



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN



**Mennta- og  
starfspróunarsetur  
lögreglunnar**



**Háskólinn  
á Akureyri**  
University  
of Akureyri

**ÞREKPRÓF FYRIR UMSÆKJENDUR  
Í STARFSNÁM LÖGREGLU  
2019**

---

---

## Inngangur

Líkamlegt atgervi umsækjenda í starfsnám lögreglu er kannað með því að láta þá þreyta þrekpróf þar sem reynir á snerpu, styrk, þol og sundkunnáttu.

Brýnt er fyrir umsækjendum að leggja sig alla fram í þrekprófinu því frammistaða og framkoma hvers og eins er metin við framkvæmd þess.

Þrekprófið skiptist í þrjá þætti, fyrst er **hlaupið** síðan framkvæmdar **stöðvaæfingar** og endað á **sundi/björgun**. Umsækjandi verður að ljúka hverjum þætti þrekprófsins með fullnægjandi árangri, annars telst hann hafa fallið. Gerð er krafa um að æfingarnar séu framkvæmdar samkvæmt fyrirmælum prófdómara.

Ljúki umsækjandi ekki tilteknum þætti þrekprófsins með fullnægjandi árangri er þátttöku hans í þrekprófinu lokið og tekst hann þá ekki á við næsta þátt prófsins.

Sem dæmi, fái umsækjandi 1 í einkunn í fleiri en einni stöðvaæfingu, sjá einkunnargjöf á bls. 6, telst hann hafa fallið á stöðvaæfingapætti prófsins.

Ef próftaki er veikur/meiddur á þrekprófsdegi á hann rétt á að taka sjúkrapróf, að því tilskyldu að framvísað sé læknisvottorði. Sjúkrapróf verður aðeins haldið einu sinni og verður að vera lokið áður en viðtölum við umsækjendur, um starfsnám, lýkur.

## Heildareinkunnagjöf

Einkunnagjöf í þrekprófinu er þannig að fyrir hverja æfingu þess er gefin einkunn á bilinu 1 – 5. Niðurstöður úr æfingunum eru teknar saman og heildareinkunn gefin.

**Einkunnin 1** er gefin fyrir óásættanlega frammistöðu þar sem geta próftaka er undir því sem er æskilegt. Ef próftaki fer yfir tímamörk í hlaupi eða sundi, eða fær 1 í einkunn fyrir tvær eða fleiri stöðvaæfingar, fær hann 1 í heildareinkunn, sem þýðir fall á þrekprófi.

**Einkunnin 2** er gefin þegar frammistaða próftaka er áberandi misjöfn frá einni æfingu til annarrar, geta hans er að nokkru leyti fullnægjandi en hann sýnir augljósa veikleika með því að fá 1 í einkunn fyrir eina stöðvaæfingu. Að öðru leyti er einkunnin gefin fyrir frammistöðu þar sem geta próftaka er greinilega undir því sem æskilegt telst.

**Einkunnin 3** er gefin fyrir fullnægjandi frammistöðu þar sem geta próftaka er í meðallagi. Ef próftaki er með 2 í einkunn fyrir einhverja af stöðvaæfingunum eða fyrir hlaup eða sund, verður lokaeinkunn fyrir þrekpróf aldrei hærra en 3.

**Einkunnin 4** er gefin fyrir ágæta frammistöðu þar sem geta próftaka er greinilega yfir meðallagi.

**Einkunnin 5** er gefin fyrir framúrskarandi frammistöðu þar sem greinilegt er að geta próftaka er langt yfir meðallagi.

---

---

## Hlaup

Próftakar hlaupa 2.000 metra utan- eða innandyra. Þeir sem ná fullnægjandi árangri í hlaupinu halda áfram og taka stöðvaæfingar.

Hámarkstími er 9:30 mínútur fyrir karla og 11:00 mínútur fyrir konur.

## Stöðvaæfingar

Í stöðvaæfingum verður próftaki að uppfylla lágmarkskröfur í þremur af fjórum æfingum; langstökki án atrennu, upphífungum/niðurtogi, hraðaprófi (áttuhlaupi) og bekkpressu.

Framkvæma verður æfingarnar nákvæmlega á þann hátt sem prófdómarar gefa fyrirmæli um.

### 1. Langstökk

Stökkva skal, í skófatnaði eða án, af þar til gerðum palli. Stökk lengd er mæld þaðan sem aftasti hluti hæls eða aftasti líkamshluti lendir.

Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu.

Lágmarks stökk lengd fyrir karla er 2,10 m og 1,70 m fyrir konur.



---

## 2. Upphíingar / karlar

Líkami skal hífður upp þangað til að haka nær upp í slá, rétta skal alveg úr olnbogum þegar líkami er látinn síga. Nota skal yfirgrip við æfinguna. Framkvæma skal æfinguna með jöfnum hraða, bannað er að sveifla fótum.

Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu.

Lágmarksfjöldi upphíinga eru fjórar.



## 2. Niðurtog / konur

Konur toga 70% af eigin líkamsþyngd. Nota skal yfirgrip á stöngina og er nóg að haka snerti miðju stangarinnar. Réttu skal alveg úr olnbogum þegar þyngdin er látin síga aftur til baka.

Æfingin skal framkvæmd með jöfnum hraða, ekki skal að sveifla líkama við æfinguna.

Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu.

Lágmarksfjöldi niðurtoga eru fjórar.

