



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN



**Mennta- og  
starfspróunarsetur  
lögreglunnar**



**Háskólinn  
á Akureyri**  
University  
of Akureyri

**ÞREKPRÓF FYRIR UMSÆKJENDUR  
Í STARFSNÁM LÖGREGLU  
2021**

---

## 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. Þetta er gert með heimild í 28 gr. laga nr. 90/1996 og 6 gr. reglugerðar nr. 221/2017.

Þrekprófið skiptist í þrjá þætti, **hlaup**, **stöðvaæfingar** og **sund**. 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 einhverjum þætti þrekprófsins ekki með fullnægjandi árangri er þátttöku hans í prófinu lokið og tekst hann þá ekki á við næsta þátt 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 eru gefnar í heilum tölum frá 1-5. Fyrir hverja æfingu er gefin einkunn ogniðurstöður úr æfingunum teknar saman og heildareinkunn gefin. Fyrir einkunn 4 og 5 er heildareinkunn reiknuð út frá meðaltali allra þriggja þátta, hlaup, stöðvaæfingar og sund.

**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, það er meðaleinkunn er 4

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

1 = ófullnægjandi; 2 = nokkuð gott; 3= fullnægjandi; 4 = ágætt; 5 = framúrskarandi

---

## Þrekprófið er framkvæmt í neðangreindri röð

### Hlaup

Próftakar hlaupa 2.000 metra utan- eða innandyra. Þeir sem ekki ná fullnægjandi árangri í hlaupinu halda ekki áfram í næsta þátt.

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 fyriræli um.

#### 1. Langstökk

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

Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu.

Lágmarks stökklengd 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. Notað 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 líkamspyngd. Notað skal yfirgrip á stöngina og er nóg að haka snerti miðju stangarinnar. Rétta 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.

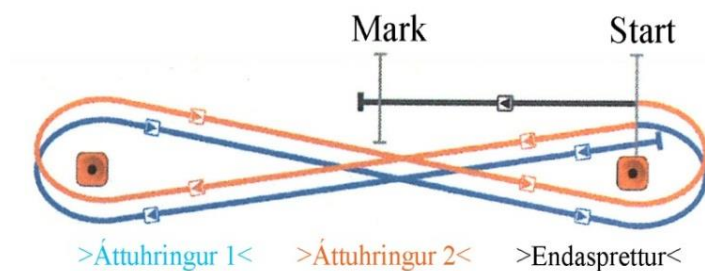
Lágmarksfjöldi niðurtoga eru fjórar.



### 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 köfun. Til að standast sundprófið þarf próftaki að uppfylla lágmarkskröfur í báðum þáttum prófsins.

### 1. Sund

Próftaki skal synda 200 metra viðstöðulaust, fyrst 150 metra á brjósti (bringu-, skrið- og/eða flugsund) og að síðustu 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/köfun

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
2,30 <	5	2,80 <
2,16 - 2,29	4	2,58 - 2,79
1,99 - 2,15	3	2,33 - 2,57
1,70 - 1,98	2	2,10 - 2,32
1,69 >	1	2,09 >

### Niðurtog / upphíingar

Konur		Karlar
Tími	Eink	Tími
15 <	5	15 <
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
15,50 >	5	13,99 >
15,51 - 16,50	4	14,0 - 14,99
16,51 - 17,50	3	15,0 - 15,99
17,51 - 19,0	2	16,0 - 17,0
19,1 <	1	17,1 <

### Bekkpressa

Konur		Karlar
Fjöldi	Eink	Fjöldi
25 <	5	25 <
19 - 24	4	19 - 24
12 - 18	3	12 - 18
4 - 11	2	4 - 11
0 - 3	1	0 - 3

### Hlaup 2000 m

Konur		Karlar
Tími	Eink	Tími
8,40 >	5	7,40 >
8,41 - 09,30	4	7,41 - 8,15
9,31 - 10,20	3	8,16 - 8,50
10,21 - 11,00	2	8,51 - 9,30
11,01 <	1	9,31 <

### Sund

Konur		Karlar
Tími	Eink	Tími
3,46 >	5	3,46 >
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 <	1	5,01 <