

1 Vedlegg A til Kunngjøring – Fysiske krav for opptak til Grenader Våren 2016

1. Generelt om fysiske opptakskrav

Fysisk form er viktig for å mestre arbeidskravene i stilling som grenader. Fysiske tester må gi svar på om kandidatene er i tilstrekkelig god nok form og ikke stå i fare for å bli en belastende og negativ stressfaktor i styrkestrukturen.

De fysiske testene må gi svar på om kandidatene er i helsemessig god nok form og ikke er i risikozonen for langvarig sykemeldinger eller belastningsskader før tjenesten har startet. Hæren er ikke tjent med å ansette personell som på sikt ikke kan delta i tjenesten grunnet medisinske årsaker (Erfaringsrapport 2013).

God fysisk form er direkte relatert til god helse, og redusert risiko for overbelastning i tjeneste. Strengt fysiske krav vil redusere antallet som blir overbelastet eller skadet i tjeneste, men samtidig kan for høye krav ekskludere kvalifiserte søkere.

2. Fysiske minstekrav

Alle søkere gjennomfører de samme fysiske testene og vil få slutt karakter i henhold til resultat på dårligste prestasjon. Søkeren må ha bestått alle fysiske minstekrav i stillingen for å bli vurdert.

Kandidater som møter opp på opptaket og ikke klarer minstekravet på 3000 meter har i prinsippet ikke bestått opptak og kan avslutte opptaket.

Kandidater som møter opp og av ulike grunner ikke er i stand til å gjennomføre fysisk test (syk, skadet), har per definisjon ikke bestått fysisk test.

2.2.1 Grunnleggende fysisk krav for å bestå opptak til grenader i Hæren

Fysiske testkrav for grenaderer som skal tjenestegjøre i Hæren er alle fysiske tester bestått til karakter **1** og gjennomsnittskarakter på **3**.

3.2.2 Fysiske krav til fysisk krevende stillinger

Fysiske testkrav for grenaderer som skal tjenestegjøre i fysisk krevende stillinger er alle fysiske tester bestått til karakter **1** og gjennomsnittskarakter på karakter **5**. Avdelinger som krever ekstra fysisk robusthet har mulighet til spesielt vektlegge resultat på 3000m og pakningsløp i sin seleksjon.

3. Spesifisering av krav på fysiske tester til den enkelte avdeling:

- a) Panserbataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på karakter 5
- b) 2. Bataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på karakter 5
 - Krav til 3000 meter test(A) er karakter 3.
 - Krav til 8 kilometer test(B) er karakter 3.
- c) Telemark Bataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på karakter 5.

- Krav til 3000 meter test(A) er karakter 5.
 - Krav til 8 kilometer test(B) er karakter 5.
 - Krav til styrketest(C-G) er alle tester bestått til karakter 1 og snittkarakter 5.
- d) Artilleribataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på 3.
- e) Ingeniørbataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på 3.
- f) Sanitetsbataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på 3.
- Spesielt for HSR kompani i Sanitetsbataljonen:
 - Krav til 3000 meter test(A) er karakter 5.
 - Krav til 8 kilometer test(B) er karakter 5.
 - Krav til styrketest(C-G) er alle tester bestått til karakter 1 og snittkarakter 5.
- g) Sambandsbataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på 5.
- h) Stridstrenbataljonen: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på 5.
- Krav til 3000 meter test(A) er karakter 3.
 - Krav til 8 kilometer test(B) er karakter 3.
 - Krav til styrketest (C-G) er alle tester bestått til karakter 1 og snittkarakter 5.
- i) Etterretningsbataljon: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på karakter 5
- j) Militærpoliti kompaniet: alle fysiske tester bestått til karakter 1 og gjennomsnittskarakter på 3.

4. Beskrivelse av de fysiske testene

Øvelse	A	B	C	D	E	F	G
Karakter	3000 m	8 km	Hang ups	Push ups	Utfall	Sit ups	Rygg-ups
9	10:00	45:00	15	50	65	60	30
8	11:00	50:00	13	45	60	55	27
7	12:00	55:00	10	40	55	50	24
6	13:00	60:00	7	35	50	45	21
5	14:00	62:00	4	30	45	40	18
4	14:30	64:00	3	25	40	35	15
3	15:00	66:00	2	20	35	30	12
2	15:30	68:00	1	15	30	25	9
1	16:00	70:00	1 minutt	10	25	20	6

Tab 1. Fysiske tester i Hæren

A. 3000 meter løp

Øvelsen gjennomføres i idrettstøy og joggesko. Underlaget skal gi rimelig feste og det skal være maksimalt 10 meter stigning gjennom hele løpet.

B. 8 km pakkingsløp, 22 kg

Øvelsen gjennomføres i godkjent militært antrekk, støvler og sekk. På opptak og seleksjon

gjennomføres øvelsen i idrettstøy, joggesko og med 22 kg sekk (valgfri modell). Underlaget skal gi rimelig feste og det skal være maksimalt 10 meter stigning gjennom hele løpet.

C. Hang ups

Utgangsstilling er hengende i høy bom med overtak, strake armer og beina klar av gulvet. Kroppen heves til haken er over øvre kant av bommen, og kroppen senkes igjen til armene er helt strake i nedre stilling. Det er ikke tillatt å bøye knærne under gjennomføringen. Heving av kroppen skal foregå uten kipp/spark eller pendling. Det er modifisert gjennomføring på nivå 1 med 60 sekunder statisk hengende i utgangsposisjon.

D. Push ups

Utgangsstilling er liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. Fingrene skal peke rett framover. Begge beina skal være plassert på gulvet med maksimalt skulderbreddes avstand. Under hele øvelsen skal kroppen være strak med en liten knekk i hofta. Det vil da si at hofta ikke skal berøre gulvet ved gjennomføring. I nedre stilling skal brystet berøre gulvet. I øvre stilling skal armene være strukket. Bevegelsene skal utføres rolig og kontrollert i et jevnt tempo. Ingen pauser.

E. Utfall, 2 minutter, 22 kg

Utgangsstilling er oppreist posisjon med 22 kg sekk på ryggen. Armene skal holdes i kryss foran brystet under hele øvelsen. Utfall utføres med vekselvis høyre og venstre bein. I nedre stilling skal hælen på fremste fot skal være foran kneet på bakre fot. Kneet på bakre fot skal berøre underlaget. Ved bevegelse tilbake til utgangsstilling skal det fremre beinet settes direkte ved siden av det bakre beinet. Bevegelsene skal utføres rolig og kontrollerte i et jevnt tempo. Øvelsen utføres med naturlig oppreist stilling med rett rygg og med blikket rett frem. Det er maksimalt to minutter til disposisjon på gjennomføringen. Ingen pauser.

F. Sit ups, 2 minutter

Utgangsstilling er liggende på ryggen med beina i bakken og 90° i kneleddet. Partner holder beina fast. Hendene skal foldes bak hodet med fingrene flettet sammen under hele øvelsen. Hodet skal helt ned på gulvet i nedre stilling. I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne. Bevegelsene skal utføres kontrollert uten kipp med armer eller hofte. Sete skal være forankret i gulvet under hele bevegelsen. Det er to minutter til disposisjon på gjennomføringen. Ingen pauser.

G. Rygg ups

Utgangsstilling er liggende på en kasse med knekkpunkt i hoften foran kassen og beina forankret (partner eller ribbevegg). Overkroppen skal henge rett ned med hendene foran på brystet. Øvelsen utføres ved å løfte sakte opp med rett rygg til vannrett posisjon og tilsvarende rolig ned igjen.