) Apparato cardiovascolare.

1) Le malformazioni del cuore e dei grossi vasi.

Rientrano in questa fattispecie:

- la destrocardia;
- le cardiopatie congenite e i loro esiti.

2) Le malattie dell'endocardio, del miocardio, dell'apparato valvolare, del pericardio, dei grossi vasi e i loro esiti, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientrano in questa fattispecie:

il trapianto di cuore, gli esiti di intervento riparativo delle valvole e dei grossi vasi, le sostituzioni valvolari; le cardiomiopatie primitive e secondarie; gli esiti di pericardite, miocardite ed endocardite; le stenosi e le insufficienze valvolari; le anomalie biometriche non correlate con la superficie corporea documentate con appropriate metodiche di imaging. Il prolasso valvolare con rigurgito emodinamicamente significativo; la valvola aortica bicuspid; la pericardite, la miocardite e l'endocardite recidivanti, anche senza esiti.

3) Le gravi turbe del ritmo cardiaco, le anomalie del sistema

specifico di conduzione, le canalopatie, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientrano in questa fattispecie:

- blocco atrioventricolare di I grado che non regredisce con lo sforzo fisico adeguato;
 - blocco atrioventricolare di II e III grado;
 - blocco di branca sinistra;
 - il ritardo di attivazione intraventricolare anteriore sinistro o posteriore sinistro, associato a ritardo di attivazione intraventricolare destro;
 - l'extrasistolia sopraventricolare frequente e/o ripetitiva (documentata con ECG holter);
 - la tachicardia sopraventricolare, il flutter atriale, la fibrillazione atriale; anche se parossistici;
 - extrasistolia ventricolare frequente;
 - l'extrasistolia ventricolare polimorfa, e/o ripetitiva, e/o precoce, e/o attivata dallo sforzo;
 - sindrome di Wolf-Parkinson-White;
 - la preeccitazione ventricolare;
 - la sindrome di Brugada;
 - la sindrome del QT lungo (QT corretto per la frequenza superiore a 440 msec nel genere maschile e superiore a 460 msec nel genere femminile) e del QT corto (QT corretto per la frequenza inferiore a 320 msec);
 - le aritmie trattate con ablazione transcatetere;
 - le aritmie trattate con l'applicazione di pace-maker o defibrillatore impiantabile.
- 4) L'ipertensione arteriosa persistente, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea; dopo osservazione.

Rientrano in questa fattispecie:

- i soggetti con valori di pressione arteriosa sistolica fra 130 e 140 mmHg e/o di pressione arteriosa diastolica fra 85 e 90 mmHg, che presentano 2 o piu' fattori di rischio cardiovascolare (familiarita', abitudine tabagica, dislipidemia, ridotta tolleranza glicidica, obesita' addominale) e/o segni di danno d'organo subclinico.
 - i soggetti con valori di pressione arteriosa sistolica superiori a 140 mmHg e/o diastolica superiori a 90 mmHg.
- Per la valutazione dell'ipertensione arteriosa occorre effettuare:

- almeno due misurazioni nella stessa visita;
- le misurazioni vanno eseguite con soggetto seduto e in condizioni di riposo psicofisico, utilizzando un bracciale di idonee dimensioni;
- se ritenuto necessario, le misurazioni andranno ripetute in visite successive;
- se ritenuto necessario, si effettuerà monitoraggio dinamico non invasivo delle 24 ore;

5) Gli aneurismi, le angiodisplasie e le fistole arterovenose.

6) Le patologie delle arterie e dei capillari con disturbi trofici o funzionali, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientrano in questa fattispecie:

- il morbo e la sindrome di Raynaud;
- la sindrome dell'egresso toracico.

7) Le ectasie venose estese con incontinenza valvolare e i disturbi del circolo venoso profondo.

8) Le flebiti e le altre patologie del circolo venoso e i loro esiti con disturbi trofici e funzionali, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientra in questa fattispecie:

- la sindrome di Paget Schroetter (trombosi della vena succlavia da compressione o da sforzo).

