

Bilaga 3 till Försvarshögskolans antagningsordning



Fysiska krav för antagning till Officersprogrammet

För att vara behörig att söka till Officersprogrammet finns även fysiska krav du måste klara av. Här kan du läsa mer om antagningskraven till officersutbildningarna vilka är att du har en viss nivå när det gäller kondition, styrka och simning. Samtliga prov skall med godkänt resultat vara godkända.

Kondition (genomförs som ett BEEP-test)

Beep-test (shuttle-run) är ett progressivt (ökande) löptest för att beräkna konditionen. Vid uttagning till Officersprogrammet används testet för att beräkna att de sökande har erforderlig syreupptagningsförmåga.

Kravnivån på Beep-test motsvarar 3 km löpning på 15 minuter.

Styrka (ett MULTI-test genomförs)

Ett MULTI-test genomförs med alla nedanstående deltester i en följd. Maxtiden du har på dig är 45 minuter. Observera att vid omprov skall **hela** multitestet göras om.

Kravet för godkänt multi-test är att miniminivån i samtliga deltest skall uppnås samt att sammanlagt minst uppnå 125 poäng. Du har möjlighet att öka dina poäng om du klarar av fler antal, cm eller sekunder på varje deltest. Högsta antalet poäng per deltest är 100. Du genomför deltesten i följande ordning:

Push-ups (armbøjningar - sträckningar)

Minst 8 max 28, du får 5 poäng för varje upprepning över 8.



Sit-ups (buk)

Minst 10 max 60, du får 2 poäng för varje upprepning över 10.



Vertikala upphopp (ben)

Minst 30 max 50, du får 5 poäng för varje centimeter över 30.



Rygghäng

Minst 60 max 160, du får 1 poäng för varje sekund över 60.



Armhäng

Minst 15 max 65, du får 2 poäng för varje sekund över 15.

