

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

ESERCIZI	PARAMETRI PER TUTTI I CONCORRENTI	ESITO
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	$\geq 25$	Idoneo
	$< 25$	Non idoneo
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	$\leq 28''$	Idoneo
	$> 28''$	Non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti)	$\geq 15$	Idoneo
	$< 15$	Non idoneo

