

August 2021

FKOBST FSK.491-7

BESTEMMELSE FOR MILITÆR FYSISK TRÆNING OG IDRÆTSVIRKSOMHED I FORSVARET



RETTELSESBLAD

FKOBST FSK.491-7 er opdateret pr. august 2021 og erstatter VFKBST FSU.491-7 udgivet april 2018.

ÆNDRINGER

Overordnede ændringer i forhold til seneste udgave er:

Afsnit	Ændringen i hovedtræk
Generelt	Der er kun foretaget administrative opgraderinger i forhold til ny skabelon og justeringer af gældende formalia, enhedsnavne og –forkortelser samt kontaktoplysninger.
Underbilag 5 til bilag 1	Gennemsnits wattværdierne er ændret, så de bedre matcher personer med lav vægt og personer med høj vægt.

Bemærk: Oversigten udgør ikke en fuldt dækkende beskrivelse af ændringerne.

BESTEMMELSE FOR MILITÆR FYSISK TRÆNING OG IDRÆTSVIRKSOMHED I FORSVARET

Erstatter:

VFKBST FSU.491-7, "Bestemmelse for militær fysisk træning og idrætsvirksomhed i Forsvaret" af 2018-04.

1. GYLDIGHEDSOMRÅDE

Denne bestemmelse gælder for Forsvarskommandoens myndighedsområde, samt for militært personel¹ ved Forsvarsministeriets departement og øvrige styrelser – herefter benævnt Forsvaret.

2. FORMÅL

Bestemmelsen omfatter militær fysisk træning og idrætsvirksomhed (breddeidræt og eliteidræt) i Forsvaret og skal:

- Understøtte opbygning og vedligeholdelse af den fysiske form ved Forsvarets enheder, stabe og skoler.
- Fremme interesse og motivation hos den enkelte medarbejder for at opbygge og vedligeholde en generel fysisk form tilpasset funktion, uddannelse og tjeneste og dermed skabe et stærkt fundament hos den enkelte for at løse pålagte opgaver.
- Fremme medarbejdernes fysiske, mentale og sociale velvære samt velbefindende i almindelighed.
- Skabe grundlag for deltagelse i konkurrencebetonet idræt.

¹ Samt civilt personel, der er udpeget til at skulle kunne udsendes og derfor er omfattet af FPTBST 960-2.

3. INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Gyldighedsområde	3
2. Formål	3
3. Indholdsfortegnelse	4
4. Koncept for militær fysisk træning	5
5. Militær fysisk træning - Begreber	5
6. Militær fysisk træning ved Forsvarets enheder	6
6.1 Træning af personel i den operative struktur	6
6.2 Militær fysisk træning af personel i stabs- og skolefunktioner samt personel af reserven	6
7. Uddannelse og tilsyn	7
7.1 Uddannelsesbestemmelser	7
7.2 Forsvarets struktur for militært fysisk træningsfagligt personel	7
7.3 Forsvarets struktur for fysioterapeuter og træningsvejledere	7
7.4 Kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed	7
8. Ansvar	8
8.1 Ansvarsfordeling	8
8.1.1 Medarbejderen	8
8.1.2 Enhedschefens ansvar	8
8.1.3 Værnstabenes, SOKOM, AKO, Hjemmeværnskommandoens og Forsvarsakademiets ansvar	9
8.1.4 CMT ansvar	9
9. Basiskrav, operative fysiske anbefalinger og konsekvenser	9
9.1 Fysiske optagelseskrav til Forsvarets uddannelser	10
9.2 Basiskrav	10
9.2.1 Basiskravets iværksættelse	11
9.3 Operative fysiske anbefalinger	11
9.3.1 Konsekvenser	11
9.4 Særlige forhold	12
9.5 De operative fysiske anbefalingers iværksættelse	12
10. Idrætsvirksomheden	12
10.1 Formål med idræt i Forsvaret	12
10.2 Understøttelse af det operative virke	12
10.3 Idrætsmæssig aktivitet i arbejdstiden	12
10.4 Breddeidræt	12
10.5 Eliteidræt	13
11. Administration, organisation og styring af idrætsvirksomhed og militær fysisk træning	13
11.1 Støtte til særligt kvalificerede idrætsudøvere	13
11.2 Idrætsorlov	13
11.3 Transport og faciliteter	13
12. Idrætsfaciliteter og materiel til militær fysisk træning	14
13. Ikrafttræden	14
14. Sagsbehandlende enhed	14

4. KONCEPT FOR MILITÆR FYSISK TRÆNING

Formålet med konceptet for militær fysisk træning er at skabe fundamentet for den funktionelle, fysisk og mentalt robuste medarbejder.

Forsvarets personel og enheder vil opleve omstillinger fra indsættelse til beredskab og til indsættelse igen, hvorfor gennemførelse af regelmæssig fysisk træning og fastholdelse af en generel god fysisk form bør være en fast bestanddel af den enkelte medarbejders virke samt en af enhedschefens prioriteringer og fokus i opbygning og vedligeholdelse af enhedens kampkraft.

Konceptet for militær fysisk træning bygger på den nyeste videnskabelige forskning, best practice samt erfaringer og empiri indhentet fra Forsvarets enheder under træning og løsning af opgaver både nationalt og internationalt.

Konceptet formulerer målbare fysiske krav og anbefalinger med afsæt i den fysiske belastning ved den enkelte enhed eller en konkret funktion. De fysiske krav og anbefalinger omfatter Forsvarets basiskrav samt operative fysiske anbefalinger.

Konceptet indebærer:

- At der gives relevant støtte til opbygning og vedligeholdelse af den generelle fysiske form ved enkeltmandsudsendelser, udsendte enheder og enheder i beredskab.
- At militære fysiske trænere uddanner og vejleder enhederne inden for området.
- At Forsvarets fysiske tests anvendes til at afdække den enkelte soldats fysiske udviklingsområder med henblik på at støtte enhedschefens prioritering og fokusering af såvel enhedens som den individuelle træningsplanlægning.
- At militær fysisk træning indtænkes i Forsvarets uddannelser, herunder basisuddannelsen med henblik på, at den enkelte soldat kan blive "sin egen træner", og videreføres i den efterfølgende uddannelse ved alle enhedstyper og værn.
- At befalingsmænd og officerer har et udgangspunkt for dels at træne soldater, dels at belastningsstyre i forhold til den samlede tjeneste.
- At der skabes sammenhæng mellem de funktionsrelaterede operative fysiske anbefalinger og træningen med respekt for værnsvise forskelle.
- At der skabes sammenhæng i den fysiske træning med tilhørende test og anbefalinger, uddannelse samt opfølgning og kontrol fra indkaldelse til afgang.
- At der visiteres til behandling og genoptræning støttet af Forsvarets Sanitetskommando (FSK).

Træningen kan støttes med afsæt i Forsvarets træningsapplikation; "Træn med Forsvaret".

5. MILITÆR FYSISK TRÆNING - BEGREBER

Evnen til at løse militære opgaver kræver "operativ præstationsevne", der er en kombination af doktrin, organisation, teknologi og veluddannede, veltrænede medarbejdere. Den operative præstationsevne bygger på et fundament af operativ fysisk og mental robusthed og understøtter en høj operationskvalitet og -sikkerhed samt kampkraft.

Militær fysisk træning er de aktiviteter, som øger den operative fysiske robusthed og leder dermed militært personel til en fysisk større operativ præstationsevne.

En god fysisk form er dermed en kompetence på lige vilkår med andre kompetencer.

Militær fysisk træning er systematisk og varieret styrke-, udholdenheds- og bevægeligheds-træning, der optimalt gennemføres med udgangspunkt i et individuelt niveau med fokus på at vedligeholde styrker og træne svagheder.

Basiskravet er et udtryk for det fysiske mindstekrav, der stilles til alle ansatte i Forsvaret, som skal kunne udsendes.

De operative fysiske anbefalinger er et udtryk for niveauet for operativ fysisk parathed, der knytter sig til den specifikke operative funktion.

6. MILITÆR FYSISK TRÆNING VED FORSVARETS ENHEDER

Den militære fysiske træning er fundamentet for den fysiske og mentalt robuste medarbejder og mindsker den relative belastning under udførelse af en given arbejdsopgave, øger kroppens restitutionshastighed, og reducerer skadesrisikoen.

6.1 Træning af personel i den operative struktur.

Principperne for militær fysisk træning skal indgå i enhedernes tilrettelæggelse og gennemførelse af den fysiske træning. Den fysiske træning gennemføres i rammen af enheden eller som individuel træning.

Medarbejdere i den operative struktur² er omfattet af basiskravet, og/eller de operative fysiske anbefalinger jf. nærværende bestemmelse (se bilag 2).

Planlægning, tilrettelæggelse, gennemførelse og kontrol af den fysiske træning skal forestås af personel med militær fysisk træningsfaglige kompetencer (se bilag 3), bl.a. for at sikre:

- Korrekt teknik og et højt fagligt udbytte.
- At træningsintensitet og -omfang gradvist øges.
- At træningen afpasses den øvrige uddannelse/tjeneste.
- At træningen gennemføres under hensyntagen til enhedernes øvrige uddannelse samt den samlede akkumulerede belastning.

