



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRI



**Mennta- og  
starfspróunarsetur  
lögreglunnar**



**Háskólinn  
á Akureyri**  
University  
of Akureyri

**ÞREKPRÓF FYRIR UMSÆKJENDUR  
Í LÖGREGLUFRÆÐI FYRIR VERÐANDI  
LÖGREGLUMENN  
2025**

---

## 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 38. 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 ekki einhverjum þætti þrekprófsins 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 áætluðum þrekprófsdegi á hann rétt á að taka sjúkrapróf, að því tilskyldu að það sé tilkynnt áður en prófið hefst og framvísað sé læknisvottorði eigi síðar en sjö dögum eftir áætlaðan prófdag.

## Einkunnagjöf

Einkunnir í þrekprófinu eru gefnar í heilum tölum frá 1-5. Fyrir hverja æfingu er gefin einkunn og niðurstöður úr öllum æfingunum teknar saman og heildareinkunn gefin.

**Einkunnin 1** er gefin fyrir ófullnægjandi frammistöðu þar sem geta próftaka er undir lágmarkskröfum. 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 lágmarkskröfum er náð.

**Einkunnin 3** er gefin fyrir góða frammistöðu.

**Einkunnin 4** er gefin fyrir mjög góða frammistöðu.

**Einkunnin 5** er gefin fyrir framúrskarandi frammistöðu.

---

## Þrekprófið er framkvæmt í eftirfarandi 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.

Gera má eina tilraun við þennan þátt þrekprófsins.

### Stöðvaæfingar

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

Fái próftaki einkunnina 1 í tveimur stöðvaæfingum telst það fall og þá lýkur próftöku hans.

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

#### 1. Langstökk

Stökkva skal 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.

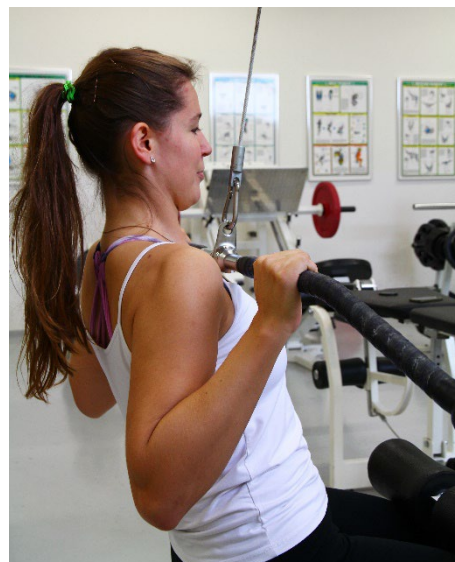


## 2. Niðurtog, konur

Konur toga 70% af eigin líkamspyngd. 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 sveifla líkama við æfinguna.

Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu.

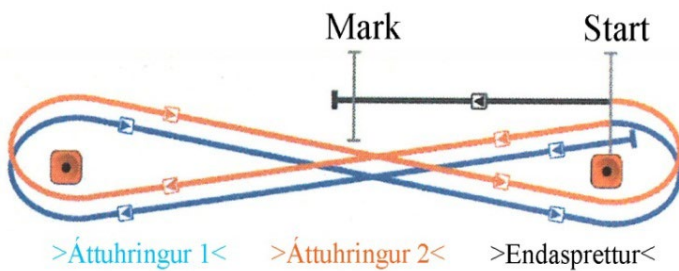
Lágmarksfjöldi niðurtoga eru fjórar.



### 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, lýkur hlaupinu með 6,70 m endaspretti.

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 fjórar.



---

## 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 syna 200 metra með frjálsri aðferð. Ekki má stíga niður í botn sundlaugarinnar né styðja sig við brautarlínur á meðan á sundinu stendur. Nota má sundgleraugu, sundhettu og eyrnatappa en ekki önnur hjálpartæki, í þessum hluta sundprófsins.

Hámarkstími er 5:00 mínútur.

Gera má tvær tilraunir við þennan þátt sundprófsins, með þeim fyrirvara að próftaki hafi fallið í fyrri tilraun.

### 2. Sund/köfun

Próftaki skal stökkva eða stinga sér af ráspalli eða frá sundlaugarbakka og kafa eftir kafhringjum sem liggja á um 2,0 metra dýpi, í um 10 metra fjarlægð frá bakka, og koma með þá upp á yfirborð. Þegar próftaki er kominn ofan í vatnið má hann ekki koma upp á yfirborðið án beggja hringjanna, ef það gerist telst hann ekki hafa staðist æfinguna.

Þessi æfing skal framkvæmd án sundgleraugna eða annarra hjálpartækja, þó er heimilt að hafa eyrnatappa.

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 / Upphíringar

Konur		Karlar
Fjöldi	Eink	Fjöldi
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 <

### Bekkipressa

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
08,40 >	5	07,40 >
08,41 - 09,30	4	07,41 - 08,15
09,31 - 10,20	3	08,16 - 08,50
10,21 - 11,00	2	08,51 - 09,30
11,01 <	1	09,31 <

### 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 <