

**ACCERTAMENTI DI EFFICIENZA FISICA
DA EFFETTUARSI AI FINI DEL RECLUTAMENTO QUALE VFP4
(articolo 6 del decreto del Ministro della difesa 8 luglio 2005)**

ESERCIZIO	PARAMETRO DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	
	PROVA	TEMPO MASSIMO DI EFFETTUAZIONE
Piegamenti sulle braccia	≥ 12	2 minuti
Addominali	≥ 22	2 minuti
Corsa piana 2000 metri (1)	---	≤ 13 minuti

(1) In alternativa all'esercizio "corsa piana 2000 metri" può essere prescelto dalle singole Forze armate il seguente :

ESERCIZIO	PARAMETRO DI RIFERIMENTO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'IDONEITA'	
	PROVA	TEMPO MASSIMO DI EFFETTUAZIONE
Nuoto (qualsiasi stile)	25 metri	40 secondi