



FOS KS 10  
Vernepliktsverket  
Postboks 4074  
2306 HAMAR

## Bekreftelse på fysisk kapasitet til krigsskoleopptaket 2010

Stadig tjenestegjørende: Bekreftelse skal gis av idrettsoffiseren ved den avdeling du tjenestegjør ved, eller som et alternativ gis av din avdelingssjef. Medbring blanketten til din P-off for registrering i P-3.

Ikke tjenestegjørende/sivile: Du som ikke jobber i Forsvaret må oppsøke nærmeste militære avdeling eller et godkjent treningscenter/treningsinstruktør for å gjennomføre testene og å få bekræftelse. Eventuelle utgifter til dette dekkes ikke.

Blanketten sendes med øvrig dokumentasjon innen 15. feb 2010, og testen må ikke være eldre enn 3 måneder.

### Del 1, bekræftelse fra idrettsoffiser/idrettsinstruktør

Jeg bekrefter herved at:

Født:

har gjennomført fysiske tester i forbindelse med søknad om studieplass ved FOS KS 10 med følgende resultat:

3000m løp:

Hang-ups:

Push-ups:

Sit-ups:

Navn på den som bekrefter (med blokkbokstaver)

Funksjon/stilling

Telefon:

Sted og dato

Signatur av den som bekrefter resultatene

### Del 2. egenerklæring om svømming

Jeg bekrefter herved at jeg er i stand til å svømme 200 meter.

Dersom jeg hadde søkt Sjøkrigsskolen bekrefter jeg at jeg kan svømme 200 meter innenfor tidskravet, henholdsvis 5.00 minutter for menn og 5.15 minutter for kvinner.

Jeg er inneforstått med at jeg blir testet i dette dersom jeg kalles inn til opptaksprøve ved krigsskoleopptaket.

Sted og dato:

Signatur:

# Krav til fysisk kapasitet ved FOS KS

Karakter	3000 m løping		3000 m svømming		Kroppsheving		Push ups		Sit ups	
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner
6	9,45	10,45	3	3,15	15	21	50	30	75	75
5,5	10	11	3,15	3,3	14	19	45	28	70	70
5	10,15	11,15	3,3	3,45	13	17	42	25	65	65
4,5	10,3	11,45	3,45	4	11	15	39	22	55	55
4	11	12,15	4	4,15	9	13	36	20	45	45
3,5	11,3	12,45	4,15	4,3	7	11	32	18	40	40
3	12	13,3	4,3	4,45	6	9	28	16	35	35
2,5	12,3	14	4,45	5	6	6	24	13	25	25
2	13	14,3	5	5,15	4	5	20	12	20	20
1,5	13,3	15	5,15	5,3	3	4	15	9	15	15
1	14	15,3	5,3	5,45	2	3	10	6	10	10
0,5	14,3	16	5,45	6	1	2	5	3	5	5
0	Dårligere		Dårligere		Dårligere		Dårligere		Dårligere	

## Beskrivelse av de fysiske opptaksprøvene

Opptaksprøvene skal vise søkerens kapasitet i utholdenhet og styrke, og resultatene benyttes i forbindelse med rangering av søkere. Minimumskrav er karakter 2,0 i utholdenhet (3000) m, og karakter 2,0 i snitt for styrke (kroppsheving, push up og sit up)

### 3000 meter løping

Utholdenhet testes ved 3000 meter løp på bane eller i fastlagt løype. Antrekk er idrettstøy og joggesko. Underlaget skal gi rimelig feste. Ved svært ugunstige værforhold brukes testleder- reglene i Tjenestereglementet for Forsvaret gruppe 43.

### Push up

Utgangsstillingen er liggende på gulvet med pekefingerne i ytterkant av skuldrene, pekende rett frem. Under hele utførelsen skal det være en ørliten knekk i hoften, slik at denne aldri berører gulvet under kandidatens bryst. I øvre stilling skal armene være helt strukket.

### Kroppsheving i bom

#### Menn:

Utgangsstillingen er hengende i bom med valgfritt overtak (begge armene samme tak), beina klar av gulvet og strake armer. Kroppen heves til haken er over øvre kant av bommen, og kroppen senkes igjen til armene er helt strake i nedre stilling. Eventuell pendling skal stanses (feks kan hjelpekontrollør stå klar til å stanse eventuell pendling hos vedkommende som utfører øvelsen) Kroppen skal være strak i alle faser av øvelsen. Bevegelsene skal være kontrollerte, kipp er absolutt ikke tillatt.

#### Kvinner:

Utgangsstillingen er vannrett hengende i bom med beina heler plassert på en stol eller tilsvarende, armene skal være strake. Høyde på bommen skal være slik at kroppen ligger vannrett i utgangsstillingen. Kroppen heves til brystet berører bommen i øvre stilling (ved alternativ bruk av stang skal kontrolløren holde om oversiden av stangen med strake fingre. Brystkassen skal da berøre fingertuppene i øvre stilling) Senking til strake armer i nedre stilling. Kroppen skal være strak under hele utførelsen. Bevegelsene skal være kontrollerte, kipp er absolutt ikke tillatt. Kontrolløren må påse at kandidaten ikke knekker i hofte eller kne, og at vedkommende ikke skyver fra med helene.

### Sit ups (med feste for beina)

Utgangsstillingen er liggende på matte med beina hevet på en stol/kasse. Rumpen skal være plassert godt inntil stolen/kassen slik at det blir 90 grader knekk i hofteledd og kne (plasser stol/kasse og bygg opp med mapper slik at dette sikres). Beina skal holdes på plass av en hjelpekontrollør (skal ikke sitte på beina). Hendene skal foldes bak hode og være i berøring med hverandre under hele øvelsen (minimum er at fingertuppene berører hverandre). I nedre stilling skal bakhode berøre matten. I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre motsatt kne. Dersom kandidaten ikke kommer i berøring med kneet ved en utføring, skal kontrolløren ikke telle videre før kandidaten klarer å komme helt opp til den samme siden (også selv om kandidaten likevel klarer å berøre motsatte kne). Bevegelsene skal være kontrollerte, og rumpen skal være nede i matta under hele øvelsen. Kipp er ikke tillatt.