Behovet for træning vil variere afhængigt af funktion og den enkelte medarbejders fysiske form, eventuelle skader mv. Det anbefales, at der ud fra en individuel vurdering afsættes den nødvendige tid til træning. Ved manglende sammenhængende tid kan både udholdenheds- og styrketræning i kortere perioder afvikles som mikrotræning. Bevægelighedstræning afvikles sammen med henholdsvis udholdenheds- og styrketræning og kan endvidere gennemføres som mikrotræning. Ved manglende sammenhængende tid kan vedligeholdende træning i kortere perioder ligeledes gennemføres som mikrotræning.

6.2 Militær fysisk træning af personel i stabs- og skolefunktioner samt personel af reserven³.

Fysisk træning, der kun gennemføres med henblik på at bestå basiskravet, sker i fritiden. For medarbejdere, der skal udsendes eller står i beredskab og dermed skal honorere de operative fysiske anbefalinger, kan militær fysisk træning efter chefens bestemmelser gennemføres under anvendelse af arbejdstid⁴.

² Herunder personel af reserven, som tilhører enheder på under 90 dages beredskab.

³ For personel som tilhører enheder med et beredskab på over 90 dage.

Træningen rettes mod de operative fysiske anbefalinger jf. nærværende bestemmelse med henblik på sikre en fysisk robusthed, der svarer til den funktion, medarbejderen må forventes at skulle bestride under udsendelse.

7. UDDANNELSE OG TILSYN

7.1 Uddannelsesbestemmelser.

Progressionen og indholdet i læringsplanerne skal sikre, at der skabes sammenhæng i uddannelsen fra basisuddannelserne over f.eks. reaktionsstyrkeuddannelserne til sergent- og officersuddannelserne og de operative fysiske anbefalinger.

7.2 Forsvarets struktur for militært fysisk træningsfagligt personel.

Uddannelsen som militær fysisk træner tilbydes personel ved de operative enheder, i stabe og skolestrukturen, samt styrelserne. Formålet med uddannelsen er at styrke Forsvarets fysiske profil og optimere den fysiske uddannelse og træning mod de operative fysiske anbefalinger.

Struktur og kompetenceniveau for det militære fysiske træningsfaglige personel fastlægges af værnstabile, Specialoperationskommandoen (SOKOM), Arktisk Kommando (AKO) og øvrige styrelser ud fra enhedernes størrelse, selvstændighed i opgaveløsningen mv. (se bilag 3).

7.3 Forsvarets struktur for fysioterapeuter og træningsvejledere.

Træningsvejlederne og fysioterapeuterne er organisatorisk underlagt FSK, Center for Militær Fysisk Træning (CMT).

Træningsvejlederne og fysioterapeuterne er organiseret i militære fysiske støtteteams og støtter jf. bilag 3 Forsvarets operative enheder i opbygning og vedligeholdelse af den operative fysiske parathed bl.a. gennem test af fysisk status, supervision af de militære fysiske trænere, skadesforebyggende træning og vejledning i genoptræning samt muskuloskeletal behandling.

Indsættelse af de militære fysiske støtteteams til støtte for enheder under klargøring til udsendelse eller beredskab koordineres og prioriteres i samarbejde med værnstabile, SOKOM, AKO, FSK Operative Stabselement (FSK OSE) samt CMT.

7.4 Kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed.

Chefen for FSK (CHFSK) har, på vegne af Forsvarschefen, det faglige ansvar for det militær-fysiologiske område, den militære fysiske træning og idrætsvirksomheden. CHFSK er tillige i sin egenskab af Forsvarets Idrætsinspektør (FII) ansvarlig for opfølgning og kontrol af den militære fysiske træning og den almene idrætsvirksomhed, der gennemføres ved Forsvarets enheder både nationalt og internationalt. FII støttes i gennemførelsen af CMT.

Kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed skal tilsikre, at FII kan følge, støtte, vejlede og kontrollere Forsvarets operative enheder og uddannelsesinstitutioner i gennemførelse af konceptet for militær fysisk træning, samt vejlede og rådgive enhedschefen i at fastholde eller forbedre enhedens operative fysiske parathed.

Kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed koordineres og prioriteres i samarbejde med værnstabene, SOKOM, AKO, Forsvarsakademiet (FAK), FSK OSE samt CMT.

Kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed gennemføres ved Forsvarets basis- og reaktionsstyrkeuddannelser, Forsvarets skoler og Forsvarets operative enheder under klargøring til udsendelse eller i beredskab.

FII kan efter anmodning gennemføre kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed ved øvrige styrelser.

Kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed gennemføres enten som selvstændige besøg med FII eller i samarbejde med andre myndigheders inspektionshold med henblik på opnåelse af synergi og tværfaglighed samt for at reducere antallet af besøg ved de enkelte enheder. FII besøg vil normalt have elementer af såvel kontaktbesøg og uddannelsesstøtte som inspektion.

8. ANSVAR

Forsvarets chefer og medarbejdere har et fælles ansvar for til stadighed at opretholde en god fysisk form, og Forsvarets chefer og ledere har ansvaret for, gennem det personlige eksempel, at motivere Forsvarets medarbejdere hertil.

8.1 Ansvarsfordeling.

8.1.1 Medarbejderen.

Den enkelte medarbejder har ansvaret for til enhver tid som minimum at kunne bestå basiskravet til det angivne niveau i forhold til alder, hvilket sker gennem den personlige træning jf. retningslinjerne i nærværende bestemmelse.

8.1.2 Enhedschefens ansvar.

Enhedschefen har ansvaret for at sikre, at alt militært personel samt særligt udpeget civilt personel aflægger de til basiskravet hørende tests minimum én gang om året. Afvikles basiskravet hyppigere, bør der være 8-12 uger imellem afviklingen. Personel af reserven testes ikke årligt som øvrigt personel, men alene efter enhedschefens bestemmelse eventuelt i forbindelse med indkommandering, udsendelse eller andet operativt virke.

Enhedschefen beslutter i samråd med militært fysisk træningsfagligt personel og på baggrund af forhold som vejr, faciliteter til rådighed samt afvikling af den daglige tjeneste, hvilken af de to primære udholdenhedstest, der skal anvendes under aflæggelse af basiskravet (bilag 1).

Enhedschefen udpeger i samråd med militært fysisk træningsfagligt personel den/de personer, som skal kontrollere, at basiskravet aflægges i henhold til kravene jf. bilag 1 med tilhørende underbilag.

Enhedschefen kan – på baggrund af et individuelt skøn og under inddragelse af militær fysisk træner III, træningsvejleder, fysioterapeut eller læge – beslutte om en medarbejder på grund af en skade (kronisk eller akut) kan aflægge udholdenhedstesten under anvendelse af en af de alternative tests, herunder hvilken, og/eller fritages fra en af styrkeøvelserne og stadig gives Q for beståelse af basiskravet.

Såfremt en medarbejder fritages for en øvelse eller test, skal den efterfølgende træning, frem mod næste aflæggelse af basiskravet, fokuseres mod genoptræning med henblik på at bestå det fulde basiskrav.

Enhedschefen sætter rammerne for den militære fysiske træning mod de operative fysiske anbefalinger med afsæt i retningslinjerne i nærværende bestemmelse.

Enhedschefen anvender de operative fysiske anbefalinger til at sikre sammenhæng mellem de fysiske krav til den enkelte funktion og medarbejderens fysiske form.

Enhedschefen anvender, under inddragelse af enhedens militære fysiske trænere, de operative fysiske anbefalinger til at vurdere enhedens samlede operative fysiske kapacitet og til fastlæggelse af den efterfølgende træningsindsats.

Enhedschefen bør, som led i ansættelses- og udviklingsprocessen af medarbejdere ved operative enheder, teste disse i forhold til de operative fysiske anbefalinger med henblik på at kvalificere ansøgernes fysiske niveau som en forudsætning for tilrettelæggelse af en hensigtsmæssig fysisk træning.

Enhedschefen har ansvaret for at sikre tilstedeværelse af et tilstrækkeligt antal uddannede militære fysiske trænere jf. bilag 3 for at kunne opbygge enhedens generelle fysiske parathed, der understøtter og fremmer den operative opgaveløsning.

8.1.3 Værnstabenes, SOKOM, AKO, Hjemmeværnskommandoens og Forsvarsakademiets ansvar.

Værnsstabene, SOKOM, AKO, Hjemmeværnskommandoen (HJK) og FAK har, i samarbejde med Forsvarsministeriet og Forsvarsministeriets Personalestyrelsen (FPS), ansvaret for at fastlægge fysiske adgangskrav og uddannelsesmål for egne skoler, udarbejde uddannelsesbeskrivelser og læringsplaner, samt påse at disse følges. FSK/CMT støtter værnstabene, SOKOM, AKO, HJK og FAK i dette arbejde.

Chefen for Hjemmeværnet fastsætter fysiske krav for hjemmeværnets frivillige soldater.

