

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

- (*) Per la prova degli addominali potrà essere 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 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 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.

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
TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo 2 minuti)	≥ 10	≥ 8	1,00
	9	7	0,90
	8	6	0,80
	7	5	0,70
	6	4	0,60
	5	3	0,50
	4	2	0,40