

PROVE DI EFFICIENZA FISICA OBBLIGATORIE  
DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO QUALE VFP 4  
NELLA MARINA MILITARE

ESERCIZI	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	ESITO
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	$\geq 23$	$\geq 22$	Idoneo
	$< 23$	$< 22$	Non idoneo
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	$\leq 29''$	$\leq 30''$	Idoneo (*)
	$> 29''$	$> 30''$	Non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti)	$\geq 13$	$\geq 12$	Idoneo (**)
	$< 13$	$< 12$	Non idoneo

(\*) Per la prova di nuoto 25 metri potrà essere assegnato un punteggio incrementale secondo i criteri riportati nella seguente tabella:

ESERCIZIO	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	PUNTI
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	$\leq 12''$	$\leq 16''$	1
	$> 12'' - \leq 16''$	$> 16'' - \leq 20''$	0,7
	$> 16'' - \leq 20''$	$> 20'' - \leq 22''$	0,4
	$> 20'' - \leq 22''$	$> 22'' - \leq 24''$	0,15

(\*\*) Per la prova dei piegamenti sulle braccia potrà essere assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di piegamenti previsti per l'idoneità alla prova, proseguano l'esercizio senza soluzione di continuità, nello stesso tempo massimo di 2 minuti stabilito per l'idoneità alla prova:

- concorrenti di sesso maschile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni piegamento oltre il 16°, fino a un massimo di 36;
- concorrenti di sesso femminile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni piegamento oltre il 13°, fino a un massimo di 33.

PROVE DI EFFICIENZA FISICA FACOLTATIVE  
DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO QUALE VFP 4  
NELLA MARINA MILITARE

ESERCIZI	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	PUNTI
TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo 2 minuti)	$\geq 10$	$\geq 8$	1
	8 - 9	6 - 7	0,7
	6 - 7	4 - 5	0,4
	4 - 5	2 - 3	0,15
CORSA PIANA METRI 100	$< 12,6''$	$< 15,1''$	1
	$\geq 12,6'' - \leq 13''$	$\geq 15,1'' - \leq 16''$	0,7
	$\geq 13,1'' - \leq 13,5''$	$\geq 16,1'' - \leq 17''$	0,4
	$\geq 13,6'' - \leq 14''$	$\geq 17,1'' - \leq 18''$	0,15
SALTO IN LUNGO (massimo 3 tentativi)	$\geq 4,50$ m.	$\geq 3,60$ m.	1
	$\geq 4,30$ m. - $< 4,50$ m.	$\geq 3,40$ m. - $< 3,60$ m.	0,7
	$\geq 4,10$ m. - $< 4,30$ m.	$\geq 3,20$ m. - $< 3,40$ m.	0,4
	$\geq 3,60$ m. - $< 4,10$ m.	$\geq 2,80$ m. - $< 3,20$ m.	0,15