8.1.4 CMT ansvar.

CMT er Forsvarets militære træningsfysiologiske kompetencecenter og har over for CHFSK ansvaret for al militær fysisk træning og idrætsvirksomhed.

CMT har endvidere ansvaret for at støtte opbygning og vedligeholdelse af den fysiske form ved Forsvarets enheder. Enheder, der er udpeget til udsendelse eller indgår i beredskab, prioriteres i forhold til støtte med militære fysiske støtteteams, optagelse på CMT kurser samt kontaktbesøg, uddannelsesstøtte og inspektionsvirksomhed.

CMT udøver sin virksomhed efter direktiv fra CHFSK og i snævert samarbejde med Forsvarsministeriets Personalestyrelse (FPS), værnstabene, SOKOM, AKO og FSK OSE.

9. BASISKRAV, OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER OG KONSEKVENSER

De fysiske krav og anbefalinger opdeles i:

- Fysiske optagelseskrav til Forsvarets uddannelser.
- Basiskrav.
- Operative fysiske anbefalinger.

9.1 Fysiske optagelseskrav til Forsvarets uddannelser.

Formålet med optagelseskravet er at sætte et fysisk mindstekrav for optagelse på den ansøgte uddannelse.

FPS kan i samarbejde med værnstabene i særlige tilfælde anlægge en helhedsvurdering af den enkelte ansøger, således at de ansøgere, der ikke består optagelseskravet, men som forventes at kunne bestå kravet inden for en nærmere angiven træningsperiode, kan komme i betragtning.

Værnstabene med underlagte skoler, SOKOM, AKO og FAK kan udarbejde særlige fysiske krav. FSK/CMT støtter med dette arbejde.

I forbindelse med optagelse på Forsvarets uddannelser kan de alternative udholdenhedstests ikke anvendes.

Optagelseskravene fremgår af bilag 4.

9.2 Basiskrav.

Formålet med basiskravet er at sætte et fysisk mindstekrav for ansatte i Forsvaret. Basiskravet er samtidig det laveste niveau inden for de operative fysiske anbefalinger og danner endvidere grundlag for at træne mod højere anbefalinger.

- Basiskravet omfatter alt militært personel, personel af reserven, samt særligt udpeget civilt personel.
- Basiskravet skal som minimum bestå en gang om året.
- Den enkelte medarbejder har ansvaret for til enhver tid at kunne bestå basiskravet.
- Basiskravet består af en udholdenhedstest og en styrketest.
- Basiskravet differentieres på alder. Aldersdifferentieringen gælder fra den dag, man fylder år.
- Basiskravet kan bestås under anvendelse af de operative fysiske anbefalinger, som beskrevet under punkt 9.3.
- Udholdenhedstesten er som udgangspunkt en løbetest (12 min. eller BIP-test). Såfremt en medarbejder på grund af en skade el. lign. ikke kan gennemføre løbetesten, kan medarbejderen, efter enhedschefens bestemmelse jf. pkt. 8.1.2., gennemføre en af de to alternative udholdenhedstests: Ro-ergometertest eller Cykel Watt Max test.
- Såfremt en medarbejder har en skade (kronisk eller akut) kan medarbejderen, efter chefens bestemmelse jf. pkt. 8.1.2., fritages fra enkelte øvelser i styrketesten.
- Tilrettelæggelse, gennemførelse og kontrol af det samlede basiskrav kræver ingen særlig uddannelse. Enhedschefen beslutter i samråd med militært fysisk træningsfagligt personel, hvem der forestår kontrol af basiskravet.

Kan basiskravet ikke aflægges, eller kan basiskravet ikke bestås, udarbejder chefen i samråd med den militære fysiske træner, fysioterapeut eller træningsvejleder et træningsprogram, som følges i 8-12 uger, hvorefter basiskravet aflægges.

Kan basiskravet fortsat ikke bestås, skal der udarbejdes en handleplan (vejledning findes på HR-portal), der om muligt kan bringe medarbejderen i stand til at bestå basiskravet.

Handleplanen udarbejdes af chefen i samarbejde med medarbejderen og eventuelt i samråd med den militære fysiske træner, fysioterapeut eller træningsvejleder.

Bestås basiskravet fortsat ikke efter handleplanens udløb, tages kontakt til Forsvarsministeriets Personalestyrelse, Juridisk Afdeling, med henblik på afklaring jf. FPTBST 960-2.

I tilfælde hvor chefen, allerede efter 2. gang medarbejderen ikke har bestået basiskravet, vurderer det urealistisk, at medarbejderen vil kunne bestå basiskravet eller andre særlige forhold indebærer, at det ikke er hensigtsmæssigt at udarbejde en handleplan, tages kontakt til Forsvarsministeriets Personalestyrelse, Juridisk Afdeling, med henblik på at vurdere eventuelle ansættelsesretlige tiltag.

9.2.1 Basiskravets iværksættelse.

De nye basiskrav er gældende fra 1. maj 2018.

Medarbejdere, som består, gives Q (Q:03191904 FSVFYSSBAKRAV).

9.3 Operative fysiske anbefalinger.

Formålet med de operative fysiske anbefalinger er at sætte niveauet for operativ fysisk parathed, der knytter sig til den specifikke operative funktion. De operative fysiske anbefalinger gennemføres som beskrevet i bilag 2.

De operative fysiske anbefalinger:

- Omfatter alle operative funktioner i Forsvaret.
- Skal gennemføres mindst en gang om året.
- Består af en udholdenhedstest, test af hurtighed samt test af styrke. For specifikke funktioner kan der ligeledes være en funktionstest eller enhedstest.
- Differentierer ikke på alder og køn.
- Tjener som et værktøj for den enkelte medarbejder og enhedens chef i forhold til vurdering af den enkeltes/enhedens operative fysiske kapacitet samt udgør grundlag for valg af fokus i træningen.
- Kontrol af deltests i de operative fysiske anbefalinger skal gennemføres af militært fysisk træningsfagligt personel jf. bilag 3.

Den laveste operative fysiske anbefaling (kategori 1) svarer til basiskravet. Øvrige anbefalinger udgør et højere niveau end basiskravet, hvorfor der ved honorering af disse kan gives Q for basiskravet.

De operative fysiske anbefalinger er fastsat af de enkelte værnstabe, SOKOM og AKO. Fastsættelse af kravene for INTOPS sker i samarbejde mellem respektive opstillende værnstabe/kommandoer og Operationsstaben.

9.3.1 Konsekvenser.

De operative fysiske anbefalinger skal bestås inden, enheden udsendes. Kan de operative fysiske anbefalinger ikke bestås, udarbejder chefen i samråd med den militære fysiske træner, fysioterapeut eller træningsvejleder et træningsprogram, som følges i 8-12 uger, hvorefter test i de operative fysiske anbefalinger gennemføres på ny. Såfremt de operative fysiske anbefalinger fortsat ikke kan bestås, og chefen vurderer, at anbefalingerne ikke kan bestås før udsendelse af enheden, træffer chefen den endelige afgørelse om medarbejderens deltagelse i den aktuelle mission/operation.

I forbindelse med enkeltmandsudsendinger eller udsendinger, som ikke sker i en enhedsramme, skal de operative fysiske anbefalinger bestås inden medarbejderen udsendes, og det er J3/Operationsstaben, der afgør deltagelse i den aktuelle mission.

9.4 Særlige forhold.

Værnepligtigt personel er ikke omfattet af Forsvarets fysiske krav, men skal i forbindelse med ansøgning om kontrakt med Forsvaret, optagelse på sergentskole eller lignende kunne honorere det aktuelle optagelseskrav.

9.5 De operative fysiske anbefalingers iværksættelse.

De nye operative fysiske anbefalinger er gældende fra 1. maj 2018.

10. IDRÆTSVIRKSOMHEDEN

Som en del af Forsvarets virksomhedskultur er det målsætningen at skabe vilkår og rammer, der i muligt omfang understøtter, at Forsvarets medarbejdere besidder et såvel mentalt som fysisk godt helbred.

10.1 Formål med idræt i Forsvaret.

Formålet med idrætsvirksomheden er at understøtte det operative virke.

Idræt er en del af Forsvarets virksomhedskultur, hvilket bl.a. betyder, at Forsvaret både internt og i samfundet opfattes som en virksomhed, hvor personalet forventes - i større eller mindre grad - at have en god fysisk form. Dette understøttes af både en breddetilgang og en elitær tilgang.

Breddetilgangen medvirker til, at Forsvaret som virksomhed viser sin generelle interesse i, at personalet er i god fysisk form, fungerer optimalt, ligesom det minimerer sygefravær m.v.

Den elitære idrætsvirksomhed tjener internt som en overbygning til breddeidrætten. Der vil i al idræt være udøvere med særlige talenter, der vil søge at blive bedre, hurtigere og stærkere. En elitær overbygning motiverer andre udøvere og er også et rekrutterings- og fastholdelsestiltag. Eliten sikrer også, at Forsvaret kan repræsenteres hensigtsmæssigt internationalt.

