



**STATO MAGGIORE DELLA DIFESA**  
*I Reparto Personale*



**SMD - FORM 003 (B)**

**DIRETTIVA  
PER IL MANTENIMENTO  
DELL'EFFICIENZA PSICOFISICA ED  
OPERATIVA DEL PERSONALE MILITARE**

**EDIZIONE 2016**



# STATO MAGGIORE DELLA DIFESA

## ATTO D'APPROVAZIONE

*Approvo la Pubblicazione SMD – FORM 003 (B), “DIRETTIVA PER IL MANTENIMENTO DELL’EFFICIENZA PSICOFISICA ED OPERATIVA DEL PERSONALE MILITARE”, edizione 2016, che abroga e sostituisce tutte le edizioni precedenti e le altre pubblicazioni in vigore in contrasto con essa.*

Roma, - 4 FEB 2016

IL CAPO DI STATO MAGGIORE

Generale Claudio GRAZIANO

## INDICE

ATTO DI APPROVAZIONE	pag.	II
INDICE	“	III
REGISTRAZIONE AGGIUNTE E VARIANTI	“	IV
ELENCO DI DISTRIBUZIONE	“	V
RIFERIMENTI	“	VIII

1. GENERALITÀ'	pag.	1
2. EFFICIENZA PSICOFISICA	“	1
a. Generalità	“	2
b. Accertamenti sanitari	“	2
c. Attività di verifica	“	2
d. Scheda individuale di controllo dell'efficienza fisica	“	4
3. EFFICIENZA OPERATIVA	“	5
a. Formazione continua	“	5
b. Disposizioni particolari per il personale che presta servizio in comandi multinazionali	“	5
4. DOCUMENTAZIONE CARATTERISTICA	“	6

Allegato 1: Tabelle dei valori minimi di prestazione relative alle prove di resistenza/agilità/forza

