

Allegato F

**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 |