10.2 Understøttelse af det operative virke.

Forsvarets idrætsaktiviteter består af breddeidræt og eliteidræt. Både breddeidrætten og eliteidrætten har elementer af militær fysisk træning i sig, hvilket sammen med idrætsvirksomheden i sig selv understøtter Forsvarets operative virke, hvor det at have fokus på egen fysik er en nødvendig men også naturlig del af ens daglige virke.

10.3 Idrætsmæssig aktivitet i arbejdstiden.

Forsvarets personel kan efter chefens bestemmelse anvende arbejdstid til at planlægge, deltage i og gennemføre Forsvarets idrætsaktiviteter⁴. Denne virksomhed må ikke medføre optjening af merarbejde.

10.4 Breddeidræt.

Ved breddeidræt forstås Forsvarets Mesterskaber, Forsvarets Motionsevents og den idræt, som foretages i fritiden af Forsvarets personel på et niveau, hvor alle i varierende grad kan deltage (se bilag 5). En stor del af breddeidrætten foregår ikke i Forsvaret, men i idrætsforeninger i regi af DMI eller som feltsport i regi af Hovedorganisationen for Personel af Reserven i Danmark.

⁴ Forsvarets idrætsaktiviteter fremgår af den årlige Idrætsbefaling, som udgives af FSK.

Forsvaret vil tilsikre en relevant breddeidræt, der involverer så mange som muligt. Forsvarets myndigheder og enheder skal derfor tilstræbe at gennemføre idrætsarrangementer med det formål at støtte den fysiske uddannelse, styrke det sociale fællesskab og skabe en fælles korpsånd.

10.5 Eliteidræt.

Ved eliteidræt forstås den idræt, der gennemføres ved internationale mesterskaber i regi af "Conseil International du Sports Militaire"⁵ (CISM), samt de aktiviteter atleterne udfører forud herfor i regi af Forsvarets landshold (se bilag 5). Til området hører de militære landshold, deres trænermøder og mønstringer, konkurrencer, herunder de Militære Nordiske Mesterskaber samt CISM aktiviteter og arrangørforpligtelser. FII er dansk repræsentant i CISM.

11. ADMINISTRATION, ORGANISATION OG STYRING AF IDRÆTSVIRKSOMHED OG MILITÆR FYSISK TRÆNING

Ansvar for prioritering af den samlede idrætsvirksomhed, herunder den økonomiske ramme, ligger ved FSK og FII. Idrætsvirksomheden og militær fysisk træning styres endvidere gennem formelt nedsatte udvalg ved Forsvarets enheder, der har til opgave at forestå koordinering af den militære fysiske træning og idrætsvirksomheden (se bilag 5).

11.1 Støtte til særligt kvalificerede idrætsudøvere.

Forsvaret har mulighed for at tilgodese potentielle deltager på VM og OL niveau blandt militært og civilt personel⁶. Dette kan ske f.eks. ved tildeling af tjenestefrihed med eller uden løn samt andre foranstaltninger, der kan fremme den enkeltes vilkår for træning, deltagelse m.m.⁷

11.2 Idrætsorlov.

Værnepligtige, hvis niveau og deltagelse i konkurrencer, træningslejre m.m. skønnes at være af væsentlig betydning for dansk idræt, kan af tjenestestedet meddeles idrætsorlov. Orlov bør af hensyn til den korte værnepligtstid begrænses i tid og omfang. Orlov afgøres ved værnstabsene.

11.3 Transport og faciliteter.

Forsvaret stiller i muligt omfang transport og faciliteter til rådighed i forbindelse med planlægning, gennemførelse og deltagelse i Forsvarets idrætsaktiviteter, idet der i videst muligt omfang koordineres fælles transport.

⁵ Det danske forsvar er medlem af og var i 1948 med til at oprette CISM, den internationale komité for militær sport, hvorigennem de militære landshold deltager i internationale konkurrencer (regionale mesterskaber, verdensmesterskaber/World Games) på eliteniveau.

⁶ I november 2017 indgik Forsvaret en aftale med Team Danmark om at tilbyde eliteatleter praktikforløb med fleksible vilkår. Partnerskabet giver eliteatleterne mulighed for at tage en uddannelse ved siden af deres eliteidrætskarriere.

⁷ Tilsagn afgøres ved værnstabsene, Specialoperationskommandoen, Arktisk kommando, Operationsstaben, Udviklings- og Koordinationsstaben, Forsvarsakademiet, Forsvarets Sanitetskommando, Forsvarets Hovedværksteder, Forsvarsministeriets Personalestyrelse, Forsvarsministeriets Materiel- og Indkøbsstyrelse, Forsvarsministeriets Ejendomsstyrelse, Forsvarets Regnskabsstyrelse, Forsvarets Efterretningstjeneste, Forsvarets Auditørkorps, Hjemmeværnskommandoen og Forsvarets Interne Revision.

12. IDRÆTSFACILITETER OG MATERIEL TIL MILITÆR FYSISK TRÆNING

FES er ansvarlig for faciliteter til militær fysisk træning og varetager tilsyn og vedligeholdelse heraf. Udlån og udlejning af Forsvarets idrætsfaciliteter og -materiel forvaltes af FES efter gældende bestemmelser jf. ref. b. FES er endvidere ansvarlig for idrætsmateriel (kondirumsmateriel og udendørs træningsstativer) placeret på etablissementer i Danmark og varetager tilsyn, vedligeholdelse og genanskaffelse heraf jf. ref. c. Marinestaben er ansvarlig for kondirumsmateriel placeret på Søværnets skibe og respektive værnsstabe for kondirumsmateriel til missionsområder. AKO er som etablissemementsansvarlig myndighed ansvarlig for vedligeholdelse af egne idrætsfaciliteter, idet anmodning om ændring i normeringen af udstyr sendes direkte til Forsvarets Sanitetskommando, Center for Militær Fysisk Træning.

Forsvarets myndigheder normeres med militært fysisk træningsmateriel, herunder materiel til nærkamp samt testmateriel og varetager opbevaring, tilsyn og genanskaffelse heraf jf. ref. d.

Anmodning om normering/opnormering af militært fysisk træningsmateriel fremsendes af enhederne ad kommandovejen til FSK/CMT, som træffer afgørelse herom.

Forsvarets idrætsfaciliteter kan som udgangspunkt benyttes af alt tjenestegørende personel i Forsvaret og i muligt omfang af disses familier samt af medlemmer af DMI. Enheder under uddannelse har prioritet. Anvendelsen koordineres af den stedlige chef.

13. IKRAFTTRÆDEN

Nærværende bestemmelse træder i kraft ved upload på dokumentcentret.

14. SAGSBEHANDLENDE ENHED

FSK/CMT er sagsbehandlende enhed samt ansvarlig for opdatering af bestemmelsen

STEN HULGAARD
generallæge
Chef for Forsvarets Sanitetskommando

Ref.:

- a. FPTBST 960-2, Bestemmelser vedr. håndtering af personel i rammen af Sundhedstria-den af 2012-07 (under revision).
- b. FBEBST 610-1, Bestemmelser og forvaltningsprincipper for etablisementsvirksomhed inden for Forsvaret, kapitel 10., Udlejning mv. af faciliteter til eksternt benyttelse.
- c. FES skr. dok. nr. 227295 af 21. februar 2017, Idrætsmateriel til kondirum ved ny rammeaftale.
- d. FSK skr. dok. nr. 1071558 af 06. april 2017, Udrulning af nyt træningsmateriel til mili-tær fysisk træning, test samt nærkampuddannelse.

Bilag:

- 1. Forsvarets basiskrav, med 5 underbilag.
- 2. Forsvarets operative fysiske anbefalinger med 4 underbilag.
- 3. Forsvarets struktur for militært fysisk træningsfagligt personel.
- 4. Fysiske optagelseskrav til Forsvarets uddannelser med 1 underbilag.
- 5. Breddeidræt og eliteidræt i Forsvaret.

Bilag 1 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

FORSVARETS BASISKRAV

Underbilag:

1. Protokol for afvikling af 12 min. løbetest.
2. Protokol for afvikling af BIP -test.
3. Protokol for afvikling af styrketest.
4. Protokol for afvikling af alternativ udholdenhedstest, Cykel Watt Max Test.
5. Protokol for afvikling af alternativ udholdenhedstest, Ro-ergometertest.

1. FORSVARETS BASISKRAV

Formålet med basiskravet er at sætte et fysisk mindstekrav for ansatte i Forsvaret.

Basiskravet udgør KAT 1, som er den laveste kategori i de operative fysiske anbefalinger.

Krav, fordelt på alder, fremgår af nedenstående tabel. For hver alderskategori er der angivet en løbedistance for henholdsvis 12 minutters løbetest, BIP-testen samt krav til antal gentagelser i de fire styrkeøvelser; Split Squat, Dips på Bænk, Træk til Bryst og Burpees.

