

PROVE DI EFFICIENZA FISICA  
DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO QUALE VFP 4  
NELL'ESERCITO

ESERCIZI		PARAMETRI PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	PARAMETRI PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGIO INCREMENTALE	PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE
Uomini	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo: 10 minuti	0,04 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 150 secondi in meno)	6
	Piegamenti sulle braccia	minimo 15 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2
	Addominali	minimo 25 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2
Donne	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo: 11 minuti	0,04 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 150 secondi in meno)	6
	Piegamenti sulle braccia	minimo 12 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2
	Addominali	minimo 22 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2