9) Le patologie gravi dei vasi e dei gangli linfatici e i loro esiti, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientra in questa fattispecie:

- il linfedema primitivo con disturbi funzionali.

Visita Otorinolaringoiatra

La visita otorinolaringoiatrica verrà effettuata a cura di un medico otorino che vi sottoporrà ai seguenti accertamenti: anamnesi generale, test dell'udito tramite cabina silente, controllo delle orecchie, dei setti nasali e della bocca.

MOTIVI DI INIDONEITÀ (ESTRATTO DIRETTIVA SANITARIA)

T) Otorinolaringoiatria.

1) Le malformazioni e alterazioni congenite e acquisite dell'orecchio esterno, dell'orecchio medio, dell'orecchio interno, quando siano deturpanti o causa di rilevanti disturbi funzionali, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientrano in questa fattispecie:

- le gravi malformazioni e alterazioni acquisite dell'orecchio esterno (mancanza totale ed esiti deturpanti di lesioni del padiglione auricolare, macro e microtia di notevole grado, atresia del condotto, etc.); l'anotia, l'atresia auris congenita, sindrome di Goldenhar, sindrome di Franceschetti, micro e macrotia con padiglione modificato per dimensione, di misura superiore al 50%.

Nei casi di disturbi funzionali e' necessario per il giudizio diagnostico l'esame audiometrico tonale di base.

- L'otite media cronica colesteatomatosa, l'iperplastica granulomatosa o con segni di carie ossea, la purulenta semplice secernente;
- l'otite cronica iperplastica polipoide;
- gli esiti di ossiculoplastica e di terapia chirurgica dell'otosclerosi;
- la perforazione timpanica secernente o non secernente;
- gli esiti di interventi chirurgici sull'orecchio interno;
- i processi flogistici cronici su esiti di timpanoplastica e in esito a interventi chirurgici sull'orecchio medio.

Possono essere compatibili con un giudizio di idoneita': le ricostruzioni timpaniche, l'otite mucogelatinosa cronica, la media catarrale cronica, la sclero adesiva e gli esiti cicatriziali/calcifici e di pregresse flogosi dell'orecchio medio, se suscettibili di remissione e/o miglioramento significativo e/o non comportano rilevanti disturbi funzionali.

Si formula un giudizio di inabilita' nel caso di processi flogistici cronici in esito a interventi chirurgici sull'orecchio medio. La valutazione deve essere comunque anatomica e funzionale.

Sono necessari per il giudizio diagnostico l'esame audiometrico tonale di base e l'esame impedenzometrico.

- L'otosclerosi e le osteodistrofie del labirinto;
- le affezioni organiche o funzionali dell'apparato vestibolare periferico o centrale;
- le sindromi vestibolari dovute a malattia di Meniere, a tumori dell'VIII nervo cranico, a otosclerosi e ad affezioni organiche del sistema nervoso centrale;
- le sindromi vestibolari periferiche di altra natura senza compenso o con compenso incompleto;
- l'areflessia bilaterale persistente.

Sono necessari per il giudizio diagnostico l'esame audiometricoimpedenzometrico e l'esame vestibolare.

2) Le ipoacusie monolaterali con perdita uditiva, calcolata sulla medie delle quattro frequenze fondamentali (500 - 1000 - 2000 - 3000 Hz) uguale o maggiore di 50dB, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientrano in questa fattispecie:

- le ipoacusie monolaterali pari all'entita' sopraindicata.

E' necessario per il giudizio diagnostico l'esame audiometrico.

1 L'esame audiometrico va sempre effettuato tostando bilateralmente

le seguenti frequenze: 250 500 1000 2000 3000 4000 6000 8000 Hz.

3) Le ipoacusie bilaterali con percentuale totale di perdita uditiva (P.P.T.) maggiore del 40%, trascorso, se occorre, il periodo di inabilita' temporanea.

