

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	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm.	minimo 5 sollevamenti tempo massimo 70 secondi	0,18 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	2,5
	Simulazione armamento di una mitragliatrice	minimo 5 trazioni manubrio da 20 kg tempo massimo 70 secondi	0,105 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	2,5
	Simulazione trascinamento di un ferito	tempo massimo 70 secondi lungo un tragitto di 20 m e ritorno	0,063 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	2,5
	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 9 minuti e 30 secondi	0,017 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 148 secondi in meno)	2,5
Donne	Simulazione sollevamento bomba da mortaio da 120 mm	minimo 3 sollevamenti tempo massimo 90 secondi	0,18 punti per ogni ulteriore sollevamento (fino a un massimo di 14 oltre al numero minimo)	2,5
	Simulazione armamento di una mitragliatrice	minimo 3 trazioni manubrio da 10 kg tempo massimo 90 secondi	0,105 punti per ogni ulteriore trazione (fino a un massimo di 24 oltre al numero minimo)	2,5
	Simulazione trascinamento di un ferito	tempo massimo 110 secondi lungo un tragitto di 20 m e ritorno	0,063 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 40 secondi in meno)	2,5
	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo 10 minuti e 30 secondi	0,017 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 148 secondi in meno)	2,5