Beskrivelse av fysiske tester for opptak til Bombetjenesten 2024 (Utdanning av innsatspersonell til politiets bombetjeneste)

Dette dokumentet beskriver de fysiske testene man vil bli testet i på opptaket til Bombetjenesten i 2024.

NB! På egenmeldingsskjemaet skal løpetesten være 3000 meter på løpebane el., mens på opptaksdagen vil den testen være erstattet av en terrengløype på ca. 2,4 km som går rundt leiren på Beredskapssenteret (Taraldrud).

Øvelsene som er beskrevet gjennomføres for å danne et vurderingsgrunnlag av kandidatens fysikk. Kandidaten vil bli vurdert ut ifra et totalbilde og det er ikke nødvendigvis direkte diskvalifiserende å ikke bestå enkeltøvelser. Gjør derfor ditt beste gjennom hele opptaksdagen!

- Test 1: Terrengløype
- Test 2: Kroppsheving med 10 kg vest
- Test 3: Push ups med 10 kg vest
- Test 4: Brutalbenk
- Test 5: Stille høyde
- Test 6: Agility
- Test 7: Burpees
- Test 8: Vanntest

Det vil også komme tester som skal belyse søkerens eventuelle disposisjoner for fobier (klaustrofobi og høyde). I tillegg testes kandidatens fysiske robusthet, samt praktisk og logisk sans.

Test 1

Terrengløype (ca 2400 meter, tidskrav: 11 minutter og 30 sekunder)

Terrengløypa går rundt Beredskapssenteret der kandidaten følger innsiden av gjerdene nesten hele tiden. De stedene man ikke følger gjerdet er det merket hvor kandidaten skal løpe. Start og mål er på samme plass. Løypa er ca 2400 meter lang og den er tidvis kupert. Kandidaten testes i aerob kapasitet. Underlaget er ca 60% grus og 40% asfalt. Kandidaten skal løpe en runde så fort han/hun klarer.

Test 2

Kroppsheving (overtak) med 10 kg vest (tidsbegrensing: 2 minutter, krav: 4 repetisjoner)

Kandidaten testes i muskulær utholdenhet og relativ styrke i en trekkøvelse på overkroppen. Kandidaten skal gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk. Kandidaten skal ha på seg en vektvest på 10 kg som utleveres på posten.

Kandidaten starter hengende i en stang med strake armer. Bredden på grepet (overtak) er ca 10 cm bredere enn skulderbredde. På signal fra kontrolløren hever kandidaten seg

opp slik at haken kommer over stangen før han/hun returnerer til hengende posisjon med strake armer. Kandidaten får nytt signal fra kontrolløren før neste repetisjon starter. Det er ikke lov å slippe seg ned på bakken mellom repetisjonene. Det er ikke lov å kippe med beina, men rolig føring av beina fremover under en repetisjon tillates. Får å få godkjent øvelsen er det viktig med strake armer før kandidaten hever seg opp og haka må være tilstrekkelig over stanga før han/hun senker seg ned. Øvelsen har en tidsbegrensing på 2 minutter.

Test 3

Push ups med 10 kg vest (tidsbegrensing: 2 minutter, krav: 20 repetisjoner)

Kandidaten testes i muskulær utholdenhet i en pressøvelse på overkroppen. Kandidaten skal gjennomføre flest mulig repetisjoner med en tidsbegrensing på 2 minutter. Han/hun starter på magen med strak kropp. Skulderbreddes avstand mellom hendene og tommel vendt mot skulderspissen. Kandidaten skal så heve overkroppen til strake armer før han/hun senker seg ned igjen til gulvet. Kandidaten må markere at han/hun er helt nede ved å løfte håndflaten opp fra gulvet før en ny push up gjennomføres. Kandidaten skal ha strak kropp under utførelsen og unngå svai i ryggen og knekk i hoften. Kandidaten kan kun hvile i øvre posisjon.

Test 4

Brutalbenk (krav: 10 repetisjoner)

Kandidaten starter hengende etter bena med overkroppen ned, 90 grader i knær og rak hofte. Hendene skal være bak hodet og man får en tauløkke el. man skal holde i med fingrene bak hodet. Kandidaten løfter seg så opp slik at albuene berører knærne/lårene. Alle repetisjonene skal gjennomføres med god kontroll. Det er ikke tillatt å "sprette" mot ryggstøtten. Ryggen skal berøre ryggstøtten i nedre posisjon. Kandidaten skal ta så mange repetisjoner han/hun klarer.