Rientrano in questa fattispecie:

- la sordita' prelinguale;
- le ipoacusie bilaterali dell'entita' sopra indicata con P.P.T. calcolata secondo i criteri indicati nella tabella di seguito riportata:

CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI PERDITA Uditiva Bilaterale

		500	1000	2000	3000
%	0	0	0	0	0
%	5	1.25	1.75	1	1
%	10	2.50	3.50	2	2
%	15	3.75	5.25	3	3
%	20	5	7	4	4
%	25	6.25	8.75	5	5
%	30	7.50	10.50	6	6
%	35	8.75	12.25	7	7
%	40	10	14	8	8
%	45	11.25	15.75	9	9
%	50	12.50	17.50	10	10
%	55	13.75	19.25	11	11
%	60	15	21	12	12
%	65	16.25	22.75	13	13
%	70	17.50	24.50	14	14
%	75	18.75	26.25	15	15
%	80	20	28	16	16

E' necessario per il giudizio diagnostico l'esame audiometrico².

AVVERTENZA

La P.P.T. (perdita percentuale totale) binauricolare sulle frequenze 500, 1000, 2000, 3000 e 4000 Hz, si determina mediante la seguente formula:

$[(\text{orecchio migliore} \times 7 + \text{orecchio peggiore}) / 8] + \text{valore ponderale del 4000 Hz}$

dove il valore ponderale del 4000 Hz, prendendo in considerazione solo il valore più grave tra i due orecchi, è così definito:

- 5 per perdite in dB comprese fra 25 e 34
- 8 per perdite in dB comprese tra 35 e 59
- 12 per perdite in dB uguali o superiori a 60

Visita medico generale

La visita medico generale verrà effettuata a cura di un ufficiale medico che sottoporrà i candidati ai seguenti accertamenti: anamnesi generale, controllo delle analisi presentate dal candidato, controllo generico del corpo nelle sue forme ed imperfezioni.

Durante questa visita è previsto il controllo di:

- Controllo spina dorsale e postura;
- Controllo piedi piatti;
- Controllo visivo tatuaggi o cicatrici;
- Controllo genitali (varicocele);
- Controllo ano (emorroidi o infiammazioni).

In sede di visita verranno valutate le eventuali imperfezioni presenti nella direttiva sanitaria del 9 giugno 2014.

BIOIMPEDEZIOMETRIA , CALCOLO IMC e HANDGRIP TEST

La bioimpedenziometria è una metodica utilizzata per la determinazione della composizione corporea (massa grassa, massa magra, acqua totale).

Il candidato verrà fatto salire su un'apposita bilancia come quella di seguito riportata:



Parametri massa grassa/muscolare:

Per i maschi, la massa grassa dev'essere compresa tra il 7% e il 22%.
La massa magra teorica, dev'essere superiore al 40%.

Per le femmine, la massa grassa dev'essere compresa tra il 12% e il 30%.
La massa magra teorica, dev'essere superiore al 28%.

Avvertenze prima del test:

- non mangiare e bere 4 ore prima del test;
- urinare prima del test (entro 30 min)
- evitare esercizio fisico nelle ultime 12 ore.

SE VUOI CONOSCERE I TUOI VALORI RIVOLGITI A UN NUTRIZIONISTA O UNA FARMACIA CHE ABBA QUESTO STRUMENTO.

CALCOLO IMC (INDICE MASSA CORPOREO)

Il vostro IMC è dato dal rapporto tra il vostro peso e la vostra altezza ed è facilmente calcolabile su internet.

Viene giudicato inabile il soggetto:

- di sesso maschile con I.M.C. maggiore di 30 o minore di 20;
- di sesso femminile con I.M.C. maggiore di 28 o minore di 18.

Può essere giudicato idoneo il soggetto con I.M.C. superiore ai limiti sopra indicati, in cui l'eccesso ponderale è da attribuirsi prevalentemente alla massa muscolare e non ad un eccesso di massa grassa.