BASISKRAV						
	UDHOLDENHED		STYRKE			
Alder	12 min	Biptest	Split squat	Dips på bænk	Træk til bryst	Burpees
	Meter	Niveau	Sæt x Reps pr. ben	Sæt x Reps	Sæt x Reps	Reps
60-	1800	5.9	3 x 10	3 x 10	3 x 2	5
50-59	2000	6.9	3 x 12	3 x 12	3 x 3	10
-49	2200	8.3	3 x 15	3 x 15	3 x 5	15

2. BESTÅELSE AF BASISKRAVET

Både udholdenhedsdelen og styrkedelen skal bestås i henhold til underbilagene. Såfremt udholdenhedsdelen og/eller styrkedelen ikke bestås skal hele basiskravet tages om. Det anbefales at gennemføre alle øvelser i basiskravet, selvom en enkelt eller flere øvelser ikke bestås med henblik på, dels at danne grundlag for vurdering af den enkelte medarbejders fysiske standpunkt, dels for at danne planlægningsgrundlag for den efterfølgende træning.



Opnåelse af Q for basiskrav kan ske under anvendelse af de operative fysiske anbefalinger jf. bestemmelsens bilag 2.

3. KONTROL OG AFVIKLING AF BASISKRAVET

Tilrettelæggelse, gennemførelse og kontrol af det samlede basiskrav kræver ingen forudgående uddannelse, idet afvikling af de alternative udholdenhedstest, underbilag 4 og 5 til bilag 1, dog kræver kendskab til indstilling og betjening af h.h.v. cykel og ro-ergometer, hvorfor der kan søges støtte ved FSK/CMT træningsvejleder eller ved MFT II og/eller III uddannede instruktører. Enhedschefen beslutter, hvem der forestår kontrol af basiskravet, hvilket med fordel kan være en medarbejder med militær fysisk træner uddannelse, jf. bilag 3.

Testene gennemføres i rækkefølgen: Udholdenhedstesten efterfulgt af styrketesten. Det samlede basiskrav (øvelser, sæt og repetitioner) gennemføres kontinuerligt uden anden pause end den, der naturligt opstår i forbindelse med skift fra udholdenhedstest til styrketesten, skift med makker, skift mellem sættene og skift mellem øvelserne. Det pålagte antal gentagelser skal gennemføres sammenhængende, kontinuerligt og uden pauser som anvist under instruktionen.

Afvikling af basiskravet kan gennemføres under anvendelse af den udleverede Grundpakke 1 MFT, Testpakke, som består af liggeunderlag, stepbænke og mobil bom til Træk til Bryst.

3.1 Afvikling af udholdenhedstesten ved løb.

Aflæggelse af basiskravets udholdenhedstest sker ved anvendelse af enten 12 minutters løbetest eller BIP-test. Afviklingen af de enkelte test sker i henhold til underbilag 1 og 2. Enhedschefen træffer, i samråd med træningsfagligt personel, på baggrund af forhold som vejr, faciliteter til rådighed samt afvikling af den daglige tjeneste, afgørelse om, hvilken af de to primære udholdenhedstest, der skal anvendes.

3.2 Afvikling af styrketesten.

Afvikling af styrketesten sker i henhold til underbilag 3. Styrketesten skal afvikles i rækkefølgen; Split Squat, Dips på Bænk, Træk til Bryst og Burpees.

3.3 Afvikling af de alternative udholdenhedstest.

Afvikling af de alternative udholdenhedstest sker i henhold til underbilag 4 og 5. Enhedschefen kan – på baggrund af et individuelt skøn og under inddragelse af militær fysisk træner III, træningsvejleder, fysioterapeut eller læge – afgøre om en medarbejder på grund af en skade (kronisk eller akut) kan aflægge udholdenhedstesten under anvendelse af en af de alternative test og/eller fritages fra en af styrkeøvelserne og stadig gives Q for beståelse af basiskravet.

Underbilag 1 til bilag 1 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING BASISKRAV 12 MIN. LØBETEST

1. FORMÅL

Formålet med 12 min. løbetest er at teste udholdenhed.

2. KRAVSSTRUKTUREN OG NIVEAUSÆTNING

Nedenstående tabel viser krav og niveauer fordelt på alder.

BASISKRAV	
	UDHOLDENHED
Alder	12 min
	Meter
60-	1800
50-59	2000
-49	2200

3. TILRETTELÆGGELSE

3.1 Prøvested.

Testen skal foregå på et fladt plant underlag (f.eks. en cindersbane eller asfalteret vej).

3.2 Materiel.

Stopur, redskab til opmåling af distance (målehjul), evt. fløjte, nummerveste og toppe (100 m. afmærkning).

3.3 Påklædning.

Idrætspåklædning.

3.4 Opvarmning.

Medarbejderen/-erne forestår selvstændig opvarmning.

3.5 Afvikling af test.

- Valg af løberute (evt. markering).



- Instruktion af testpersonen/-erne.
- Selvstændig opvarmning.
- Gennemførelse af testen.
- Opmåling af distance.
- Selvstændig nedvarmning.

3.6 Tidsforbrug.

Ca. 45 minutter inklusiv instruktion, opvarmning, gennemførelse og opmåling.

3.7 Instruktion.

Medarbejderen/-erne skal på max. 12 minutter som minimum tilbagelægge den til aldersgruppen krævede distance.

På kommandoen "start" eller ved anvendelse af en fløjte, begynder medarbejderen/-erne at løbe i et selvvalgt løbetempo.

Når der er gået 12 minutter averteres "hold inde", og medarbejderen/-erne stopper og forbliver på stedet, indtil opmåling er foretaget, og resultatet noteret.

4. BEDØMMELSE

Bestået/ikke bestået.

5. KARAKTER/NIVEAU

Testresultatet er den tilbagelagte distance, som opmåles på meters nøjagtighed og sammenholdes med kravet til aldersgruppen.

6. SÆRLIGE BESTEMMELSER

Der er ikke krav om at løbe i alle 12 min. Når den krævede distance på kortere tid, kan der enten fortsættes, til de 12 minutter er gået, eller testen stoppes, og der fortsættes med styrketesten.

Det er ikke tilladt at hjælpe andre fysisk under testen, dvs. fysisk trække eller skubbe.

Når udholdenhedstestene anvendes i forbindelse med optagelseskrav til Forsvarets uddannelser, skal ansøgeren løbe i alle 12 minutter med mindre, der er tale om ansøgning om optagelse på VUT I og II for mellemledere, hvor optagelseskravet er det samme som basiskravet (aldersdifferentieret). Der må ikke anvendes musikafspillere, hovedtelefoner eller lignende under aflæggelse af udholdenhedstesten.

Underbilag 2 til bilag 1 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING AF BASISKRAV BIP-TEST

1. FORMÅL

Formålet med BIP-testen er at teste udholdenhed.

2. KRAVSSTRUKTUREN

Nedenstående tabel viser krav og niveauer fordelt på alder. Basiskravet udgør KAT 1 i de operative fysiske anbefalinger.

BASISKRAV	
	UDHOLDENHED
Alder	Biptest
	Niveau
60-	5.9
50-59	6.9
-49	8.3

3. TILRETTELÆGGELSE

3.1 Prøvested.

Gymnastiksal eller et andet fast plant areal, fri for sten og grus, der sikrer, at medarbejderen ikke glider i vendingerne og med mulighed for at tilbagelægge 20 meter i en lige linje. Græs- og grusunderlag bør ikke anvendes.

3.2 Materiel.

Til gennemførelse af testen anvendes Yo-Yo test-cd fra Grundpakke MFT 1, Testpakke, niveau 1 (Yo-Yo UH 1) eller lydfil i Forsvarets applikation: Træn med Forsvaret.

Målehjul/målebånd til opmåling af løbefelt.

Kegler/toppe til inddeling af løbebaner.

Test cd'en indeholder en udførlig vejledning.

Et printet testskema pr. medarbejder (side 3 i dette underbilag)

3.3 Påklædning.

Idrætspåklædning.



3.4 Opvarmning.

Der kræves ikke forudgående opvarmning. Opvarmning er indlagt i testen, da der startes med lav intensitet, som øges langsomt.

3.5 Afvikling af test.

Opmåling og markering af 20 meter løbefelt med ca. 1 meters afstand mellem løbebanerne.
Instruktion af medarbejderen/-erne.
Testen gennemføres.
Resultat noteres.

3.6 Tidsforbrug.

Ca. 30 minutter inklusiv instruktion, opvarmning og gennemførelse.

3.7 Instruktion.

- Medarbejderen indtager startposition med en fod på stregen og den anden fod uden for banen.
- Medarbejderen løber på signal fra lydfil/cd mellem to markerede punkter med en indbyrdes afstand på 20 meter.
- Der skal løbes lige frem og tilbage, og det er ikke tilladt at foretage en blød vending (halvcirkel).
- Medarbejderen skal berøre markeringerne med foden, når bippet lyder, hvorefter der løbes retur. Vendingerne skal være et stop og en efterfølgende acceleration.
- Når en markering før et bip, ventes der med foden på stregen til bippet høres, før returløbet foretages.
- Der løbes kontinuerligt frem og tilbage, indtil det for aldersgruppen krævede niveau opnås.
- Første gang medarbejderen ikke når en markering på det givne bip, gives der en advarsel. Anden gang medarbejderen ikke når en markering på det givne bip, stoppes medarbejderen, og resultatet noteres. Testskema side 3 kan anvendes til registrering af resultatet.