Allegato 2: Scheda individuale di controllo dell'efficienza fisica

## REGISTRAZIONE DELLE AGGIUNTE E VARIANTI

<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	

## ELENCO DISTRIBUZIONE

### DIRAMAZIONE ESTERNA

SEGRETARIATO GENERALE DELLA PRESIDENZA DELLA REPUBBLICA	<u>ROMA</u>
- Ufficio per gli Affari Militari	
MINISTERO DELLA DIFESA	
- Ufficio di Gabinetto	<u>ROMA</u>
- Ufficio Centrale del Bilancio e degli Affari Finanziari	<u>ROMA</u>
- Ufficio Centrale per le Ispezioni Amministrative	<u>ROMA</u>
STATO MAGGIORE DELL'ESERCITO	<u>ROMA</u>
STATO MAGGIORE DELLA MARINA	<u>ROMA</u>
STATO MAGGIORE DELL'AERONAUTICA	<u>ROMA</u>
COMANDO GENERALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI	<u>ROMA</u>
SEGRETARIATO GENERALE DELLA DIFESA/DNA	<u>ROMA</u>
- Direzione Generale per il Personale Militare	<u>ROMA</u>
- Direzione Generale per il Personale Civile	<u>ROMA</u>
- Direzione Generale della Previdenza Militare e della Leva	<u>ROMA</u>
- Direzione Generale di Commissariato e dei Servizi Generali	<u>ROMA</u>
COMANDO OPERATIVO DI VERTICE INTERFORZE	<u>ROMA</u>
CENTRO ALTI STUDI PER LA DIFESA	<u>ROMA</u>
COMANDO INTERFORZE PER LE OPERAZIONI DELLE FORZE SPECIALI	<u>ROMA</u>
COLLEGIO MEDICO LEGALE	<u>ROMA</u>
CENTRO INTELLIGENCE INTERFORZE	<u>ROMA</u>
JOINT FORCE HEADQUARTERS ITALIANO	<u>ROMA</u>
COMANDO C4 DIFESA	<u>ROMA</u>
RAGGRUPPAMENTO UNITA' DIFESA	<u>ROMA</u>
CENTRO PER LA FORMAZIONE LOGISTICA INTERFORZE	<u>ROMA</u>
CENTRO UNICO STIPENDIALE INTERFORZE	<u>ROMA</u>
SCUOLA INTERFORZE PER LA DIFESA NBC	<u>RIETI</u>
SCUOLA TELECOMUNICAZIONI DELLE FORZE ARMATE	<u>CHIAVARI (GE)</u>
SCUOLA DI AEROCOOPERAZIONE	<u>GUIDONIA (RM)</u>
QUARTIER GENERALE ITALIANO PRESSO IL JFC HQ NAPLES	<u>LAGO PATRIA</u> (fraz. di GIUGLIANO in CAMPANIA)
NATO DEFENCE COLLEGE	<u>ROMA</u>
CENTRO INTERFORZE DI GESTIONE E CONTROLLO DEL SICRAL	<u>BRACCIANO (RM)</u>
CENTRO INTERFORZE TELERILEVAMENTO SATELLITARE	<u>PRATICA DI MARE (RM)</u>
CENTRO INTERFORZE DI FORMAZIONE INTELLIGENCE/GUERRA ELETTRONICA	<u>ROMA</u>
CENTRO DI VALUTAZIONE DELLA DIFESA	<u>SAN PIERO A GRADO (PI)</u>
UFFICIO ADDETTANZE MILITARI	<u>ROMA</u>
QUARTIER GENERALE ITALIANO - VERONA	<u>VERONA</u>
COMANDO ALLA SEDE - CASERMA NAZARIO SAURO	<u>ROMA</u>
COMANDO ALLA SEDE - CASERMA DE CICCO	<u>ROMA</u>
RAPPRESENTANZA MILITARE ITALIANA PRESSO I COMITATI MILITARI DELLA NATO E DELL'UNIONE EUROPEA	<u>BRUXELLES</u>
UFFICIO DEL CONSIGLIERE MILITARE PRESSO LA RAPPRESENTANZA PERMANENTE D'ITALIA PRESSO LE NAZIONI UNITE	<u>NEW YORK</u>
UFFICIO DELL'ADDETTO PER LA DIFESA E CONSIGLIERE MILITARE PRESSO LA RAPPRESENTANZA PERMANENTE D'ITALIA PRESSO L'UNIONE EUROPEA	<u>BRUXELLES</u>
RAPPRESENTANZA MILITARE ITALIANA PRESSO IL COMANDO SUPREMO POTENZE ALLEATE IN EUROPA	<u>SHAPE</u>
UFFICIO ADDETTI E CONSIGLIERE MILITARE PRESSO LA RAPPRESENTANZA PERMANENTE D'ITALIA PRESSO IL CONSIGLIO ATLANTICO	<u>BRUXELLES</u>
RAPPRESENTANZA MILITARE ITALIANA PRESSO L'ORGANIZZAZIONE DI SUPPORTO NATO	<u>ROMA</u>
RAPPRESENTANZA PERMANENTE D'ITALIA C/O L'ORGANIZZAZIONE PER LA SICUREZZA E LA COOPERAZIONE EUROPEA (OSCE) - ACCREDITAMENTO	<u>VIENNA</u>

SECONDARIO DI DIFEITALIA VIENNA

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO IL JFC HQ

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO LAND COMMAND

COMANDO USASETAF – UFFICIO DEL SENIOR ITALIAN OFFICER COMANDANTE ITALIANO DELL'INSTALLAZIONE

MISSIONE PER LA COLLABORAZIONE NEL CAMPO DELLA DIFESA

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO IL NRDC SP

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO IL MARITIME COMMAND HQ

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO IL AIR COMMAND HQ

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO IL COMANDO ARRC

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO STRIKFORNATO

NUCLEO DI SUPPORTO NAZIONALE PRESSO IL NRDC G

BRUNSSUM

IZMIR

VICENZA

LA VALLETTA

VALENCIA

NORTHWOOD

RAMSTEIN

INNSWORTH

LISBONA

SALONICCO

UFFICIO DELL'ADDETTO PER LA DIFESA PRESSO L'AMBASCIATA ITALIANA in:

