

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

CONCORRENTI DI SESSO MASCHILE			
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	CORSA PIANA 2.000 METRI	TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo 2 minuti)	PUNTI/ESITO
> 85	< 8' 30"	$\geq 6$	2,50
71-85	8' 30" - 9' 11"	5	2
56-70	9' 12" - 9' 52"	4	1,50
41-55	9' 53" - 10' 29"	3	1
30-40	10' 30" - 11' 00"	2	0,50
< 30	> 11' 00"	$\leq 1$	0

CONCORRENTI DI SESSO FEMMINILE			
ADDOMINALI (tempo massimo 2 minuti)	CORSA PIANA 2.000 METRI	TRAZIONI ALLA SBARRA (tempo massimo 2 minuti)	PUNTI/ESITO
> 70	< 10' 30"	$\geq 5$	2,50
56-70	10' 30" - 11' 10"	4	2
41-55	11' 11" - 11' 45"	3	1,50
31-40	11' 46" - 12' 10"	2	1
20-30	12' 11" - 12' 50"	1	0,50
< 20	> 12' 50"	< 1	0