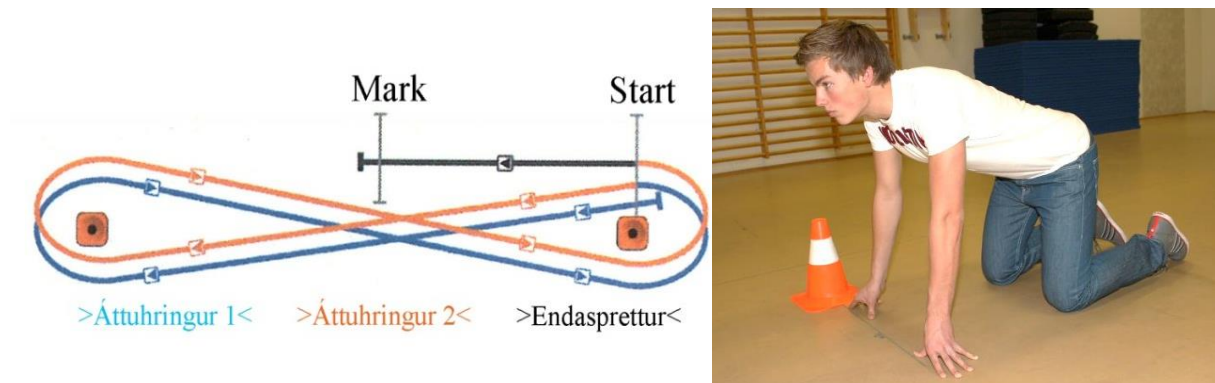


### 3. Hraðapróf (áttuhlaup)

Í byrjun er próftaki liggjandi á hnjám með fingur við ráslínu. Hlaupið er í “áttur” milli tveggja keilna sem 13,40 m. eru á milli. Eftir að hafa hlaupið tvær áttur þar sem ekki má fella keilu eða snerta gólf með hendi, lýkur hlaupinu með 6,70 m. endaspretti.

Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu.

Hámarkstími er 17:00 sekúndur fyrir karla og 19:00 sekúndur fyrir konur.



### 4. Bekkpressa

Próftaki tekur sjálfur stöngina af bekkpressubekknunum og framkvæmir æfinguna, ekki er skilyrt hvernig fótastaða skal vera. Láta skal stöngina síga þar til hún snertir brjóstkassa og síðan skal lyfta henni upp og rétta alveg úr höndum. Æfingin skal framkvæmd með jöfnum hraða. Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu.

Karlar lyfta 60 kg og konur 32,5 kg.

Lágmarksfjöldi lyfta eru 4.



---

## Sund

Þeir próftakar sem ná fullnægjandi árangri í stöðvaæfingum þreyta sundpróf. Það er tvíþætt, annars vegar 200 metra sund og hins vegar björgun. Til að standast sundprófið þarf próftaki að uppfylla lágmarkskröfur í báðum þáttum prófsins.

### 1. Sund

Próftaki skal syna 200 metra viðstöðulaust, fyrst 150 metra á brjósti (bringu-, skrið- og/eða flugsund) og síðan 50 metra á baki. Ekki má stíga niður í botn sundlaugarinnar á meðan á sundinu stendur.

Hámarkstími er 5:00 mínútur, hvort sem er fyrir karla eða konur.

### 2. Sund/björgun

Próftaki skal stökkva eða stinga sér af ráspalli eða frá sundlaugarbakka. Kafa eftir kafhringjum sem liggja á 1,5 – 2,0 metra dýpi, í um 10 metra fjarlægð og koma með þá upp á yfirborð. Þegar próftaki er komin ofan í vatnið má hann ekki koma upp á yfirborð án beggja hringjanna, ef það gerist telst hann ekki hafa staðist æfinguna. Þessi æfing skal framkvæmd án sundgleraugna eða annarra hjálpartækja.

Gera má tvær tilraunir við þennan þátt sundprófsins.



---

---

## Einkunnir fyrir árangur í hverri æfingu

### Langstökk

Konur		Karlar
Vegalengd	Eink	Vegalengd
2,23 og lengra	5	2,80 og lengra
2,10 - 2,22	4	2,58 - 2,79
1,90 - 2,09	3	2,38 - 2,57
1,70 - 1,89	2	2,10 - 2,37
1,69 og styttra	1	2,09 og styttra

### Niðurtog / Upphíringar

Konur		Karlar
Tími	Eink	Tími
15 og fleiri	5	15 og fleiri
12-14	4	12-14
8-11	3	8-11
4-7	2	4-7
0-3	1	0-3

### Hraðapróf

Konur		Karlar
Tími	Eink	Tími
15,99 og undir	5	13,99 og undir
16,0 - 16,99	4	14,0 - 14,99
17,0 - 17,99	3	15,0 - 15,99
18,0 - 19,0	2	16,0 - 17,0
19,1 og yfir	1	17,1 og yfir

### Bekkipressa

Konur		Karlar
Fjöldi	Eink	Fjöldi
18 og fleiri	5	18 og fleiri
13-17	4	13-17
8-12	3	8-12
4-7	2	4-7
0-3	1	0-3

### Hlaup 2000 m

Konur		Karlar
Tími	Eink	Tími
08,40 og undir	5	08,00 og undir
08,41 - 09,20	4	08,01 - 08,50
09,21 - 10,40	3	08,51 - 09,10
10,41 - 11,00	2	09,11 - 09,30
11,01 og yfir	1	09,31 og yfir

### Sund

Konur		Karlar
Tími	Eink	Tími
3,46 og undir	5	3,46 og undir
3,47 - 4,07	4	3,47 - 4,07
4,08 - 4,38	3	4,08 - 4,38
4,39 - 5,00	2	4,39 - 5,00
5,01 og yfir	1	5,01 og yfir