4. BEDØMMELSE

Testen bedømmes jf. ovenstående pkt. 3.7. instruktion.

5. KARAKTER/NIVEAU

Testresultatet er niveauet fra lydfilen på det sidste gennemløb, der ikke nødvendigvis behøver at være fuldført.

6. SÆRLIGE BESTEMMELSER

Der må ikke anvendes hovedtelefoner eller lignende under aflæggelse af udholdenhedstesten.

Det er ikke tilladt at hjælpe andre fysisk under testen, dvs. fysisk trække eller skubbe.



TESTSKEMA YO-YO UDHOLDENHEDSTEST - NIVEAU 1

Dato:

Navn:

Hastigheds-
niveau

Gentagelser

1.	1 (20)	2 (40)	3 (60)	4 (80)	5 (100)	6 (120)	7 (140)												
2.	1 (160)	2 (180)	3 (200)	4 (220)	5 (240)	6 (260)	7 (280)	8 (300)											
3.	1 (320)	2 (340)	3 (360)	4 (380)	5 (400)	6 (420)	7 (440)	8 (460)											
4.	1 (480)	2 (500)	3 (520)	4 (540)	5 (560)	6 (580)	7 (600)	8 (620)											
5.	1 (640)	2 (660)	3 (680)	4 (700)	5 (720)	6 (740)	7 (760)	8 (780)	9 (800)										
6.	1 (820)	2 (840)	3 (860)	4 (880)	5 (900)	6 (920)	7 (940)	8 (960)	9 (980)										
7.	1 (1000)	2 (1020)	3 (1040)	4 (1060)	5 (1080)	6 (1100)	7 (1120)	8 (1140)	9 (1160)	10 (1180)									
8.	1 (1200)	2 (1220)	3 (1240)	4 (1260)	5 (1280)	6 (1300)	7 (1320)	8 (1340)	9 (1360)	10 (1380)									
9.	1 (1400)	2 (1420)	3 (1440)	4 (1460)	5 (1480)	6 (1500)	7 (1520)	8 (1540)	9 (1560)	10 (1580)	11 (1600)								
10.	1 (1620)	2 (1640)	3 (1660)	4 (1680)	5 (1700)	6 (1720)	7 (1740)	8 (1760)	9 (1780)	10 (1800)	11 (1820)								
11.	1 (1840)	2 (1860)	3 (1880)	4 (1900)	5 (1920)	6 (1940)	7 (1960)	8 (1980)	9 (2000)	10 (2020)	11 (2040)								
12.	1 (2060)	2 (2080)	3 (2100)	4 (2120)	5 (2140)	6 (2160)	7 (2180)	8 (2200)	9 (2220)	10 (2240)	11 (2260)	12 (2280)							
13.	1 (2300)	2 (2320)	3 (2340)	4 (2360)	5 (2380)	6 (2400)	7 (2420)	8 (2440)	9 (2460)	10 (2480)	11 (2500)	12 (2520)							
14.	1 (2540)	2 (2560)	3 (2580)	4 (2600)	5 (2620)	6 (2640)	7 (2660)	8 (2680)	9 (2700)	10 (2720)	11 (2740)	12 (2760)	13 (2780)						
15.	1 (2800)	2 (2820)	3 (2840)	4 (2860)	5 (2880)	6 (2900)	7 (2920)	8 (2940)	9 (2960)	10 (2980)	11 (3000)	12 (3020)	13 (3040)						
16.	1 (3060)	2 (3080)	3 (3100)	4 (3120)	5 (3140)	6 (3160)	7 (3180)	8 (3200)	9 (3220)	10 (3240)	11 (3260)	12 (3280)	13 (3300)						
17.	1 (3320)	2 (3340)	3 (3360)	4 (3380)	5 (3400)	6 (3420)	7 (3440)	8 (3460)	9 (3480)	10 (3500)	11 (3520)	12 (3540)	13 (3560)	14 (3580)					
18.	1 (3600)	2 (3620)	3 (3640)	4 (3660)	5 (3680)	6 (3700)	7 (3720)	8 (3740)	9 (3760)	10 (3780)	11 (3800)	12 (3820)	13 (3840)	14 (3860)					
19.	1 (3880)	2 (3900)	3 (3920)	4 (3940)	5 (3960)	6 (3980)	7 (4000)	8 (4020)	9 (4040)	10 (4060)	11 (4080)	12 (4100)	13 (4120)	14 (4140)	15 (4160)				
20.	1 (4180)	2 (4200)	3 (4220)	4 (4240)	5 (4260)	6 (4280)	7 (4300)	8 (4320)	9 (4340)	10 (4360)	11 (4380)	12 (4400)	13 (4420)	14 (4440)	15 (4460)				

I parentes er angivet den tilbagelagte distance i meter.

Husk: De sidste 2x20 meter, som udøveren ikke gennemførte, medregnes i det samlede resultat.

Underbilag 3 til bilag 1 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING AF BASISKRAV STYRKETEST

1. FORMÅL

Formålet med styrketesten er at teste minimumsstyrke i Split Squat, Dips på Bænk, Træk til Bryst samt Burpees.

2. KRAVSSTRUKTUREN OG NIVEAUSÆTNING

Testen skal gennemføres i umiddelbar forlængelse af udholdenhedstesten. Dette gælder også ved anvendelse af en af de alternative udholdenhedstests.

Nedenstående udsnit af basiskravstabellen viser krav og niveauer fordelt på alder.

BASISKRAV				
	STYRKE			
Alder	Split squat	Dips på bænk	Træk til bryst	Burpees
	Sæt x Reps pr. ben	Sæt x Reps	Sæt x Reps	Reps
60-	3 x 10	3 x 10	3 x 2	5
50-59	3 x 12	3 x 12	3 x 3	10
-49	3 x 15	3 x 15	3 x 5	15

3. TILRETTELÆGGELSE, AFVIKLING OG KVALITETSKRAV

3.1 Prøvested.

Testen kan afvikles både indendørs og udendørs under anvendelse af materiel fra den udleverede Grundpakke MFT I, Testpakke. Prøvested vælges ud fra faciliteter til rådighed samt vejrforhold.

3.2 Påklædning.

Idrætspåklædning.

3.3 Materiel.

Den udleverede Grundpakke MFT I, Testpakke indeholder materiel til styrketesten i form af liggeunderlag, stepbænke og bomme.

Liggeunderlaget kan anvendes i forbindelse med Split Squat og Burpees. Stepbænkene anvendes til Dips på Bænk og bommene anvendes til Træk til Bryst.



3.4 Opvarmning.

Der gennemføres ikke opvarmning forud for styrketesten, da testen gennemføres i umiddelbar forlængelse af udholdenhedstesten.

3.5 Gennemførelse.

Øvelserne skal gennemføres i rækkefølgen; Split Squat, Dips på Bænk, Træk til Bryst og Burpees.

Øvelserne skal gennemføres uden anden pause end den, der naturligt opstår i forbindelse med skift med makker, mellem sættene og mellem øvelserne. Der skal arbejdes kontinuerligt i sættene til det givne niveau opnås, eller indtil øvelsen ikke længere kan gennemføres som én sammenhængende og kontinuerlig bevægelse.

Styrketesten gennemføres som udgangspunkt i makkerpar. Makkerparrene sammensættes i forlængelse af udholdenhedstesten i den rækkefølge, medarbejderne bliver færdige med udholdenhedstesten. Makkerens rolle er alene at tælle antal gentagelser for den person, der er i gang med den enkelte øvelse.

Gennemføres styrketesten med en person, holdes der 1 minuts pause mellem hvert sæt i øvelserne.

3.6 Krav til og afvikling af de enkelte øvelser.

Øvelserne i styrketesten forevises, og kravene gennemgås inden afvikling af udholdenhedstesten, idet der er krav om, at styrketesten gennemføres i umiddelbar forlængelse af udholdenhedstesten.

Kravet til de enkelte øvelser er et top- og bundpunkt.

Øvelse 1. Split Squat.

3 sæt af 10, 12 eller 15 gentagelser i henhold til tabel med både venstre og højre ben.



Krav.

Udgangsposition: Stående med hænderne i siden og fødderne forskudt i længderetningen. Afstanden mellem fødderne er valgfri. Det anbefales at have ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne i tværretningen af hensyn til balancen.

Én gentagelse: Med hænderne i siden knæles ned til bagerste knæ berører underlaget (bundpunkt), retur til forreste ben er strakt (toppunkt). Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at genfinde balancen.