- AFGHANISTAN

- ALBANIA

- ALGERIA

- ANGOLA

- ARABIA SAUDITA

- ARGENTINA

- AUSTRALIA

- AUSTRIA

- BRASILE

- CILE

- CINA

- COLOMBIA

- COREA del SUD

- EGITTO

- EMIRATI ARABI UNITI

- ETIOPIA

- RUSSIA

- FRANCIA

- GERMANIA

- GIAPPONE

- GIORDANIA

- GRECIA

- INDIA

- INDONESIA

- IRAN

- IRAQ

- ISRAELE

- KAZAKHSTAN

- LIBANO

- LIBIA (attualmente dislocato presso Ufficio Militare Tunisi)

- MACEDONIA (FYROM)

- MALAYSIA

- MAROCCO

- NIGERIA

- OMAN

- PAKISTAN

- PERÙ

- POLONIA

- QATAR

- REGNO UNITO

- ROMANIA

- SERBIA

- SPAGNA

KABUL

TIRANA

ALGERI

LUANDA

RIYADH

BUENOS AIRES

CANBERRA

VIENNA

BRASILIA

SANTIAGO DEL CILE

PECHINO

BOGOTÀ

SEUL

IL CAIRO

ABU DHABI

ADDIS ABEBA

MOSCA

PARIGI

BERLINO

TOKIO

AMMAN

ATENE

NEW DELHI

JAKARTA

TEHERAN

BAGHDAD

TEL AVIV

ASTANA

BEIRUT

SKOPJE

KUALA LUMPUR

RABAT

ABUJA

MASCATE

ISLAMABAD

LIMA

VARSAVIA

DOHA

LONDRA

BUCAREST

BELGRADO

MADRID

- STATI UNITI D'AMERICA
- SUD AFRICA
- SVEZIA
- TUNISIA
- TURCHIA
- UCRAINA
- UZBEKISTAN

WASHINGTON  
PRETORIA  
STOCCOLMA  
TUNISI  
ANKARA  
KIEV  
TASHKENT

### **DIRAMAZIONE INTERNA**

UFFICIO GENERALE DEL CAPO DI SMD  
 UFFICIO DEL SOTTOCAPO DI SMD  
 ISPETTORATO GENERALE DELLA SANITÀ MILITARE  
 I Reparto Personale
 

- Segreteria di Reparto
- Sezione Coordinamento E Segreteria
- Ufficio Impiego Del Personale
- Ufficio Trattamento Economico Del Personale
- Ufficio Reclutamento, Stato E Avanzamento
- Ufficio Condizione Militare
- Ufficio Formazione Personale Militare
- Ufficio Personale Civile
- Centro Unico Stipendiale Interforze

 II REPARTO INFORMAZIONI E SICUREZZA  
 III REPARTO POLITICA MILITARE E PIANIFICAZIONE  
 IV REPARTO LOGISTICA E INFRASTRUTTURE  
 V REPARTO AFFARI GENERALI  
 VI REPARTO SISTEMI C4I E TRASFORMAZIONE  
 UFFICIO GENERALE PIANIFICAZIONE PROGRAMMAZIONE E BILANCIO  
 UFFICIO GENERALE AFFARI GIURIDICI  
 UFFICIO AMMINISTRAZIONE  
 UFFICIO PROTOCOLLO UNICO  
 REPARTO CARABINIERI DELLO SMD

ROMA  
ROMA  
ROMA  
ROMA  
INTERNO  
INTERNO  
INTERNO  
INTERNO  
INTERNO  
INTERNO  
INTERNO  
ROMA  
ROMA  
ROMA  
ROMA  
ROMA  
ROMA  
ROMA  
ROMA  
ROMA

## **RIFERIMENTI**

- D.Lgs. 15 marzo 2010, n.66, “Codice dell’ordinamento militare”;
- D.P.R. 15 marzo 2010, n.90, “Testo unico delle disposizioni regolamentari in materia di ordinamento militare, a norma dell'articolo 14 della legge 28 novembre 2005, n. 246”;
- Direttiva SMD – FORM – 001 “Direttiva per la formazione interforze del personale”.

