

# PROVE FISICHE DI TERRA CONCORSO MARINA MILITARE



**PREPARAZIONE PROVE  
FISICHE DI TERRA  
MARINA MILITARE**

Per i concorrenti che vogliono entrare nella Marina Militare come VFP1 nel settore d'impiego anfibi, le **prove di efficienza fisica della Marina Militare** sono suddivise in due gruppi: test ginnico e test di nuoto.

Durante il test ginnico i candidati devono affrontare:

- trazioni alla sbarra: minimo 3, da eseguire nel tempo massimo di 1 minuto;
- addominali: minimo 40, da eseguire nel tempo massimo di 2 minuti;
- corsa piana di m. 5.000, da eseguire nel tempo massimo di 28 minuti.

Durante il test di nuoto, invece, devono affrontare:

- prova di nuoto m. 25: nuoto con stile a libera scelta, tra quelli riconosciuti dalla F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto) che prevedono la partenza con tuffo da blocco di partenza, mantenendo sempre lo stesso stile, da eseguire nel tempo massimo di 30 secondi;
- prova di galleggiamento: galleggiamento stazionario in posizione verticale per almeno 20 secondi;
- prova di apnea: nuoto in apnea per almeno 4 metri.