

ALLEGATO F

PROVE DI EFFICIENZA FISICA OBBLIGATORIE DA EFFETTUARSI AI FINI
DEL RECLUTAMENTO STRAORDINARIO 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

