



RETNINGSLINJER FOR VURDERING AV FYSISKE KRAV FOR OPPTAK TIL BACHELORUTDANNINGEN VED POLITIHØGSKOLEN

Fastsatt av Politihøgskolens styre 05.12.2018 med hjemmel i forskrift om opptak til bachelorutdanningen ved Politihøgskolen § 3-3.

1

INNLEDENDE BESTEMMELSER

- 1.1 I henhold til forskrift om opptak til bachelorutdanningen ved Politihøgskolen § 3-1 bokstav f) må søkere bestå fysiske krav, herunder krav til svømmeferdigheter.

Retningslinjene fastsetter de nærmere reglene for vurdering av fysiske krav, og de øvelser og minimumskrav som må gjennomføres og dekkes for å bli tatt opp som student til Bachelor i politiutdanning.

- 1.2 Jf. forskrift om opptak til bachelorutdanningen § 4-4 bestemmer Politihøgskolen, på grunnlag av søkeres konkurransepoengsum ved søknadsfristens utløp, antall søkere som hvert år skal innkalles til fysiske opptaksprøver.

Kun søkere som oppfyller de generelle opptakskravene i forskriftens kapittel 2 og de spesielle opptakskravene i § 3-1 bokstav a, b, c, d og e kan innkalles til fysisk opptaksprøve.

2

ØVELSER OG KRAVNIVÅ

- 2.1 Den fysiske opptaksprøven består av seks øvelser med tilhørende minimumskrav. Alle øvelser vurderes til *bestått/ikke bestått*. Alle øvelser må bestås for at fysisk opptakskrav skal ansees dekket. Ved *ikke bestått* resultat på en øvelse avbrytes den fysiske opptaksprøven.

2.2 Styrke, benkpress

Øvelsen gjennomføres på benk i flat/horisonal posisjon. Føttene plasseres på gulvet eller på benken. Søker bestemmer selv bredden på grepet. Setet (baken) skal være i kontakt med benken gjennom hele øvelsen.

Søker starter øvelsen med vektstangen på strake armer. Vektstangen senkes ned til berøring av brystet og løftes opp til albueleddet er strakt. Albueleddet skal strekkes helt ut før nytt løft påbegynnes.

Øvelsen skal gjennomføres sammenhengende/rytmisk (uten pauser) og i moderat tempo.

Bekledning/utstyr:
Treningstøy, kortermet trøye.

Krav menn	60 kg, 4 repetisjoner
Krav kvinner	32,5 kg, 4 repetisjoner
Antall forsøk: 1	

2.3 a) Styrke, bom – kvinner

Øvelsen gjennomføres i horisontal posisjon med overtak på bommen. Hendene plasseres med ca. en skulderbreddes avstand på bommen. Beina plasseres på en benk med maksimalt en fot avstand mellom hælene.

Søker starter opptrekk med strak kropp. Albueleddet skal strekkes helt ut før nytt opptrekk påbegynnes. Brystbenspissen skal berøre bommens underside ved hvert opptrekk. Kroppen skal holdes strak under hele øvelsen. Hofteklipp godtas ikke.

Øvelsen skal gjennomføres sammenhengende/rytmisk (uten pauser) og i moderat tempo

Bekledning/utstyr:
Treningstøy, kortermet trøye.

Krav kvinner	4 repetisjoner
Antall forsøk: 1	

2.3 b) Styrke, bom – menn

Øvelsen gjennomføres i loddrett posisjon med overtak på bommen. Hendene plasseres med ca. en skulderbreddes avstand på bommen.

Søker starter opptrekk med strake albuer og trekker kroppen opp til hakespissen kommer over bommen. Albueleddet skal strekkes helt ut før nytt opptrekk påbegynnes. Beinspark eller kipping godtas ikke.

Øvelsen skal gjennomføres sammenhengende/rytmisk (uten pauser) og i moderat tempo

Bekledning/utstyr:
Treningstøy, kortermet trøye.

