

FYSISK EGENTESTSKJEMA FOR UTDANNING AV INNSATSPERSONELL TIL POLITIETS BOMBETJENESTE

Dette dokumentet må sees i sammenheng med dokumentet som beskriver de fysiske testene (ligger tilgjengelig på PHS sine nettsider og heter "Beskrivelse av fysiske tester GUBG2026")

NAVN:

FØDSELSDATO:

TJENESTESTED:

Test	Måleenhet	Resultat	Merknad
3000m løp	Tid:		Ønsket resultat: 13 min :30 sek
400m svømming	Tid:		Basseng – valgfri teknikk Krav: Gjennomført
Kroppsheving i bom/stang m/overtak ikledd vektvest på 10 kg.	Antall:		Ønsket resultat: 4 stk.
Push ups med 10 kg vest	Antall:		Ønsket resultat: 20 stk.
Brutalbenk	Antall:		Ønsket resultat: 10 stk.
Stille høyde	Cm:		Ønsket resultat: 40 cm
Burpee-test	Antall:		Ønsket resultat: 15 stk.

Signatur/dato søker:

Signatur/dato foresatt:.....

Testene skal tas sammen med en kollega som dokumenterer og underskriver. Så langt det er mulig skal testene gjennomføres på samme dag.

VIKTIG: kravene er veiledende og derfor ikke absolutte ved søknadstidspunkt. Egenmeldingskjema benyttes til å vurdere eget fysisk nivå og utgangspunkt for innkalling av kandidater til opptak.

Under opptaket, medio mai 2026, vil man testes på nytt og det er ikke nødvendigvis direkte diskvalifiserende å ikke bestå deløvelser. Kandidatene blir selektert på en totalvurdering av alle prestasjoner samlet sett. LYKKE TIL!