

Allegato H1
ESERCITO

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	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo: 10 minuti	0,04 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 150 secondi in meno)	6
	Piegamenti sulle braccia	minimo 15 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2
	Addominali	minimo 25 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2
Donne	Corsa piana 2.000 metri	tempo massimo: 11 minuti	0,04 punti per ogni secondo in meno (fino a un massimo di 150 secondi in meno)	6
	Piegamenti sulle braccia	minimo 12 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore piegamento (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2
	Addominali	minimo 22 (tempo massimo: 2 minuti senza interruzioni)	0,1 punti per ogni ulteriore flessione (fino a un massimo di 20 oltre al numero minimo)	2



Allegato H2
MARINA MILITARE

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

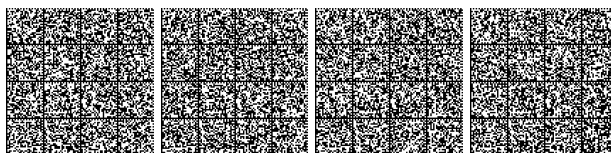
ESERCIZI	CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	ESITO
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	≥ 23	≥ 22	Idoneo
	< 23	< 22	Non idoneo
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	$\leq 29''$	$\leq 30''$	Idoneo (*)
	$> 29''$	$> 30''$	Non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti)	≥ 13	≥ 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)	≥ 10	≥ 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



Allegato H3
AERONAUTICA MILITARE

PROVE DI EFFICIENZA FISICA
DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO QUALE VFP 4
NELL'AERONAUTICA MILITARE

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE			
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	CORSA PIANA 2.000 METRI	TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo 2 minuti)	PUNTI/ESITO
> 85	< 8' 30"	≥ 6	2,50
71-85	8' 30" - 9' 11"	5	2
56-70	9' 12" - 9' 52"	4	1,50
41-55	9' 53" - 10' 29"	3	1
30-40	10' 30" - 11' 00"	2	0,50
< 30	> 11' 00"	≤ 1	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE			
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	CORSA PIANA 2.000 METRI	TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo 2 minuti)	PUNTI/ESITO
> 70	< 10' 30"	≥ 5	2,50
56-70	10' 30" - 11' 10"	4	2
41-55	11' 11" - 11' 45"	3	1,50
31-40	11' 46" - 12' 10"	2	1
20-30	12' 11" - 12' 50"	1	0,50
< 20	> 12' 50"	< 1	0

