

AERONAUTICA MILITARE

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

CORSA PIANA 1000 METRI.

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Tempi	Punteggio
<3' 30''1	2,5
3'30''1 – 3'40''0	2
3'40''1 – 4'00''0	1,5
4'00''1 – 4'10''0	1
4'10''1 – 4'20''0	0,5
>4'20''0	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Tempi	Punteggio
<4' 00''1	2,5
4'00''1 – 4'10''0	2
4'10''1 – 4'20''0	1,5
4'20''1 – 4'40''0	1
4'40''1 – 5'00''0	0,5
>5'00''0	0

ADDOMINALI

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>85	2,5
71 - 85	2
56 - 70	1,5
41 - 55	1
30 - 40	0,5
<30	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>70	2,5
56 - 70	2
41 - 55	1,5
31 - 40	1
20 - 30	0,5
<20	0



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>46	2,5
40 - 46	2
30 - 39	1,5
20 - 29	1
13 - 19	0,5
<13	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE	
Numero di ripetizioni	Punteggio
>29	2,5
25 - 29	2
20 - 24	1,5
15 - 19	1
11 - 14	0,5
<11	0