Test 5

Stille høyde (krav: 40 cm)

Stille høyde er en stillestående vertikal test der målet er å hoppe høyest mulig fra stillestående posisjon. Hensikten er å teste evnen til å utvikle høy kraft, hurtig. Først merker kandidaten et referansepunkt på veggen. Dette gjøres ved å ta kritt på fingrene, stå med siden mot veggen og hælene i bakken. Kandidaten skal ha full strekk i skuldra og albue før han/hun gjør seg så lang som mulig. Kandidaten merker av punkt 1 på veggen. Deretter gjennomfører kandidaten spenstøvelsen fra stillestående ved å hoppe så høyt som mulig og setter ett merke på veggen i øverste posisjon, dette blir punkt 2. Avstanden mellom punkt 1 og punkt 2 er resultatet av spensttesten. Det er lov å svinge med armene og kandidaten velger selv hvor dypt han/hun vil gå i satsen. Dobbeltsats er ikke tillatt. Med andre ord må føttene og hælene ha kontakt med underlaget når hoppet startes. Kandidaten bør se rett frem når han/hun hopper for å unngå rotasjon. Kandidaten får 3 forsøk, der beste resultat blir gjeldende. Maksimal tid til pause mellom forsøkene er 1 minutt.

Test 6
Agility – Hurtighet (krav: maks 6 sekunder)
Testen gjennomføres i gymsal/tilsvarende med automatisk tidtakerutstyr. Kandidaten starter på et midtmerke. Løper 5 meter til høyre side, tar i gulvet på sidemerke. Løper så tilbake til midten og videre 5 meter og tar i gulvet på sidemerke. Deretter løper vedkommende tilbake over midtstreken. Tiden starter og stopper da kandidaten bryter sensor første og siste gang. Kandidaten kan benytte 3 forsøk. Maks pause mellom forsøkene er 1 min. Beste resultat blir gjeldende.

Test 7
Burpees (krav: 15 repetisjoner på 60 sekunder)
Starter stående og på signal legger kandidaten seg ned slik at knær, hofte og bryst berører underlaget. Deretter reiser kandidaten seg opp igjen. I øverste posisjon skal man "hoppe", slik at begge føttene ikke er nær underlaget samtidig som armene holdes strake over hodet og berører bom. I det man berører bom har man utført 1 repetisjon.

Test 8
Vanntest
Testen gjennomføres i sin helhet i politiets kjeledress. Testen består av 4 deløvelser. Deltestene blir målt på tid og gjennomføringsevne. Deløvelse 1-3 utføres sammenhengende.

Deløvelse 1:
Du starter i vannet på dyp del av bassenget. Du skal svømme 25 meter under vann, eller så langt du kommer. Du skal kun være under vann en gang i løpet av denne deløvelsen. Når du kommer til overflaten, fortsetter du å svømme til enden av bassenget. Deløvelse 1 avsluttes i det du tar i enden av bassenget (25 meter fra start).

Deløvelse 2:
Etter endt deløvelse 1 skal du, uten opphold, starte 100 meter svømming med valgfri teknikk for å redde "makker" som trenger hjelp. Etter 75 meter må du dykke under undervannshinder, for å komme videre i øvelsen. Det er ikke tillatt henge på kanten av bassenget ved vending.

Deløvelse 3:
Når du kommer frem til dukken, skal den transporteres og reddes 25 meter til den andre siden med frie luftveier.

Deløvelse 4:
Her skal du henge opp/ned i vannet fra kant uten maske. Kandidaten henger etter knehasen på bassengkanten el. Kandidaten strekker seg ned i vannet og inntar en loddrett posisjon med ryggen mot bassengkanten. Kandidaten holder denne posisjonen i min. 10 sek, maks 30 sek. Uten å holde for nesen.

Kommentar: denne testen i vann gjennomføres for å se om kandidaten vil ha de rette forutsetningene til å kunne bestå utsjekk for blant annet å transporteres i helikopter over vann, kunne operere på oljeplattformer, bestå utsjekk for bording av båter/skip i fart mv. Det er derfor ikke definert en maks tid, men det blir en totalvurdering fra instruktør.