## **1. GENERALITÀ**

L'esercizio della professione militare richiede il possesso di qualità psicofisiche e di conoscenze professionali che devono consentire di esprimere le capacità operative necessarie per assolvere i compiti affidati alle F.A..

L'Istituzione militare deve stimolare ed agevolare lo sviluppo delle attività volte al miglioramento e al mantenimento dell'efficienza psicofisica e operativa, consentendo al proprio personale di effettuare controlli sanitari periodici, di svolgere un'adeguata attività fisica e di disporre di specifici momenti di aggiornamento professionale. In tale quadro, si inserisce la presente Direttiva, che intende fornire i criteri comuni da adottare per il mantenimento della propria condizione di professionista militare.

Nel concreto, si tratta di porre in essere tutte le attività necessarie per sviluppare:

- controlli medici periodici, volti a verificare lo stato di salute del personale ed esprimere eventuali controindicazioni all'effettuazione delle prove fisiche;
- attività ginnico sportiva a carattere individuale o collettivo, la cui efficacia dovrà essere verificata periodicamente;
- attività di aggiornamento tecnico - professionale compresa la pratica delle lingue straniere (Inglese in particolare).

Per ciascuno dei suddetti argomenti saranno indicati i criteri generali che ciascuna F.A./Arma CC dovrà seguire nell'emanazione delle proprie direttive in materia.

## **2. EFFICIENZA PSICOFISICA**

### **a. Generalità.**

Tutto il personale deve verificare il proprio stato di salute mediante controlli medici periodici e deve tendere al miglioramento delle proprie prestazioni al servizio delle F.A., per conseguire una sufficiente efficienza psicofisica, anche attraverso la pratica di attività sportive<sup>1</sup>.

### **b. Accertamenti sanitari.**

Il controllo periodico dello stato di salute, cui deve essere sottoposto il personale militare, è disciplinato da IGESAN che, con apposita direttiva, definisce:

- la periodicità degli accertamenti sanitari;
- i protocolli sanitari per fasce di età.

Le modalità delle decisioni sanitarie e degli eventuali provvedimenti medico-legali saranno invece di competenza dell'autorità sanitaria di FA/Arma CC (competenti organismi sanitari militari).

Le prove minime di efficienza fisica e le attività ginniche ad esse propedeutiche saranno eseguite dai soggetti che, in sede di controllo, non presentino controindicazioni. Nelle annualità in cui non sono previsti tali controlli, sarà cura del suddetto organismo sanitario militare redigere, su richiesta dell'interessato, certificazione di idoneità alle suddette attività ginniche, in base ai soli dati anamnestici raccolti in sede di visita. Qualora dalla citata raccolta anamnestica emergano possibili controindicazioni sanitarie per l'effettuazione delle prove ginnico-sportive, il suddetto organismo sanitario militare sottoporrà il personale agli accertamenti medici ritenuti necessari.

### **c. Attività di verifica.**

Le F.A./Arma CC dovranno far conseguire al proprio personale il previsto livello di efficienza psicofisica, al riguardo dovranno emanare specifiche disposizioni attuative, in relazione alle proprie peculiarità, affinché tutto il personale possa effettuare attività fisica individuale e/o di gruppo, favorendo lo svolgimento delle attività ginnico-sportive anche in orario di servizio.

