



I Navy SEALs cambiano i Test Fisici

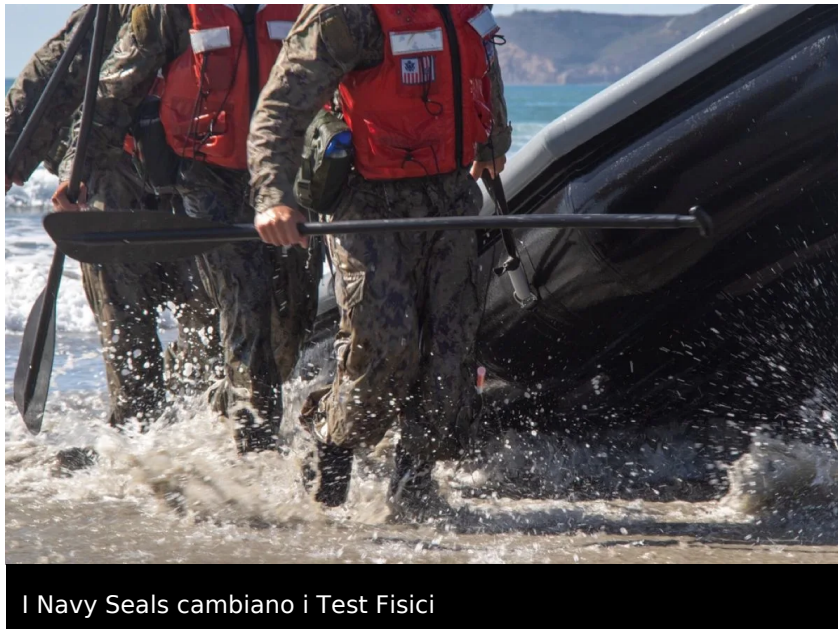
Pubblicato il 09/01/2026

La US Navy ha avviato un aggiornamento mirato delle valutazioni fisiche per i profili più “operativi” (combat arms), includendo comunità come **Navy SEALs**, **Special Warfare Combat Crewmen (SWCC)**, **Explosive Ordnance Disposal (EOD)** e **fleet divers**. L’idea di fondo è rendere la misurazione della prontezza fisica più aderente alle richieste reali del lavoro: acqua, carichi, resistenza e forza “sotto stress”.

Il nuovo schema introduce due “binari” di valutazione:

- **PFA (Physical Fitness Assessment)**: include la **Body Composition Assessment (BCA)** e il test standard di prontezza fisica della Marina (PRT).
- **CFA (Combat Fitness Assessment)**: include la **BCA** e il nuovo **Combat Fitness Test (CFT)**.

Per il personale **combat arms** la regola diventa, in pratica, **un PFA e un CFA per anno** (anziché solo test “standard”)



I Navy Seals cambiano i Test Fisici

Dentro il Combat Fitness Test: una prova “da combattimento” in un’unica sessione

Il **CFT** è pensato come test specializzato da svolgere in un’unica sessione e combina nuoto, forza con zavorra e corsa con carico. Nella forma descritta nelle linee guida e nelle schede esplicative, la sequenza è:

1. **Nuoto 800 metri** (con pinne) cronometrato
2. **Push-up zavorrati con 20 lb**
3. **Pull-up zavorrati con 20 lb**
4. **Corsa 1 miglio con 20 lb** (vest/plate carrier/soluzione equivalente)

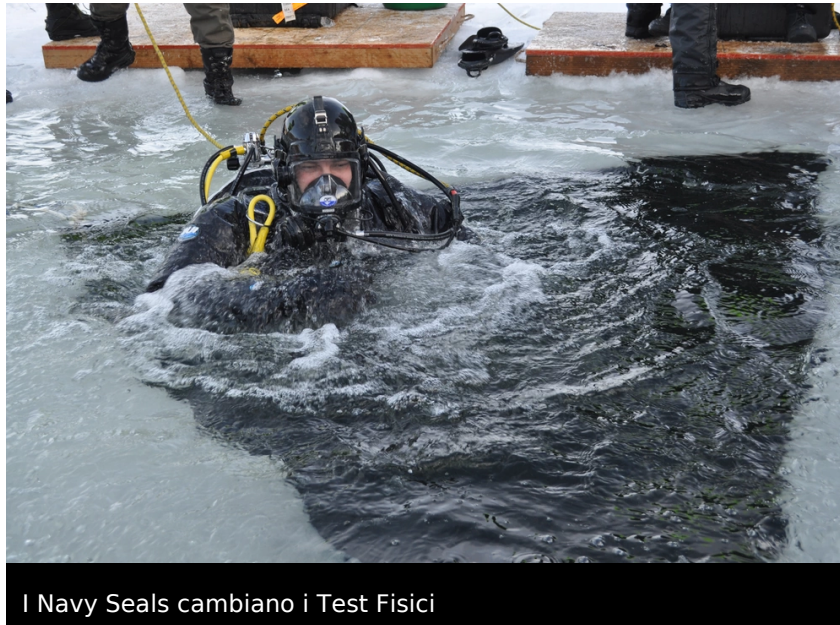
L’elemento “firma” è la zavorra: l’obiettivo è misurare prestazioni più vicine a contesti operativi (spostarsi, spingere, tirare e correre con equipaggiamento).

Punteggio: standard “sex-neutral” e soglie diverse per comunità diverse

Il sistema viene presentato come **sex-neutral** (stesso metro di valutazione indipendentemente dal sesso) con aggiustamenti per fascia d’età, in linea con la spinta del Dipartimento della Difesa verso standard uniformi per i ruoli da combattimento.

Pur svolgendo gli stessi eventi, **SEAL e SWCC** sono associati a criteri di valutazione **più severi** rispetto a **EOD e fleet divers**, riflettendo differenze di missione e richieste fisiche. Alcune ricostruzioni giornalistiche indicano anche una scala che considera **45 punti come “passing”** e **100 come “outstanding”**.

L’implementazione prevede una fase iniziale di **rollout** durante la quale la US Navy può osservare risultati, comparabilità e benchmark prima di consolidare pienamente il sistema di punteggio e registrazione.



Link notizia: <https://thedefensepost.com/2026/01/08/us-combat-units-physical-test/>