

**PROVE DI EFFICIENZA FISICA DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO  
QUALE VFP 4 NELLE FORZE SPECIALI DELL'ESERCITO**

<b>ESERCIZI</b>	<b>PARAMETRI PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'</b>	<b>PARAMETRI PER L'ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGIO INCREMENTALE</b>	<b>PUNTEGGIO MASSIMO ACQUISIBILE</b>
Corsa piana 2.000 metri	Entro 8' e 50''	0,017 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 148 secondi in meno)	2,5
Trazioni alla sbarra	Minimo 7 in 60''	0,156 punti per ogni trazione eccedente il numero minimo richiesto	2,5
Piegamenti sulle braccia	Minimo 30 in 60''	0,083 punti per ogni piegamento eccedente il numero minimo richiesto	2,5
Piegamenti addominali	Minimo 30 in 60''	0,083 punti per ogni piegamento eccedente il numero minimo richiesto	2,5
Piegamenti alle parallele	Minimo 10 in 60''	0,125 punti per ogni piegamento eccedente il numero minimo richiesto	2,5
Marcia Zavorrata	Entro 1h 12'	0,156 punti per ogni minuto in meno (fino a un massimo di 16 minuti in meno)	2,5