Il personale militare in servizio permanente o in ferma prefissata superiore ad un anno dovrà essere sottoposto a verifiche sul livello di efficienza psicofisica raggiunta con cadenza annuale<sup>2</sup>. Tale verifica ha lo scopo di:

- fornire al singolo un riscontro sul suo stato di salute e sulla sua condizione fisica, al fine di orientare ed approfondire la propria attività di

<sup>1</sup> Vds. T.U.O.M. art. 718 "Formazione militare".

<sup>2</sup> Tutte le prove devono essere completate nel corso dello stesso anno solare. In relazione alla particolare tipologia d'impiego ed alla parcellizzazione sul territorio, il C.do Gen. dell'Arma dei Carabinieri potrà, limitatamente al personale in servizio presso le Unità territoriali, definire la frequenza con le quali svolgano le suddette verifiche.

allenamento, raffrontando le proprie prestazioni a dei parametri di riferimento minimi;

- garantire ai Comandanti di ogni livello la disponibilità di oggettivi dati sullo stato di efficienza fisica del proprio personale.

La responsabilità della verifica, da effettuarsi sulla base delle linee guida qui indicate, è delle F.A./Arma CC che dovranno emanare proprie disposizioni applicative tendenti a stabilire:

- le modalità attuative per la preparazione alle prove;
- a chi far risalire la responsabilità organizzativa e di controllo dell'attività;
- le modalità particolari di effettuazione delle attività (nucleo di controllo, innalzamento dei limiti, incremento del numero delle prove, periodo temporale di esecuzione dell'attività, ecc.).

Il personale in servizio in organi interforze all'estero, o non inquadrato in contingenti/comandi nazionali, dovrà comunque effettuare le predette prove. Ove necessario, i SENITOFF potranno avvalersi anche di personale militare straniero, previ opportuni accordi.

Di seguito sono indicate le prove minime<sup>3</sup> in termini qualitativi e di prestazione a cui dovrà essere sottoposto il personale militare.

- Prove di resistenza e agilità (rif. allegato 1).

La prova è finalizzata a verificare la capacità del militare a sostenere uno sforzo di non elevata intensità ma prolungato nel tempo, dimostrando di possedere una sufficiente coordinazione motoria.

Essa si concretizza (tabelle 1 e 2), in alternativa:

- in un'attività di corsa di almeno 2000 m, da effettuarsi nei limiti di tempo previsti in relazione alla fascia d'età. L'attività dovrà essere sviluppata di giorno e con condizioni meteorologiche favorevoli;
- in una prova di nuoto di 200 m in qualsiasi stile, da effettuarsi nei limiti di tempo previsti in relazione alla fascia d'età.

- Prove di forza.

L'effettuazione delle prove di forza è necessaria per verificare la capacità di esprimere uno sforzo energico, ma limitato nella durata, dimostrando di possedere una sufficiente coordinazione motoria.

Le prove dovranno prevedere l'effettuazione degli esercizi ginnici indicati nelle tabelle 3 e 4 da effettuarsi dopo adeguata attività di riscaldamento muscolare.

---

<sup>3</sup> Ciascuna F.A./Arma dei CC potrà provvedere in proprio ad innalzare i limiti prestazionali e/o individuare ulteriori prove fisiche in relazione alle proprie caratteristiche o al fine di testare quelle categorie di personale che è necessario forniscano prestazioni più elevate in base al loro impiego (ad esempio con una prova di marcia).

**d. Scheda individuale di controllo dell'efficienza fisica.**

I Comandanti di Corpo devono compilare le schede individuali di controllo dell'efficienza fisica sulla base delle disposizioni emanate dalle F.A./Arma CC (esempio in allegato 2).

Nella scheda, proprio perché l'attività è a carattere non agonistico, non vanno riportati i singoli risultati ottenuti (tempi, n. degli esercizi effettuati, ecc.) bensì solamente il superamento o meno delle singole prove.

