

FYSISK OPPTAKSKRAV FOR LÆRLINGER

Kvinner

Karakter	2000m	SIT-UPS	PUSH-UPS	RYGGHEV	SKULDERPRESS
6,0	13min	Over 30	Over 8	Over 15	Over 10
5,0	14 min	Rep. 25	Rep. 6	Rep. 13	Rep. 8
4,0	15 min	Rep. 20	Rep. 4	Rep. 10	Rep. 6
3,0	16 min	Rep.15	Rep.2	Rep.7	Rep.4
2,0	Stryk	Stryk	Stryk	Stryk	Stryk

KOMMENTARER

6,0 på alle øvelser er bestått. De som ikke består kan vurderes etter høyeste karakteropnåelse.

Detaljer om øvelsene :

Sit-ups - 90 graders fleksjon i hofter og knær. Hender bak på hode / siden, albuer skal ha kontakt med lår.

Rygghev – skråstilt benk, overkropp fritt hengende loddrett ned, heves til horisontalt nivå med 2,5 kg på bryst.

Skulderpress – sittende med 20 kg som løftes fra skulderhøyde til full armstrekning over hodet.

Push ups – Men strake bein , og bredt grep med armene.

Stolbåre : 2 kandidater skal bære en voksen person opp og ned 3 etg.

Båreløft fra gulvplan : 2 kandidater skal løfte en voksen person med scoopbåre fra gulv opp til båre.

Utførelse av enmanns basal HLR med god kvalitet i 15 min.

Kravene skal bestås og er like for begge kjønn.

FYSISK OPPTAKSKRAV FOR LÆRLINGER

MENN

Karakter	2000m	SIT-UPS	PUSH-UPS	RYGGHEV	STYRKEPRESS
6,0	12min	Over 30	Over 15	Over 15	Over 15
5,0	Over 13min	Rep. 25	Rep. 13	Rep. 13	Rep. 13
4,0	Over 14min	Rep. 20	Rep. 10	Rep. 10	Rep. 10
3,0	Over 15min	Rep.15	Rep.5	Rep.5	Rep.5
2,0	Stryk	Stryk	Stryk	Stryk	Stryk

KOMMENTARER

6,0 på alle øvelser er bestått.

De som ikke består kan vurderes etter høyeste karakteroppnåelse.

Detaljer om øvelsene :

Sit-ups - 90 graders fleksjon i hofter og knær. Hender bak på hode / siden, albuer skal ha kontakt med lår.

Rygghev – skråstilt benk, overkropp fritt hengende loddrett ned, heves til horisontalt nivå med 2,5 kg på bryst.

Skulderpress – sittende med 20 kg som løftes fra skulderhøyde til full armstrekning over hodet.

Push- ups – Men strake bein , og bredt grep med armene.

Stolbåre : 2 kandidater skal bære en voksen person opp og ned 3 etg.

Båreløft fra gulvplan : 2 kandidater skal løfte en voksen person med scoopbåre fra gulv opp til båre.

Utførelse av enmanns basal HLR med god kvalitet i 15 min.

Kravene skal bestås og er like for begge kjønn.

