

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)	≥ 25	≥ 22	Idoneo (*)
	< 25	< 22	Non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti)	≥ 15	≥ 12	Idoneo (**)
	< 15	< 12	Non idoneo
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	$\leq 28''$	$\leq 30''$	Idoneo (***)
	$> 28''$	$> 30''$	Non idoneo

(*) Per la prova degli addominali sarà assegnato un punteggio incrementale, stabilito secondo i seguenti criteri, ai concorrenti che, dopo aver raggiunto il numero minimo di addominali 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 flessione del tronco oltre la 25^a, fino a un massimo di 45;
- concorrenti di sesso femminile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni flessione del tronco oltre la 22^a, fino a un massimo di 42.

(**) Per la prova dei piegamenti sulle braccia sarà 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 15°, fino a un massimo di 35;
- concorrenti di sesso femminile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni piegamento oltre il 12°, fino a un massimo di 32.

(***) Per la prova di nuoto 25 metri sarà 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

Al tipo di partenza scelta per la prova di nuoto verrà attribuito un punteggio incrementale come da seguente tabella:

TIPO DI PARTENZA	PUNTEGGIO INCREMENTALE
Da blocco di partenza	0,25
Da bordo vasca	0,10
In acqua	0

**PROVA DI EFFICIENZA FISICA FACOLTATIVA
DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO QUALE VFP 4
NELLA MARINA MILITARE**

ESERCIZI	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	PUNTI
APNEA DINAMICA (tempo massimo 1,30 minuti)	≥ 20 m.	≥ 19 m.	1
	≥ 15 m. - < 20 m.	≥ 14 m. - < 19 m.	0,75
	≥ 10 m. - < 15 m.	≥ 9 m. - < 14 m.	0,50
	≥ 5 m. - < 10 m.	≥ 4 m. - < 9 m.	0,25
CORSA PIANA di m. 2.000 (*)	≤ 09'00''	≤ 10'00''	1
	> 09'00'' ≤ 09'30''	> 10'00'' ≤ 10'30''	0,75
	> 09'30'' ≤ 10'00''	> 10'30'' ≤ 11'00''	0,50
	> 10'00'' ≤ 10'30''	> 11'00'' ≤ 11'30''	0,25

(*) su pista di atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.