Krav menn	4 repetisjoner
Antall forsøk: 1	

2.4 Kondisjon, 6 minutter løp

Øvelsen har en varighet på 6 minutter. Det løpes i en rektangelformet bane (44 meter pr runde). Det er 2 «hindringer» pr. runde:

- midt på den ene langsiden skal søker legge seg ned slik at brystkassen berører underlaget
- midt på den andre langsiden skal søker legge seg ned slik at skulderbladene berøre underlaget

Forlengs eller sidelengs rulle er ikke tillatt.

Ved feil gjennomføring gis først muntlig advarsel.

Ved andregangs advarsel får søker trukket fra én runde.

Ved tredjegang advarsel avbrytes øvelsen og søker får *ikke bestått* på øvelsen.

Krav menn	802 meter
Krav kvinner	704 meter
Antall forsøk: 1	

2.5 Svømming 100 meter

Ved øvelsens start kan det benyttes stup fra kant/pall, eller fraspark fra bassengkanten.

På de første 75 meterne kan det fritt veksles mellom å svømme bryst, crawl eller butterfly. På de siste 25 meterne skal det svømmes på rygg med slyngbenspark og armene under vann. Armene kan skape fremdrift, men skal hele tiden befinne seg under vannoverflaten. Ved vendingene kan høy- eller saltovending benyttes.

Fremdrift skapt ved å gå på bunnen tillates ikke.

Det tillates ikke å trekke seg fremover ved hjelp av renner og sidekanter.

Bekledning/utstyr:

Alt av badetøy/svømmetøy tillates. Bruk av svømmebriller og neseclippe er tillatt.

Krav menn	2 minutter 30 sekunder
Krav kvinner	2 minutter 40 sekunder
Antall forsøk: 1	

2.6 Dykk 2,5 meter

Øvelsen starter i vannet ca. 1 meter fra bassengkanten. På signal utføres dykk ned til 2,5 meter for å hente en ring festet til en stang opp til overflaten. Øvelsen er bestått når ringen er hentet opp til overflaten.

Det tillates ikke at søker griper tak i stangen og trekker seg nedover eller oppover.

Bekledning/utstyr:

Alt av badetøy/svømmetøy tillates. Bruk av svømmebriller og neseclipse er ikke tillatt.

Krav	Dykk til 2,5 meter
Antall forsøk: 2	

2.7 Undervannssvømming 10 meter på 1,5 meters dybde

Øvelsen starter i vannet ved at søker har ryggkontakt til bassengveggen. Kroppen senkes ned i vannet og svømming under vann påbegynnes. Det er tillatt å sparke fra i veggen ved start. Øvelsen er bestått når to ringer plassert ca. fem og ni meter fra startstedet er hentet opp i ett og samme dykk uten at kroppen har brutt vannoverflaten.

Bekledning/utstyr:

Alt av badetøy/svømmetøy tillates. Bruk av svømmebriller og neseclipse er ikke tillatt.

Krav	10 meter undervannssvømming. Hente opp to ringer fra 1,5 meters dybde.
Antall forsøk: 2	

3

GJENNOMFØRING AV FYSISKE OPPTAKSPRØVER

- 3.1 Fysiske opptaksprøver gjennomføres på det/de opptakssteder rektor ved Politihøgskolen beslutter.
- 3.2 Øvelsene gjennomføres i samme rekkefølge på alle opptakssteder. Politihøgskolen beslutter rekkefølgen for gjennomføring av øvelsene.

4

ANDRE BESTEMMELSER

- 4.1 Hvert opptakssted skal ha en opptaksansvarlig som har hovedansvar for gjennomføring av fysiske opptaksprøver, og som er Politihøgskolens kontaktperson.

Opptaksansvarlig skal sørge for nødvendige fasiliteter for gjennomføring av de fysiske opptaksprøvene, samt sikre at gjennomføring og vurdering foretas i tråd med disse retningslinjene.

5

KLAGE

- 5.1 Bedømmelse av de fysiske opptaksprøvene kan ikke påklages, jf. universitets- og høyskoleloven § 5-3 femte ledd. Formelle feil kan påklages etter universitets- og høyskoleloven § 5-2. Klage over formelle feil skal fortrinnsvis fremsettes straks, og senest én uke etter at opptaksprøven er avlagt.

6

IKRAFTTREDELSE

- 6.1 Retningslinjene trer i kraft fra og med 01.01.19