



Fysiske anbefalte nivåer for inntak på vg2 Ambulansefag

	1.	2.	6	3	4	5
Karakter	Push ups	Sit ups	Knebøy m/12kg sekk	Rygghev	Løp på bane	Bæring
6	30	60	60	Bestått 15 stykker	Bestått 2000 m på 12 min	Bestått I henhold til beskrivelse
5,5	25	50	50			
5	20	40	40			
4,5	15	30	30			
4	10 (bestått)	20	25			
3,5	8	15 (bestått)	20 (bestått)			
3	6	10	15			
2	5	5	10			

Anbefalt fysisk nivå til å starte på Ambulansefag er et snitt på karakter 4 eller høyere, og ingen øvelser under karakter 2. Det anbefales også at man består løpstest, bæretest og rygghev i henhold til beskrivelse.

Push ups

Utgangsstilling er liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. Fingrene skal peke rett framover. Under hele øvelsen skal kroppen være strak. Hofta skal ikke berøre gulvet. I nedre stilling skal brystet berøre gulvet. I øvre stilling skal armene være strukket. Bevegelsen skal utføres rolig og kontrollert i et jevnt tempo.

Sit ups

Utgangsstilling er liggende på matte med beina hevet på en kasse. Sete skal være plassert godt inntil kassen slik at det blir 90 grader knekk i hoftelodd og kneledd. Partner låser beina fast. Fingrene skal være låst bak hodet til enhver tid. I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne. Bevegelsene skal være rolige og kontrollerte. Kipp er ikke tillatt.

Knebøy m/12kg sekk

Utgangsstillingen er front mot vegg. Avstand fra veggen til tåspiss skal være en skolelengde. Hender festes i navlehøyde, med skulderbreddes avstand. Dyp knebøy slik at hoftelodd er lavere enn kneledd. Ryggen skal være rett under utførelsen. Armene skal bare benyttes som støtte og være utstrakt for å opprettholde balanse og rett kroppsholdning.

Rygghev

Ligg på magen med strak underkropp på et ryggapparat eller en kasse. Fest beina eller bruk vekten av en person. Overkroppen skal henge ned 90 graders vinkel ved hoftekammen og hendene skal være bak nakken/inntil hodet. Rull sakte opp til kroppen er strak og senk rolig ned.



Thor Heyerdahl

VIDEREGÅENDE SKOLE

Bæring

2x20kg vektskiver bæres opp 2 etg og ned og 50 meter på flatmark, uten pause og ikke sette vektene i bakken.

Løp på bane 2000 meter

Krav til bestått: gjennomført hele testen på maksimum 12 minutter.