



Fysiske minstekrav for opptak til grunnkurs i bekjempelse av terrorhandlinger.

Navn:

Fødselsdato:

Tjenestested:

- ❖ **3000 meter løping** **Krav: 12.30 minutter** **Resultat:**
Dato:
- Beskrivelse av øvelsen
Gjennomføring i idrettstøy i egnet løype med tidtaking.
- ❖ **Heving i bom** **Krav: 10 stk.** **Resultat:**
Dato:
- Beskrivelse av øvelsen
Overtak, fritthengende og strak kropp – 10 stk repetisjoner – hakeparti over tverrgående stang/bom, strake armer i nedre posisjon og strak kropp under hele hevingen.
- ❖ **Sit-ups** **Krav: 50 stk.** **Resultat:**
Dato:
- Beskrivelse av øvelsen
90 grader bøy i kne – hele fotsålen i bakken – heving av overkropp opp mot ben/lår. Armene i kryss over brystet, håndflatene mot skuldrene.
- ❖ **Push-ups** **Krav: 50 stk.** **Resultat:**
Dato:
- Beskrivelse av øvelsen
Strak kropp, skulderbredde avstand mellom hendene, brystkassen i berøring med underlag i nedre posisjon, utstrakte armer i øvre posisjon
- ❖ **400 meter svømming** **Krav: Gjennomført**
- ❖ **Fridykk ned til 4 meter** **Krav: Gjennomført**

De 4 første øvelsene skal gjennomføres på lokalt tjenestested styrt av utdanningsansvarlig, veileder eller foresatt. Resultatet godkjennes og bekreftes av denne og utøveren.

Søkeren er selv ansvarlig for at han/hun tilfredsstillter kravene på de 2 siste vannrelaterte øvelsene.

Alle 6 øvelsene vil bli gjennomført ved det fysiske opptaket 2008.

Sted og dato:

Søker/utøver:

Ansvarlig/foresatt: