

## 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<br>(tempo massimo<br>2 minuti)                  | n. ≥ 25                       | n. ≥ 22                        | Idoneo (*)   |
|  | n. < 25                       | n. < 22                        | Non idoneo   |
| PIEGAMENTI<br>SULLE BRACCIA<br>(tempo massimo<br>2 minuti) | n. ≥ 15                       | n. ≥ 12                        | Idoneo (**)  |
|  | n. < 15                       | n. < 12                        | Non idoneo   |
| NUOTO 25 METRI<br>(qualsiasi stile)                        | t. ≤ 27"                      | t. ≤ 29"                       | Idoneo (***) |
|  | t. > 27"                      | t. > 29"                       | Non idoneo   |

(\*) Per la prova degli addominali sarà 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:

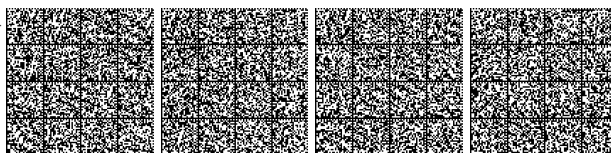
- concorrenti di sesso maschile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni flessione del tronco oltre la 35ª, fino a un massimo di 55;
- concorrenti di sesso femminile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni flessione del tronco oltre la 32ª, fino a un massimo di 52.

(\*\*) Per la prova dei piegamenti sulle braccia sarà 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 20°, fino a un massimo di 40;
- concorrenti di sesso femminile: punti 0,05 (fino a un massimo di punti 1) per ogni piegamento oltre il 17°, fino a un massimo di 37.

(\*\*\*) Per la prova di nuoto 25 metri sarà assegnato un punteggio incrementale secondo i criteri riportati nella seguente tabella:

| ESERCIZIO                           | CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE | CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE | PUNTI |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------|
| NUOTO 25 METRI<br>(qualsiasi stile) | t. ≤ 12"                      | t. ≤ 14"                       | 1     |
|                                     | 12" < t. ≤ 15"                | 14" < t. ≤ 17"                 | 0,80  |
|                                     | 15" < t. ≤ 17"                | 17" < t. ≤ 19"                 | 0,50  |
|                                     | 17" < t. ≤ 19"                | 19" < t. ≤ 21"                 | 0,20  |
|                                     | 19" < t. ≤ 21"                | 21" < t. ≤ 23"                 | 0,10  |



**PROVA DI EFFICIENZA FISICA FACOLTATIVA  
DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO QUALE VFP 4  
NELLA MARINA MILITARE**

| ESERCIZI                       | CONCORRENTI DI<br>SESSO MASCHILE | CONCORRENTI DI<br>SESSO FEMMINILE | PUNTI |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| CORSA PIANA<br>di m. 2.000 (*) | t. ≤ 08'00''                     | t. ≤ 09'00''                      | 1     |
|                                | 08'00'' < t. ≤ 08'30''           | 09'00'' < t. ≤ 09'30''            | 0,80  |
|                                | 08'30'' < t. ≤ 09'00''           | 09'30'' < t. ≤ 10'00''            | 0,50  |
|                                | 09'00'' < t. ≤ 09'30''           | 10'00'' < t. ≤ 10'30''            | 0,20  |
|                                | 09'30'' < t. ≤ 10'00''           | 10'30'' < t. ≤ 11'00''            | 0,10  |

(\*) su pista di atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.

