

**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)	≥ 25	Idoneo
	< 25	Non idoneo
NUOTO 25 METRI (qualsiasi stile)	$\leq 28''$	Idoneo
	$> 28''$	Non idoneo
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (tempo massimo 2 minuti)	≥ 15	Idoneo
	< 15	Non idoneo