

Commando Test

Vestire la divisa, perché...

Ti sei iscritto o stai progettando di iscriverti a un concorso di selezione militare?

Che cos'è che ti spinge a questa decisione?

Di seguito ti proponiamo il programma di addestramento di 30 settimane dei Royal Marines (prime tre settimane)

Desideri una vita attiva e varia ... ti senti pronto per superare il Commando Test

Prima settimana: orario

Periodo	Luogo	Attività
Lunedì 1-5 08:00 -12:35	CTCRM	Introduzione
6 13:55 – 14:40	ACCN	Posto branda e taglio capelli
9 17:00 – 17:45	Ufficio Reclute	Giuramento
NI notte	Stanza 2	Briefing: sicurezza degli effetti personali
Martedì 07:30	Campo	Conoscenza del CTCRM
1-5 08:00 – 12:35	Caserma	Distribuzione vestiario, foto d'identità
6-7 13:55 – 15:35	Palestra	Conoscenza degli impianti sportivi

8 15:45 – 16:30	Sala conferenze	Briefing sulla paga
9 17:00 – 17:45	ACCN	Riordino
Mercoledì 1-4 08:00 – 11:40	PSO, Infermeria	Colloquio con PSO, radiografia, nozioni sul kit di soccorso
5 11:50 – 12:35	Cappella	Istruzione religiosa 1: la Chiesa al CTCRM
6 13:55 – 14:40	Sala conferenze	Allarmi antincendio e antibomba
7 14:50 – 15:35	Sala conferenze	Uso dei sistemi antincendio
8-9 15:45 – 17:45	ACCN	A disposizione del Comandante di plotone
Giovedì 1-3 08:00 – 10:35	ACCN	A disposizione del Comandante di plotone
4 10:55 – 11:40	Palestra	Initial Military Fitness
5 11:50 – 12:35	Campo	2 miglia di corsa
6-8 13:55 – 16:30	Infermeria	Controlli medici e dentistici, prove della protezione per gli orecchi

9 17:00 – 16:30	ACCN	Riordino
Venerdì 1-2 08:00 – 09:40	Piscina	Prove di nuoto
3 09:50 – 10:35	Caserma	Consegna de G 1098 (equip. di base)
4-5 10:35 – 12:35	ACCN	Adattamento e imballo del CEFO e CEMO
6 13:55 – 14:40	Cinema	Film: Perils of Easy Credit
7-8 14: – 16:30	Palestra	Initial Military Fitness 1 - 2
9 17:00 – 17:45	ACCN	Riordino
Sabato 1 08:00 – 08:45	Caserma	Carico provviste
2 08:55 – 09:40	Strada	Verso l-area di esercitazione
3-NI 09:50 - notte	Woodbury Common	Esercitazione first step
Domenica 1-3 08:00 – 10:35	Woodbury Common	Esercitazione first step

4 10:55 – 11:40	Strada	Ritorno al CTCRM
5 11:50 – 12:35	ACCN	Controlli sanitari
	ACCN	Camerata
	CEFO	Equipaggiamento da combattimento
	CEMO	Equipaggiamento di marcia
	CTCRM	Commando Training Centre Royal Marines
	PSO	Ufficiale selettore
	NI	Notte
	Periodo	Arco di tempo di 40-45 minuti

Seconda settimana: orario

Periodo	Luogo	Attività
Lunedì 1 08:00 – 08:45	CTCRM	Riordino materiali Esercitazione First Step
2 08:55 – 09:40	Sala conferenze	Istruzioni sui gradi
3 09:50 – 10:35	Sala conferenze	Conferenza: Pensioni e Assicurazioni