### **3. EFFICIENZA OPERATIVA**

#### **a. Formazione continua.**

Tutto il personale militare della Difesa, incluso quello in servizio presso i Comandi e l'Organizzazione centrale e periferica della Difesa, dovrà effettuare periodicamente attività di aggiornamento operativo/professionale, sulla base delle specifiche disposizioni attuative della F.A./Arma CC di appartenenza.

#### **b. Disposizioni particolari per il personale che presta servizio in comandi multinazionali.**

Il personale che presta servizio presso comandi multinazionali, per il quale è prevista “prontezza all’impiego” per possibile immissione in teatri operativi, oltre ai previsti controlli sanitari, dovrà effettuare l’aggiornamento prima di assumere l’incarico all’estero, a cura della F.A./Arma CC di appartenenza. Mentre una volta assegnati, per consentire ai SENITOFF di rilasciare il “pronti all’impiego” al personale alle proprie dipendenze, la prontezza operativa potrà essere aggiornata con l’effettuazione delle prove fisiche e delle seguenti attività addestrative:

- mezzi e tecniche di protezione e bonifica individuale NBC;
- uso e manutenzione delle armi individuali (lezioni di tiro con arma individuale);
- basico di primo soccorso (BLSD) e prevenzione agli effetti del clima;
- protezione dalla minaccia IED (Improvised Explosive Device);
- Diritto Internazionale Umanitario;
- Sicurezza e Protezione delle Forze.

Quanto sopra nella considerazione che i suddetti incarichi comprendono prevalentemente mansioni di staff o logistici nei teatri operativi.

Il SENITOFF potrà tuttavia individuare un addestramento più completo nel caso di particolari incarichi, per i quali il personale può essere esposto ad un maggior rischio.

#### **4. DOCUMENTAZIONE CARATTERISTICA**

In armonia con la normativa vigente in materia (D.P.R. 15 marzo 2010 n. 90 e Istruzioni sui documenti caratteristici del personale militare delle Forze Armate), l'effettuazione della prova di efficienza fisica dovrà essere inserita, per tutto il personale militare fino al grado di Colonnello o gradi corrispondenti, nella PARTE IV del Modello "B" (GIUDIZIO DEL COMPILATORE) e, per gli Ufficiali Generali/Ammiragli, nella Parte I del Modello "A" (QUALITÀ FISICHE, MORALI E DI CARATTERE), mediante una delle seguenti annotazioni:

- "ha mantenuto i requisiti fisici richiesti" (se ha superato le prove);
- "non ha mantenuto i requisiti fisici richiesti" (se non ha superato le prove);
- "non è stato sottoposto alle prove di efficienza operativa" (se non ha potuto effettuare tale attività specificandone i motivi);
- "ha mantenuto i requisiti fisici richiesti essendo impiegato in operazioni fuori area" (se non ha potuto effettuare tale attività in quanto impegnato in operazioni fuori area per un periodo superiore a 6 mesi).

Gli esiti della prova dovranno inoltre essere elemento di valutazione per la compilazione della voce "vigore fisico" nella Parte I del Modello "B" (QUALITÀ FISICHE, MORALI E DI CARATTERE).

Ferma restando l'obbligatorietà di svolgere le prove ogni anno, i risultati trascritti nella scheda individuale di controllo dell'efficienza fisica avranno validità fino all'emanazione della successiva scheda e, comunque, per tutto l'anno solare successivo a quello di esecuzione delle prove.

