

Test dig selv – fysisk prøve.

Indhold af den fysiske prøve til politiets optagelsesprøve.

1. Opvarmningsprogram – koordination og kondition

Et krævende program med løb, hop, stræk og koordinationsøvelser. Varighed ca. 15 -20 min. Der kigges på ens koordinationsevne og udholdenhed.

Forslag: Meld dig på et hold med konditionspræget træning. Boksetræning, aerobics mm. Hvor man også laver koordinationsøvelser. Køb alternativt en video/dvd til at træne hjemme. Kør dig selv godt træet i opvarmningen. Den egentlige prøve er rigtig hård.

2. Krophævninger

Kvinder – Hæng i 90 cm høj bom med fødderne på 40 cm plintkasse. Strakt krop, overhåndsgreb i skulderbreddes afstand og hælene på plint. Krophævning med strakt krop til berøring med bryst på bommens underkant. Krav – 8 gange.

Forslag: Hæng i spisebordskanten, sæt fødderne op på lav skammel og hæv med strakt krop brystet op til bordets underkant. Hvis du ikke kan tage nogle, så start med halve. Det er bedre at tage det rigtige antal, kontrolleret og korrekt i stedet for at tage for mange der ikke er ordentligt udført.

Mænd – Hæng fuldt udstrakt (ikke røre gulvet) i bom med overhåndsgreb i skulderbreddes afstand. Krophævning fra strakte arme til hovedet er over bom. Krav – 6 gange.

Forslag: I mangel af bom brug stang/bjælke/trappe mm. Hvis du ikke kan tage nogle, så start med halve. Det er bedre at tage det rigtige antal, kontrolleret og korrekt i stedet for at tage for mange der ikke er ordentligt udført.

3. Kropbøjninger

Rygliggende med hænderne flettet bag hovedet. Fødderne mellem 4. eller 5. ribbe så lår er lodrette og underben vandrette. Kropbøjning så brystet rører lårene. Krav – 15 gange.

Forslag – I mangel af ribbe, læg underbenene op på lænestol med noget tungt over. Hellere 10 korrekte end 15 halvhjertede. Hvis du træner arbejder du dig hurtigt op på de 15.

4. Hurtighedstest

Løb i ottetal mellem 2 kegler opstillet i en afstand på 13,40 meter (længden på en badminton bane). Efter 2 ottetaller afsluttes med løb ind til midten (6,70 m). Dvs. 2,5 ottetal. Keglerne må ikke berøres. Startposition på alle fire. Krav – se tidskrav senere.

Forslag: I mangel af hal, kan denne øvelse nemt opstilles på asfalt eller beton underlag. Alt kan bruges som kegler. Der er meget teknik i denne øvelse. Derfor mange gentagelser. Lav også sprinttræning – små eksplosioner på 50m. Fokus på eksplosion, lavt tyngdepunkt, små skridt og vendeteknik.

5. Dukkøløft og slæbning.

Dukken på 78 kg skal løftes så overkroppen er fri af gulvet, slæbes ved baglæns gang 13,40 m, vendes og placeres på gulvet igen. Fokus på korrekt løfteteknik og hensyn til dukken. Løftet udføres ved at dukken sættes op i siddende stilling. Med armene under dukkens arme tages fat med begge hænder på dukkens ene underarm. Fra hugsiddende, benene spredt og kroppen tæt ind til dukken løftes nu, med strakt ryg, hovedet højt og sædet lavt til oprejst stilling. NB! Løftet foregår i benene. Når dukken skal lægges ned igen gentages proceduren bagfra.

Forslag: Hiv fat i familiemedlem eller ven og løft slæb denne en tur rundt i stuen. Husk at løfteteknikken er i højsædet, samtidig med et overskud i slæbet. Få nogen til at kontrollere at du løfter korrekt. Det behøver ikke gå stærkt, men se kontrolleret ud.

6. Bænkpres

Rygliggende på bænk sænkes vægtstangen til berøring af bryst og tilbage i strakte arme. Krav – 10 gange. *Kvinder* 30 kg. *Mænd* 50 kg.

Forslag: I mangel af styrkebænk eller motionscenter er armbøjninger en god erstatning. Placer fødderne på lav skammel og udfør armbøjninger med let spredte arme. Hvis du ikke kan så start med at sætte knæene i jorden. Husk den strakte krop.

7. Løbetest

2400m løb på tid. Tidskrav – se senere.

Forslag: tag KRAK frem og udmål en rundstrækning på 2400m uden for mange bakker. Husk at løbe i det højeste mulige tempo hele vejen. Altså ikke lægge for hårdt ud eller spare kræfter til slutspurten. Dette giver den bedste tid. Træn specifikt på denne distance, for så lærer man sine egne grænser at kende på netop den distance.

Vurderingen

Opvarmningsprogrammet bedømmes på en skala fra 1-5, hvor 1 er det dårligste og 5 det bedste. Der bedømmes på koordination og kondition.

Krophævninger, kropbøjninger, dukkeløft/slæb og bænkpres bedømmes ud fra samme skala. Bedømmes på antal gentagelser, korrekt udførsel og overskud.

Hurtighedstest bedømmes ud fra flg. tidsskema:

Kvinder	Karakter	Mænd
15,9 sek og bedre	5	14,7 sek og bedre
16,0 – 16,9 sek	4	14,8 – 15,7 sek
17,0 – 17,9 sek	3	15,8 – 16,7 sek
18,0 – 18,7 sek	2	16,8 – 17,5 sek
18,8 sek og ringere	1	17,6 sek og ringere

Løbetesten bedømmes ud fra flg. tidsskema:

Kvinder	Karakter	Mænd
10.00 min og bedre	5	8.30 min og bedre
10.01 – 10.50 min	4	8.31 – 9-20 min
10.51 – 12.10 min	3	9.21 – 10-40 min
12.11 – 13.30 min	2	10.41 – 12.00 min
13.31 min og ringere	1	12.01 min og ringere

Udfør denne prøve jævnlgt. Print evt. hjælpeskema. Husk at give dig selv karakter, så du kan se fremskridtet og husk at der skal trænes kontinuerligt for at opnå resultater.