4-5 10:55 -12:35	Cinema	Conferenza Abusi dell'alcol
6-7 13:55 – 15:35	Palestra	Test n 1 US Marines Corps
Martedì 1 08:00 – 08:45	ACCN	Ispezione
2-3 08.55 – 10.40	Cinema	Abuso di droghe
4 10.55 – 11.40	Palestra	Initial Military Fitness 3
5 11.50 – 12.35	ACCN	Adattamento del calico dei fucili
6-8 13.55 – 16.30	Palestra	Addestramento alla corda
Mercoledì 1 08:00 – 08:45	ACCN	Ordini del comandante di plotone
2-3 08:55 – 10:30	Infermeria	OPG/radiografia torace elettrocardiogramma
4-5 10:55 – 12:35	Sala conferenze	Conferenza: paga e argomenti amministrativi
6 13:55 – 14:40	Sala conferenza	Conferenza: voi e la Polizia
7 14:50 – 15:35	Palestra	Initial Military Fitness 4
8 15:45 – 16:30	Piscina	Nuoto 3
Giovedì 1 08:00 – 08:45	ACCN	Ispezione camera
2 08:55 – 09:40	Sala conferenze	Conferenza: la minaccia
3 09:50 – 10:35	ACCN	Ordini del comandante di plotone

4-5 10:55 – 12:35	Cinema	Film/conferenza: salute e igiene
6 13:55 – 14:40	Cinema	Film/conferenza: igiene dentale
7 14:50 – 15:35	Palestra	Initial Military fitness 5
8 15:45 – 16:30	Piscina	Nuoto 4
Venerdì 1-3 08:00 – 10:35	Piazza d'armi	Composizione del plotone
4-5 10:55 – 12:35	CTCRM	Abbigliamento: prova dei calzoni Lovat
6 13:55 – 14:40	Palestra	Initial Military fitness 6
7-8 14:50 – 16:30	ACCN	Ordini del comandante di plotone
Sabato 1-4 08:00 – 11:40	ACCN	Ordini del comandante di plotone
5 11:50 – 12:35	Sala conferenze	Conferenza: condotta e abbigliamento a terra
Domenica 11:00	Cappella	Messa domenicale
ACCN	Camerata	
CTCRM	Commando Training Centre Royal Marines	
OPG	Infermeria	Radiografia della bocca
Periodo		Arco di tempo di 40-45 minuti

Terza settimana: orario

Periodo	Luogo	Attività
Lunedì 1 08:00 – 08:45	ACCN	Ispezione stanza
2 08:00 – 09:40	Sala conferenze	Conferenza: la nascita del Corpo
3 09:50 – 10:35	Ufficio	Saluto del Comandante
4 10:55 – 11:40	Palestra	Initial Military fitness 7
5 11:50 – 12:35	Piscina	Nuoto 5
6-8 13:55 – 16:30	Piazza d'armi	Addestramento formale
9 17:00 – 17:50	ACCN	Riordino
Martedì 1-3 08:00 – 10:35	Piazza d'armi	Addestramento formale
4-5 10:55 – 12:35	Cinema	Film
6 13:55 – 14:40	Sala conferenze	Conferenza: la NATO fitness 3
7 14:50 – 15:35	Palestra	Initial Military fitness 8
8 15:45 – 16:30	Piscina	Nuoto 5
9 17:00 – 17:45	ACCN	Riordino
Mercoledì 1-5 08:00 – 12:35	Poligono	Teoria n. 1 e 2 sui fucili ...
6 13:55 – 14:40	Palestra	Initial Military fitness 9
7 14:50 – 15:35	Piscina	Nuoto 6

9 17:00 – 17:45	ACCN	Riordino
Giovedì 1-2 08:00 – 09:40	Poligono	Teoria n. 3 sui fucili ...
3-5 09:50 – 12:35	Poligono	Pratica n.1 sui fucili ...
6 13:55 – 14:40	Sala conferenza	Legislazione militare
7 14:50 – 15:35	Palestra	Initial Military fitness 10
8 15:45 – 16:30	Strada	Corsa individuale di 2 miglia
Venerdì 1-2 08:00 – 09:40	Cinema	Introduzione al Pronto Soccorso
3 09:50 – 10:35	Cappella	Istruzione religiosa 2(equip di base)
4 10:35 – 11:40	Palestra	Initial Military fitness 11
5 11:50 – 12:35	Piscina	Nuoto 7
6-8 13:55 – 16:30	Piazza d'armi	Addestramento formale
Sabato 1-3 08:00 – 10:35	Piazza d'armi	Addestramento formale
4-5 10:55 – 12:35	ACCN	Dimostrazione pratica: la mimetizzazione dell'elmetto metallico
ACCN	Camerata	