



POLITIHØGSKOLEN

Fysiske minstekrav for opptak til grunnutdanning i livvaktteneste

Navn: _____

Fødselsdato: _____

Tjenestested: _____

1. 3000m løping

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

- Beskrivelse av øvelsen
Gjennomføres i egnet løype.

Resultat: _____ Dato: _____

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

Krav: M: 1min 50sek, K: 2min 15sek

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

3. 60m løping

Krav: M: 9,0sek, K: 10,8sek

- Beskrivelse av øvelsen
Gjennomføres på flatt, fast underlag.

4. Push-ups

Krav: M: 50 rep., K: 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: M: 50 rep., K: 25 rep.

- Beskrivelse av øvelsen

Bøyde 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 50m, dykke ca 3m, svømme med person/dukke 25m

Krav: M: 1min 40sek, K: 2 min

- Beskrivelse av øvelsen

Starte på kanten av bassenget/startblokk, svømme 50m fri, dykke ned til bunn, ca 3m, hente person/dukke, svømme med livløs person/dukke 25m.

Øvelse 1, 4 og 5 skal gjennomføres på lokalt tjenestested styrt av utdanningsansvarlig/lokal instruktør eller foresatt. Resultat godkjennes og bekreftes av den ansvarlige og søker. Søkeren er selv ansvarlig for at han/hun tilfredsstiller kravene på øvelse 2, 3 og 6.

Alle øvelsene vil bli gjennomført ved opptak.

Sted:_____ Dato:_____

Søker:_____

Ansvarlig/Foresatt:_____