

I urvalsprovets fysiska del utförs deltesten enligt nedanstående tabell. I tabellen finns gränserna för godkänt och underkänt utförande. Det tillåts att en deltest blir underkänt. **Om sökanden i två deltest utför en underkänd prestation (U, eller H = hylätty suoritus) så avbryts provet och sökanden kan inte fortsätta urvalsprovet. Då konditionsprovets slutliga poängsumma är 0.**

Den godkända deltesten poängsätts på skalan 1 - 10 eller 3, 5, 8, 10 och den utgallrade deltesten ges 0 poäng. I simning är bedömningen godkänd eller underkänd. Vid den slutliga poängsättningen omvandlas poängen från deltesterna (5 - 60) till en skala på 1 - 5.

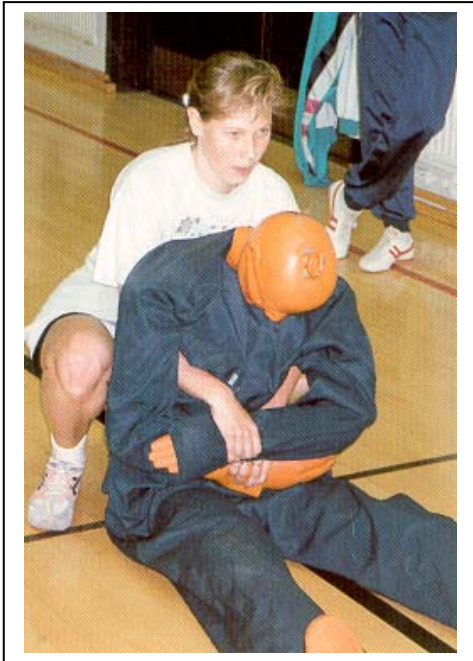
DELTEST OCH DIREKTIV	GODKÄND PRESTATION OCH POÄNGSÄTTNING	U= UNDERKÄND PRESTATION Två underkända deltest = provet blir avbrutet
<b>1. Uthållighet</b> - 1 500 m löpning	- maxtid för män 7.15, för kvinnor 8.00 - tiden poängsätts 1 - 10	U = tiden över 7.15 min. för män och över 8.00 min. för kvinnor
<b>2. Magmuskeltest</b> - för män en vikt/ett motstånd på 5 kg och för kvinnor 2,5 kg som hålls med händerna bakom nacken - tiden för prestationen är 30 sekunder - från ryggliggande till sittande med stöd för benen och så att armbågarna vidrör knäna	- minst 15 godkända upprepningar/prestationer - antalet prestationer poängsätts 1 - 10	U = sökanden genomför mindre än 15 godkända prestationer
<b>3. Passering över en hindervägg</b> - för män är väggens höjd 230 cm och för kvinnor 200 cm - prestationen inleds med avstamp utan ansats, ett drag med armarna upp till väggens övre kant, där armarna sträcks raka, varefter benen förs över väggkanten - tre försök att passera över väggen är tillåtna	- poängsättning 3, 5, 8, 10 - 10 poäng = fötter och ben används inte som hjälp vid passeringen - 8 poäng = stöd/friktion fås från väggen med hjälp av fotdynan - 5 poäng = benet förs över väggkanten före skuldrorna - 3 poäng = "klättring" längs väggen, fotsulorna används för klättringen - före hinderväggen sökanden kröker ryggen och händerna neråt (stående) och gör några korshoppen. Med den här testen bedöms sökandens koordinations förmåga och mobiliteten av rygglutet och baklår. Om testen visar sig några brister påverkar det till hinderväggens poängsättning	U = sökanden förmår inte ta sig över väggen
<b>4. Dockbärning</b> - en docka som väger ca 80 kg ska förflyttas med rätt lyfteknik 20 meter (bilderna på andra sidan, lyftsättet utlärs på platsen)	- minst 3 poängs prestation = rätt utförd - poängsättning 3, 5, 8, 10	U = sökanden slutför inte minst 3 poängs prestation (= rätt utförd)
<b>5. Armhävning</b> <b>A Män: armhävning eller övertalja 100 kg med ryggstöd</b> - motgrepp, man hänger med rak armar, drar hakan över stängen, ingen gungning - övertaljans prestationsdirektiv samma som för kvinnorna <b>B Kvinnor: övertalja med ryggstöd</b> - motgrepp i axelbredd, man drar 70 % av den egna vikten fortlöpande i hakhöjd	- minst 5 godkända prestationer - antalet prestationer poängsätts 1 - 10	U = sökanden utför mindre än 5 godkända prestationer
<b>6. Bänkprens</b> - män lyfter 62,5 kg, kvinnorna 37,5 kg - fötterna får ej beröra golvet och baken ska beröra bänken, prestationen ska vara fortlöpande	- minst 2 godkända prestationer - antalet prestationer poängsätts 1 - 10	U = sökanden gör mindre än 2 godkända prestationer
<b>7. Simning</b> - 100 meters simning utan pauser, man kan byta simstil mitt i simningen, man kan simma med vilken stil som helst men man får ej vila på ryggen (flyta) - man måste hoppa i bassängen	- maxtid 3 min	U = tiden över 3 min

Löptesten utförs utomhus på Polisyркeshögskolans område. Utrustningen ska vara enligt vädret. Spikskor får ej användas. Terrängen är varierande; asfalt och sand, backar och flackt. Testerna 2 – 7 utförs i Polisyркeshögskolans idrottshall och de utförs efter varandra under loppet av ungefär en timme.

Bedöm din egen kondition och träna dig i förväg för att klara av deltesten. Ta med dig den s.k. finska sisun när du kommer till inträdesprovet! Den positiva atmosfären och andra sökandes stöd har fått många att överträffa sig själva!

## DOCKBÄRNING

En docka som väger ca 80 kg lyfts i sittande ställning. Man tar tag i dockan genom att föra in sina händer under armhålorna och tar tag i handlederna så att händerna är korsvis. Därefter lyfter man upp dockan så att den lutar sig mot låren och bröstet och släpar dockan 20 meter, med ryggen i färdriktningen. Sedan vänder man 180 grader och släpper ner dockan i sittande ställning och sedan lägger man ner den liggande. Lyftet ska ske ergonomiskt rätt, ryggen får inte bli rund.



---

## POÄNGSÄTTNING

Det högsta möjliga resultatet i urvalsprovet är 27 poäng. Den sökande underkänns om han/hon får noll poäng i någon av urvalsprovets delar eller en poäng i provet i examensspråket. I bedömningen av urvalsprovets delområden jämförs den sökandes prestationer med samtida sökanden.

### Urvalsprovets poängbedömning

konditionsprov	0 - 5
prov i examensspråket	0 - 8
▪ uppsats 0 - 4 och resumé 0 - 4	
▪ det gäller att få minst en poäng i både uppsatsen och resumén	
skriftligt prov	0 - 3
psykologisk bedömning	0 - 6
intervju	0 - 5
▪ innehåller en gruppuppgift	