TABELLA IMC:

MORFOLOGIA GENERALE

UOMINI			DONNE	
I.M.C. MAX	I.M.C. MIN		I.M.C. MAX	I.M.C. MIN
30	20		28	18
PESO MAX	PESO MIN	ALTEZZA	PESO MAX	PESO MIN
132	88	2.10	123	79
129	86	2.08	121	78
127	84	2.06	118	76
125	83	2.04	116	75
122	82	2.02	114	73
120	80	2.00	112	72
118	78	1.98	109	71
115	77	1.96	107	69
113	75	1.94	105	68
111	74	1.92	103	66
108	72	1.90	101	65
106	71	1.88	99	64

MANUALE ARRUOLAMENTO VFP1 ESERCITO ITALIANO
A CURA DEGLI AMMINISTRATORI DELLA PAGINA INSTAGRAM @ASPIRANTI_VFP1_OFFICIALPAGE

104	69	1,86	96	62
102	68	1,84	94	61
99	66	1,82	92	60
97	65	1,80	90	58
95	63	1,78	88	57
93	62	1,76	86	56
91	61	1,74	84	54
89	59	1,72	82	53
87	58	1,70	80	52
85	56	1,68	79	51
83	55	1,66	77	50
81	54	1,64	75	48
79	52	1,62	73	47
77	51	1,60	71	46
75	50	1,58	69	45
73	49	1,56	68	44
71	47	1,54	66	43
69	46	1,52	64	42

TEST HANDGRIP

L'Hand Grip Test, tradotto in italiano "test di forza della presa della mano", è un test utilizzato per valutare la forza dei muscoli dell'avambraccio e della mano.

Nella tabella di seguito riportata è possibile osservare sia i parametri richiesti per il test handgrip, sia quelli relativi alla composizione corporea e massa metabolicamente attiva.

TABELLA PER LA VALUTAZIONE DEI PARAMETRI FISICI DI CUI
 ALL'ARTICOLO 3, COMMA 1, DEL REGOLAMENTO.

Parametri fisici	Forza muscolare	Composizione corporea	Massa metabolicamente attiva
	handgrip in Kg	% massa grassa	% massa magra teorica
MASCHI	≥40	≥ 7 e ≤22	≥40
FEMMINE	≥20	≥ 12 e ≤30	≥28

Macchinario utilizzato per il test HANDGRIP:



Nella **prima immagine** potete notare lo strumento utilizzato durante le visite.

Nella **seconda immagine** potete notare lo strumento che si consiglia di acquistare se pensate di non avere abbastanza forza nella presa e dunque allenarvi.

Manuale a cura di Aspiranti VFP1
 Instagram: @aspiranti_vfp1_officialpage

Istanza di riesame del provvedimento di non idoneità

Nel caso in cui un candidato venga **escluso** dalla procedura concorsuale in sede di accertamento **psico-fisico** ha facoltà, **entro 15 giorni** dalla notifica del provvedimento, di presentare **motivata e documentata** istanza di riesame utilizzando il **modello e le istruzioni** riportate nell'apposito allegato del bando di concorso.

Al modulo dovrà essere allegata **certificazione sanitaria** rilasciata da una struttura sanitaria pubblica, anche militare, o privata accreditata con il SSN, **attestante l'assenza delle imperfezioni/patologie riscontrate in occasione degli accertamenti** dei requisiti in questione, nonché di copia per immagine (file in formato PDF) di un valido **documento di identità** rilasciato da un'Amministrazione dello Stato e del **modulo** di notifica del provvedimento di inidoneità.

Non saranno ammesse istanze di riesame relative a provvedimenti di inidoneità attitudinale, di esclusione alle prove di efficienza fisica e di esclusione per abuso di alcool e per l'uso, anche saltuario od occasionale, di sostanze stupefacenti nonché per l'utilizzo di sostanze psicotrope a scopo non terapeutico.

