



POLITIHØGSKOLEN

Fysiske minstekrav for opptak til grunnutdanning i livvaktteneste

Navn: _____

Fødselsdato: _____

Tjenestested: _____

1. 3000 meter løping.

Krav: Menn: 13 min 30 sek. Kvinner: 14 min 30 sek.

- Beskrivelse av øvelsen:
Gjennomføres i egnet løype.

Resultat: _____ Dato: _____

2. 400 meter løping deretter bære/trekke en person 25 meter.

Krav: Menn: 1 min 50 sek. Kvinner: 2 min 15 sek.

- Beskrivelse av øvelsen:
Løpe 400 meter, deretter uten hvile, bære/trekke en person/dukke, ca 75 kg, langs bakken i 25 meter. Halsgrep eller andre metoder som kan skade person er ikke tillatt.

Resultat: _____ Dato: _____

3. 60 meter løping.

Krav: Menn: 9,0 sek. Kvinner: 10,8 sek.

- Beskrivelse av øvelsen:
Gjennomføres på flatt, fast underlag.

Resultat: _____ Dato: _____

4. Push-ups.

Krav: Menn: 40 rep. Kvinner 25 rep.

- Beskrivelse av øvelsen:
Strak kropp, strake armer i øvre posisjon, skulderbredde mellom hendene, brystkassen i berøring med underlag i nedre posisjon.

Resultat: _____ Dato: _____

5. Sit-ups.

Krav: Menn: 40 rep. Kvinner: 25 rep.

- Beskrivelse av øvelsen:
Bøye ben, føtter i bakken, armene i kryss over brystet med håndflater i kontakt med skuldrene, skuldrene i kontakt med underlag i nedre posisjon, albuer i kontakt med lår/kne i øvre posisjon.

Resultat: _____ Dato: _____

6. Svømme 50 meter, dykke ca 3 meter, svømme med person/dukke 25 meter.

Krav: Menn: 1 min 50 sek. Kvinner: 2 min 10 sek.

- Beskrivelse av øvelsen:
Søkeren skal starte i vann på kanten av bassenget, svømme 50 meter valgfri teknikk, dykke ned til bunn (ca 3 meter), hente person/dukke, svømme med livløs person/dukke 25 meter. Tiden stanses når søkeren berører kanten på bassenget. Søkeren skal deretter få person/dukke opp på kanten av bassenget innen 3 min (gjelder fra søkeren har berørt kanten på bassenget etter endt svømming).

Kandidaten vil i løpet av opptak, seleksjon og fagperiode måtte regne med å gjennomføre alle eller et utvalg av overnevnte tester. Andre fysiske tester enn oppgitt over, må regnes med og forventes.

Sted: _____ Dato: _____

Søker: _____