



POLITIHØGSKOLEN

Fysiske krav til kurs i sanitet for innsatspersonell.

Navn: _____

Fødselsdato: _____

Politidistrikt: _____

Arbeidsoppgaver knyttet til sanitet i politiet stiller krav til fysisk egenskaper, og det er av stor betydning at du besitter en god fysisk form, både utholdenhet og styrke. For å kunne søke opptak på kurs i sanitet for innsatspersonell i politiet må du derfor bestå krav i øvelsene 3000m løp, armhevinger og kroppsheving i bom.

Attestert gjennomført og bestått test må sendes for å kunne delta på kurset.

Beskrivelse av øvelsene

3000 meter løp:

Alternativ 1

Øvelsen gjennomføres på tredemølle. Stigning på tredemøllen skal være 1% som tilsvarer luftmotstand på bane. Testen gjennomføres kontinuerlig, og det er ikke tillatt å «hoppe av båndet» underveis. Det er heller ikke tillatt å holde seg fast i tredemøllen.

Eller, alternativ 2

Øvelsen gjennomføres på standardisert friidrettsbane á 400m – 7,5 runder.

Krav for bestått øvelse alternativ 1 og 2.

Menn 14.45 eller bedre

Kvinner 16:15 eller bedre

Resultat: tid _____ m _____ sek

Armhevinger:

Gjennomføres på to lave kasser/stepkasser.

Utgangsstilling - Kandidaten plasserer hendene på den ene kassen og føttene på den andre. Hendene skal peke rett frem og plasseres med pekefingerne i skulderbreddes avstand +/- en håndsbredde. Brystet skal berøre stepkassen der hendene er plassert

Gjennomføring - Kroppen stives av og heves opp til strake armer. Ved hver senkning skal brystet berøre kassen der hendene er plassert. Kroppen skal være avstivet gjennom hele øvelsen. Kipp er ikke tillatt. Bevegelsene skal utføres rolig og kontrollert i et jevnt tempo, dvs. uten stopp eller pause.

Krav for bestått:

Menn 20 stk eller flere

Kvinner 12 stk eller flere

Resultat: _____ **stk**

Kroppsheving i bom

Kvinnelige søkere kan velge mellom alternativ 1 eller 2, mannlige søkere må gjennomføre alternativ 2; hengende kroppshevinger. Øvelsen gjennomføres i bom eller «chins-stang». Kandidaten må ha grepet på samme sted på bommen gjennom hele øvelsen. Kroppsheving i alternativ 2, hengende, skal være høy slik at kandidaten kan henge loddrett uten at føttene når bakken. Bommen i liggende kroppsheving skal ha en topphøyde på 120cm. Høyde på kassen der beina er plassert skal være 50-55 cm. Kvinnelige søkere kan velge alt 1 eller alt 2.

Kvinner, alt 1

Utgangsstilling - Overtak med skulderbreddes avstand (+/- en håndbredde) mellom hendene. Hælen plasseres på kassen så nært kanten som mulig med føttene i 90° vinkel. Kroppen skal stives av med hoften utstrukket.

Gjennomføring - Kandidaten starter opptrekk med strak kropp. Nedre del av bommens underside skal berøre brystbeinspissen eller over ved hvert opptrekk. Albueleddet skal være helt strukket ut mellom hvert nytt opptrekk. Hoftekip, «vinglete» løft, bananstilling og/eller gåing på kassen er ikke tillatt. Opptrekket skal gjennomføres kontrollert og i moderat tempo.

Krav for bestått alternativ 1

Kvinner 4 stk eller flere

Menn og kvinner alternativ 2

Utgangsstilling- Kandidaten henger loddrett med strake armer, overtak og skulderbreddes avstand (+/- en håndbredde på hver side).

Gjennomføring - På signal fra sensor trekker kandidaten kroppen opp til hakespissen er over bommen. Beinspark, kipp, «hofteskudd» og/eller overdreven aktivitet i skulderpartiet er ikke tillatt. Ved nedsenkning skal albueleddet strekkes helt ut før nytt opptrekk påbegynnes. Opptrekket skal gjennomføres kontrollert og i moderat tempo.

Krav for bestått alternativ 2

Menn 4 stk eller flere

Kvinner 1 stk eller flere

Alt./resultat: _____/_____stk

Øvelsene skal gjennomføres på lokalt tjenestested. Resultat godkjennes og bekreftes av en foresatt/ansvarlig.

Sted: _____

Dato: _____

Søker: _____

Foresatt/Ansvarlig: _____

Sign. søker

Sign. foresatt/ansvarlig