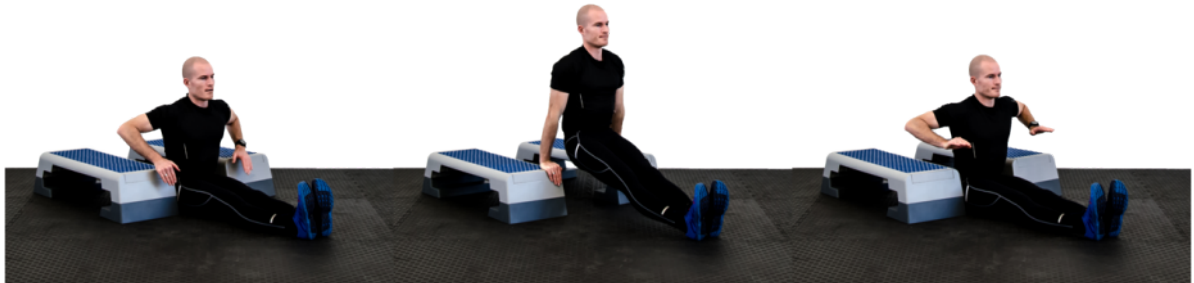
I hvert sæt foretages det krævede antal gentagelser med både højre og venstre ben, inden skift med makker.

Liggeunderlag kan anvendes under bagerste knæ, da knæet skal berøre underlaget.

Øvelse 2. Dips på Bænk.

3 sæt af 10, 12 eller 15 gentagelser i henhold til tabel.

Bænkene placeres så smalt som muligt, som vist på billederne. Højden af bænkene indstilles til 25 centimeter.



Krav.

Udgangsposition: Siddende mellem bænkene. Hænderne placeres med fingrene hvilende på kanten. Benene strakte og hælene i jorden.

Én gentagelse: Kroppen løftes, til albuerne er strakte (toppunkt), retur til siddende position, hvor hænderne løftes fri af bænken (bundpunkt). Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne.

Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelse 3. Træk til Bryst.

3 sæt af 2, 3 eller 5 gentagelser i henhold til tabel.



Krav.

Udgangsposition: Liggende under bommen med hælene i gulvet og strakte ben.
Højde af bommen indstilles så fingrene når til ca. midten af bommen.

En gentagelse: Bommen fattes med overhåndsgreb. Med hælene i jorden løftes kroppen, til brystet berører bommen (toppunkt), retur til liggende på gulvet, hvor hænderne slipper bommen (bundpunkt). Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne.

Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelse 4. Burpees.

1 sæt af 5, 10 eller 15 gentagelser i henhold til tabel.



Krav.

Udgangsposition: Stående som vist på billedet.

En gentagelse: Ned på maven, løft hænderne fra underlaget (bundpunkt), retur til udgangsposition efterfulgt af hop (toppunkt). Hændernes placering under hoppet er valgfri. Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at genfinde balancen.

Liggeunderlag kan anvendes.

3.7 Tidsforbrug.

En kontrollant kan afhængig af erfaring - med alt testmateriel klargjort - teste op til 25 personer i det fulde basiskrav på ca. 60 min. inklusiv instruktion, opvarmning til udholdenhedstesten samt afvikling.

Ved flere kontrollanter til rådighed kan det være en fordel, at kontrollanterne står ved den samme øvelse for at sikre en mere ensartet bedømmelse.

3.8 Instruktion.

Øvelserne i styrketesten skal forevises, og kravene gennemgås, inden udholdenhedstesten aflægges.

4. SIKKERHED/ANSVAR

Det er den enkeltes personlige ansvar at afgøre om egne fysiske forudsætninger gør, at testen må stoppes, før det angivne niveau i øvelserne opnås, for at undgå skader.

5. BEMÆRKNINGER

Applikationen "Træn med Forsvaret" i APP- og WEB-versionen er under opdatering.

Underbilag 4 til bilag 1 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING AF ALTERNATIV UDHOLDENHEDSTEST, CYKEL WATT MAX TEST

1. FORMÅL

Formålet med Cykel Watt Max er at teste udholdenhed hos medarbejdere, som på grund af en skade ikke kan bestå basiskravet ved enten 12 min. løbetest eller BIP-testen.

Testen anvendes efter chefens bestemmelse.

2. TILRETTELÆGGELSE

2.1 Prøvested.

Indendørs.

2.2 Materiel.

Testafvikling kræver en ergometercykel med mulighed for at vælge konstant wattbelastning. (W).

2.3 Påklædning.

Idrætspåklædning, cykelbeklædning, cykelsko er tilladt.

2.4 Opvarmning.

Opvarmning indgår som en del af testen.

2.5 Afvikling af test.

- Højde på sadel og styr indstilles, så de passer til medarbejderen.
- Medarbejderen vejes og vægten afrundes til nærmeste hele 5 kg (jf. alm. afrunding).
- Vægten sættes ind i skemaer 1-3 (side 4-6) for at bestemme slutbelastningen i watt og tid på den belastning, medarbejderen skal opnå for at bestå basiskravet (inddelt efter alder).
- Slutbelastningen angiver et niveau i tabel 1 (side 3), som testen derefter afvikles ud fra.

1) Hvis slutbelastningen (jf. tabel 1) er niveau 5 eller under, afvikles testen uden pauser således:

- 5 minutters opvarmning med 100 watt.
- 2 minutter cykling på niveau 1 og hvert af de efterfølgende niveauer, indtil slutbelastningen (watt og tid) opnås (jf. skemaerne 1-4).

2) Hvis slutbelastningen (jf. tabel 1) er niveau 6 eller over, afvikles testen uden pauser således:

- 5 minutters opvarmning med 35 watt under det niveau testen startes på, som er fire niveauer lavere end slutniveauet.
- 2 minutter cykling på hvert af de fire niveauer inden slutbelastningen (jf. tabel 1).
- Cykling indtil slutbelastningen opnås (watt og tid), jf. tabellerne 1-3 side.

I begge tilfælde cykler medarbejderen indtil slutbelastning og tiden på denne opnås, jf. skemaerne 1-3, og testen dermed er bestået, eller til belastningen ikke længere kan holdes (kontinuerligt tråd i pedalerne ophører), og testen dermed ikke er bestået.



Eksempel 1:

En kvinde på 55 år, som vejer 65 kg, skal jf. skema 2 opnå en slutbelastning på 205 watt i 10 sekunder for at bestå basiskravet. Dette svarer til niveau 3 i tabel 1. Derfor afvikles testen som beskrevet under pkt. 2.5. som:

- 5 minutters opvarmning med 100 watt.
- 2 minutter med 135 watt
- 2 minutter med 170 watt
- 10 sekunder med 205 watt

Eksempel 2:

En mand på 28 år, som vejer 105 kg, skal jf. skema 1 opnå en slutbelastning på 345 watt i 60 sekunder for at bestå basiskravet. Dette svarer til niveau 7 i tabel 1. Derfor afvikles testen, som beskrevet under pkt. 2.5.2). De fire niveauer inden slutbelastningen er niveau 3 – 6. Opvarmning skal derfor være 170 Watt (det første niveau, 205 watt, minus 35 watt). Testen afvikles som:

- 5 minutters opvarmning med 170 Watt
- 2 minutter med 205 watt
- 2 minutter med 240 watt
- 2 minutter med 275 watt
- 2 minutter med 310 watt
- 60 sekunder med 345 watt

2.6 Tidsforbrug.

Testen tager fra 9 minutter til 15 minutter inkl. opvarmning.

2.7 Instruktion.

Medarbejderen instrueres i at holde et kontinuerligt tråd i pedalerne frem til, testen er slut. Medarbejderen vælger selv den kadence (rpm), der passer bedst og må godt skifte undervejs i testen (ergometercyklen tilpasser automatisk belastningen efter den valgte kadence). Det anbefales dog så vidt muligt at holde den samme kadence under hele testen. For ikke rutinerede medarbejdere anbefales en kadence på 80-85 rpm. Det er tilladt at stå op undervejs.

3. BEDØMMELSE

Testen bedømmes jf. ovenstående pkt. 2.7. Instruktion.

4. KARAKTER/NIVEAU

Testen afvikles således, at medarbejderen opnår et niveau (kondital) svarende til det, der skulle opnås ved 12 min. løbetest.

5. TABEL 1

Niveau (å 2 minutter)	Belastning (Watt)
Opvarmning (5 min)	100
1	135
2	170
3	205
4	240
5	275
6	310
7	345
8	380
9	415
10	450
11	485
12	520
13	555
14	590
15	625
16	660

Tabel 1 Niveauer for afvikling af Watt Max Test

5.1 Skema 1.

Aldersgruppen under 50 år, svarende til kondital 37,9/2200 m.

Vægt:	Højeste belastning (W)	Tid på højeste belastning Tid (min:sek)
40	135	00:55
45	135	01:50
50	170	00:45
55	170	01:40
60	205	00:35
65	205	01:30
70	240	00:30
75	240	01:20
80	275	00:20
85	275	01:15
90	310	00:05
95	310	01:05
100	345	00:05
105	345	01:00
110	345	01:55
115	380	00:45
120	380	01:40
125	415	00:35
130	415	01:30
135	450	00:25
140	450	01:20
145	485	00:15
150	485	01:10
155	520	00:10
160	520	01:05
165	555	00:05
170	555	01:00
175	555	01:50
180	590	00:45
185	590	01:40
190	625	00:45
195	625	01:30
200	660	00:25

5.2 Skema 2.

Aldersgruppen 50-59 år, svarende til kondital 33,5/2000 m.