Si prega di tenere in considerazione che le istanze di riesame non sono un **RICORSI GIURIDICI**, ma semplici richieste dove si chiede di essere sottoposti a nuovo accertamento.

L'Esercito, in caso di accoglimento dell'istanza, provvederà a convocare in un centro di selezione diverso da quello iniziale il candidato per sottoporlo a nuova visita.

Nel caso il candidato venga giudicato idoneo, verrà rinvio nel centro di selezione iniziale per il completamento dell'iter selettivo e se concluso lo stesso con esito positivo, incorporato con il primo blocco prossimo alla partenza al RAV.

Si consideri che i tempi per le istanze di riesame **NON sono brevi** e possono addirittura arrivare a tempi di attesa **di un anno** o più, per cui consigliamo sempre ai candidati che hanno presentato istanza di inviare comunque nuova domanda di partecipazione ai successivi blocchi concorsuali.

4.6 Direttiva tatuaggi

UOMO **DONNA**
www.aspiranti.weebly.com

*: zona consentita
*: zona NON consentita

PAGINA INSTAGRAM:
@aspiranti_vfp1_officialpage

Dal ginocchio in giù

ESEMPI

Gruppo Facebook "Aspiranti VFP1 2019 (1°-2°-3°-4° BLOCCO)"

Gruppo Facebook "Aspiranti VFP1 2019 (1°-2°-3°-4° BLOCCO)"

? Quando un tatuaggio è motivo di esclusione?

✓ "Quando i tatuaggi per la loro sede, siano visibili con l'uniforme di servizio" (art. 10 comma 8 del bando di concorso)

✓ "Quando i tatuaggi siano contrari al decoro dell'uniforme, anche se posti in zone non visibili" (ad esempio tatuaggi che inneggiano al terrorismo, che sono contro la patria e contro le istituzioni.)

? Se ho un tatuaggio e lo sto rimuovendo, posso partecipare al concorso?

✓ No, potrai partecipare solamente a tatuaggio rimosso al 100%.

? Posso presentare un certificato che attesta che il tatuaggio è in fase di rimozione?
✓ No, non verrà preso in considerazione. Potrai partecipare solamente a tatuaggio rimosso al 100%.

? Se ho un tatuaggio non visibile, cosa devo aspettarmi in sede di visita medica?
✓ Dovrai dichiarare il tatuaggio su un apposito modulo. Dovrai inoltre dare una breve descrizione del significato di quest'ultimo.
Lo psicologo potrebbe chiederti chiarimenti in merito al significato.

? Ma io ho visto militari in servizio con tatuaggi visibili, com'è possibile?
✓ Evidentemente quei militari si sono arruolati quando ancora non era in vigore questo regolamento, per cui era un loro diritto poter avere tatuaggi.
L'entrata in vigore di questo regolamento (avvenuto solamente negli ultimi anni) non ha effetto "retroattivo", ovvero non è applicabile ai militari che erano già arruolati. Per cui l'esercito non può imporre loro la rimozione dei tatuaggi.
Ogni tot di anni però, l'amministrazione, provvede a controllare che quest'ultimi non si siano fatti nuovi tatuaggi oltre quelli che avevano dal momento dell'entrata in vigore di questa direttiva. Se ne dovessero trovare qualcuno nuovo, possono imporre la rimozione di quest'ultimo. È il massimo che possono fare.

Nell'immagine (ci scusiamo per la cattiva qualità), trovare riassunte quali sono le zone consentite e non, distinte per sesso.

Si specifica che anche la parte superiore del piede della donna è da considerare zona "rossa", come è chiaramente visibile dall'immagine della divisa femminile in basso (è previsto l'uso dei tacchi che lascia scoperta la parte superiore del piede)



ASPIRANTI VFP1

GRAZIE PER LA LETTURA E BUONA FORTUNA!

**PER QUALSIASI INFORMAZIONE PUOI CONTATTARCI
TRAMITE LA PAGINA INSTAGRAM
@ASPIRANTI_VFP1_OFFICIALPAGE**