**TABELLE DEI VALORI MINIMI DI PRESTAZIONE RELATIVE ALLE PROVE DI RESISTENZA/AGILITÀ/FORZA**

**Tabella 1. Corsa. Minima distanza 2.000 m:**

<b>età anni</b>	<b>&lt; 30</b>	<b>31 - 40</b>	<b>41 - 50</b>	<b>51 - 60 (*)</b>
<b>Tempi max (Tempi al Km)</b>	<b>13 min. (6' 30'' al Km)</b>	<b>15 min (7' 30'' al Km)</b>	<b>18 min. (9' al Km)</b>	<b>23 min. (11' 50'' al Km)</b>

*In caso di distanze maggiori, i tempi saranno incrementati in ragione di un aumento non superiore a 30'' al Km per ogni 1000 m di distanza aggiuntiva. Esempio:*

<i>età anni</i>	<i>&lt; 30</i>	<i>31 - 40</i>	<i>41 - 50</i>	<i>51 - 60 (*)</i>
<i>Tempi max per 3000 m (Tempi al Km)</i>	<i>21 min. (7'al Km)</i>	<i>24 min (8' al Km)</i>	<i>28 min 30 sec. (9'30'' al Km)</i>	<i>36 min. (12' al Km)</i>

*La prova deve essere effettuata su pista d'atletica o in terra battuta o comunque su terreno vario sostanzialmente pianeggiante.*

**Tabella 2. Nuoto 200 m qualsiasi stile anche modificabile nel corso della prova.**

<b>età anni</b>	<b>&lt; 30</b>	<b>31 - 40</b>	<b>41 - 50</b>	<b>51 - 60 (*)</b>
<b>tempi</b>	<b>8 min. e 48 sec.</b>	<b>9 min. e 36 sec.</b>	<b>10 min. e 24 sec.</b>	<b>11 min. e 12 sec.</b>

**Tabella 3. Piegamenti sulle braccia: numero minimo**

età anni	< 30	31 - 40	41 - 50	51 – 60 (*)
<b>numero esercizi</b>	12	10	8	7

*Posizione di partenza:*

*posizione prona, braccia tese e distanziate della larghezza delle spalle;*

*piedi uniti;*

*corpo disteso.*

*Durante la prova il corpo deve mantenersi teso e le braccia debbono essere piegate sino a portare il corpo a sfiorare il terreno. La prova è superata se si effettua almeno il numero di piegamenti previsti.*

**Tabella 4. Addominali: numero minimo**

età anni	< 30	31 - 40	41 - 50	51 – 60 (*)
<b>numero esercizi</b>	22	19	18	14

*Posizione di partenza:*

*posizione supina, busto a terra;*

*gambe unite e piegate a 90° all'altezza del ginocchio;*

*piedi uniti e tenuti a terra da altro militare;*

*mani dietro la nuca.*

*Durante la prova i piedi debbono restare al suolo e le mani dietro la nuca. La prova è superata se si effettua il numero di esercizi previsto. Le prove si intendono superate se vengono effettuati tutti gli esercizi nel numero e secondo le modalità indicate.*

(\*) Le prove vengono effettuate fino all'età di 60 anni.

**SCHEDA INDIVIDUALE**  
**DI CONTROLLO DELL'EFFICIENZA FISICA**

Grado \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Nato/a a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) il \_\_\_\_\_

ATTITUDINE VALUTATA	PROVA SOSTENUTA(*)	DATA DI EFFETTUAZIONE	SUPERAMENTO DELLA PROVA <sup>(1)</sup>
Resistenza e agilità			
Forza e agilità			

GIUDIZIO FINALE: \_\_\_\_\_ <sup>(2)</sup> SUPERATO LA PROVA FISICA

NON E' STATO SOTTOPOSTO ALLE PROVE DI CONTROLLO DELL'EFFICIENZA FISICA PERCHE':

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Località e data

VISTO <sup>(3)</sup>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Per presa visione <sup>(4)</sup>:

\_\_\_\_\_

Località e data

\_\_\_\_\_

(1) Riportare SI/NO, senza l'indicazione di tempi o quantità.

(2) HA/NON HA (la prova fisica si intende superata quando siano state superate tutte le singole prove).

(3) Timbro e firma del Comandante di Corpo.

(4) Firma dell'interessato/a.

(\*) Inserimento delle prove da sostenere sulla base delle direttive di F.A./Arma CC