Vægt:	Højeste belastning (W)	Tid på højeste belastning Tid (min:sek)
40	135	00:05
45	135	00:50
50	135	01:40
55	170	00:30
60	170	01:20
65	205	00:10
70	205	01:00
75	205	01:45
80	240	00:35
85	240	01:25
90	275	00:10
95	275	01:00
100	275	01:50
105	310	00:40
110	310	01:30
115	345	00:15
120	345	01:05
125	345	01:55
130	380	00:45
135	380	01:30
140	415	00:25
145	415	01:15
150	450	00:05
155	450	00:55
160	450	01:35
165	485	00:25
170	485	01:15
175	520	00:10
180	520	00:55
185	520	01:45
190	555	00:35
195	555	01:30
200	590	00:10

5.3 Skema 3.

Aldersgruppen fra 60 år, svarende til kondital 29,1/1800 m.

Vægt:	Højeste belastning (W)	Tid på højeste belastning Tid (min:sek)
40	100	01:10
45	100	01:55
50	135	00:35
55	135	01:20
60	170	00:05
65	170	00:45
70	170	01:30
75	205	00:10
80	205	00:50
85	205	01:35
90	240	00:15
95	240	01:00
100	240	01:40
105	275	00:25
110	275	01:10
115	275	01:50
120	310	00:30
125	310	01:15
130	310	01:55
135	345	00:40
140	345	01:25
145	380	00:05
150	380	00:50
155	380	01:30
160	415	00:15
165	415	00:55
170	415	01:40
175	450	00:20
180	450	01:05
185	450	01:50
190	485	00:30
195	485	01:15
200	485	01:55

Underbilag 5 til bilag 1 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

VEJLEDNING I AFVIKLING AF ALTERNATIV UDHOLDENHEDSTEST, RO-ERGOMETERTEST BASISKRAVET

1. FORMÅL

Formålet med Ro-ergometer testen er at teste udholdenhed hos medarbejdere, som på grund af en skade (kronisk eller akut) ikke kan bestå basiskravet ved enten 12 min. løbetest eller BIP-testen.

Testen anvendes efter chefens bestemmelse.

2. TILRETTELÆGGELSE OG AFVIKLING

2.1 Prøvested.

Indendørs.

2.2 Materiel.

Ro-ergometer (fabrikat: Concept2)

2.3 Påklædning.

Idrætspåklædning.

2.4 Opvarmning.

Opvarmning er frivillig, men det anbefales at varme op i ca. 5 minutter på selvvalgt belastning og afprøve den belastning og kraft, der skal trækkes med for at ramme den rigtige gennemsnitswatt.

2.5 Afvikling af test.

- Medarbejderen vejes og vægten afrundes til nærmeste hele 5 kg (jf. alm. afrunding).
- I skema 1, 2 eller 3 (afhængig af alder) aflæses ud fra den aflæste og afrundede vægt, hvilken gennemsnitswatt, der skal ros med for at opfylde kravet, svarende til det respektive løbekrav.
- Luftmodstand (1-10) er valgfri. Uøvede anbefales at vælge 3-5.
- Hvis der ikke har været gennemført opvarmning, indstilles fodspænder (frivilligt) og ro-ergometeret afprøves.
- Display indstilles til 6 minutters roning og til at vise gennemsnitswatt.
- Når medarbejderen er klar, startes selvstændigt, og der ros i 6 minutter, hvorefter gennemsnitswatt aflæses.

Eksempel 1.

En person på 38 år, vejer 88 kg, skal jf. skema 1 ro med en gennemsnitswatt på 193 Watt.

Eksempel 2.

En person på 53 år, vejer 100 kg, skal jf. skema 2 ro med en gennemsnitswatt på 189 watt

Eksempel 3.

En person på 61 år, vejer 65 kg skal jf. skema 3 ro med en gennemsnitswatt på 76 watt



2.6 Tidsforbrug.

Testen tager ca. 15 minutter inklusiv instruktion, opvarmning og gennemførelse af testen.

2.7 Instruktion.

Medarbejderen skal bestræbe sig på at holde Watt-belastningen konstant (gennemsnitswatt kan følges på displayet). Når de 6 minutter er overstået aflæses gennemsnitswatt på displayet og sammenholdes med værdien i skemaet. Er gennemsnitswatt lig med eller over værdien aflæst i skemaet, er testen bestået. Er gennemsnitswatt under værdien aflæst i skemaet, er testen ikke bestået.

3. BEDØMMELSE

Testen bedømmes som bestået/ikke bestået jf. ovenstående pkt. 2.7.

4. KARAKTER/NIVEAU

Testen afvikles således, at medarbejderen/-erne skal opnå et niveau (kondital) svarende til det, der skulle opnås ved 12 min. løbetest.

Skema 1.

Aldersgruppen under 50 år, svarende til kondital på 37,9/2200 m.

Vægt kg	Gennemsnits Watt
40	60
45	75
50	91
55	106
60	121
65	137
70	152
75	168
80	183
85	198
90	214
95	229
100	245
105	260
110	275
115	291
120	306
125	322
130	337
135	352
140	368
145	383
150	399
155	414

Skema 2.

Aldersgruppen 50-59 år, svarende til et kondital på 33,5/2000 m.

Vægt kg	Gennemsnits Watt
40	45
45	59
50	73
55	86
60	100
65	113
70	127
75	141
80	154
85	168
90	182
95	195
100	209
105	222
110	236
115	250
120	263
125	277
130	291
135	304
140	318
145	331
150	345
155	359

Skema 3

Aldersgruppen fra 60 år, svarende til et kondital på 29,1/1800 m.

Vægt kg	Gennemsnits Watt
40	31
45	43
50	55
55	67
60	78
65	90
70	102
75	114
80	126
85	138
90	149
95	161
100	173
105	185
110	197
115	209
120	220
125	232
130	244
135	256
140	268
145	280
150	291
155	303

Bilag 2 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

FORSVARETS OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER

Underbilag:

1. Protokol for afvikling af Test A, 12 min. løbetest.
2. Protokol for afvikling af Test A, BIPTTEST.
3. Protokol for afvikling af Test B, DMST.
4. Protokol for afvikling af Test C. STYRKETEST.

1. OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER

Formålet med de operative fysiske anbefalinger er at sætte en fysisk anbefaling for operativ fysisk parathed, der knytter sig til en specifik funktion. Anbefalingerne tjener som værktøj for den enkelte chef, enhedens fysiske trænere og den enkelte medarbejder i forhold til vurdering af enhedens og den enkeltes operative fysiske parathed, samt udgør grundlag for valg af fokus i træningen.

De operative fysiske anbefalinger er som udgangspunkt angivet ved fem kategorier (KAT), som fremgår af nedenstående tabel. KAT 1 er den laveste kategori og svarer til basiskravet, og KAT 5 den højeste og mest fysisk krævende kategori. Ved tvivl om, hvilken kategori en funktion skal henføres til, f.eks. KAT 2 eller KAT 3, anbefales det, at funktionen placeres i KAT 3, da dette vil øge graden af operativ fysisk parathed.

Kategorisering af funktioner beror på en konkret vurdering. Såfremt der på grund af ændringer i arbejdskravet til en given funktion opstår behov for justering af den operative fysiske anbefalinger til funktionen, justering af niveauet i test A til C eller behov for tilføjelse af højere kategorier foretages disse af værnstabsene, SOKOM, AKO og HVK under inddragelse af Forsvarets Sanitetskommando, Center for Militær Fysisk Træning.

Fastsættelse af de operative fysiske anbefalinger for INTOPS sker i samarbejde mellem respektive opstillende værnstabe/kommandoer og Operationsstaben.

1.1 Kategori 1.

Basiskravet omfatter, uanset værn, funktioner med et lavt krav til operativ fysisk parathed. Som udgangspunkt er dette funktioner i nationale stabe, internationale stabe, skolefunktioner, men der kan efter en konkret vurdering være behov for at fastsætte højere anbefalinger til funktionerne.

KAT 1 differentieres på alder.

1.2 Kategori 2 til 5.

Disse kategorier omfatter, uanset værn, funktioner, hvor der i stigende grad stilles krav om operativ fysisk parathed. Som udgangspunkt er dette funktioner under udsendelse til konfliktområde eller tjeneste på sejlene enheder.

KAT 2 til 5 testes der som udgangspunkt i A, B og C. I tilfælde af mangel på tid kan testene prioriteres således, at funktioner i KAT 2 og 3 kun testes i A og C og, at funktioner i KAT 4 og 5 kun testes i B og C. Enhedschefen beslutter i samarbejde med det MFT-faglige personale, hvilke test der anvendes.

KAT 2 til 5 differentieres ikke på køn og alder.



2. KATEGORISERING AF DE OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER

2.1 KAT 2.

Omfatter funktioner med overvejende fysisk lavintense opgaver.

2.2 KAT 3.

Omfatter funktioner med overvejende fysisk lav- eller moderat intense opgaver.

2.3 KAT 4.

Omfatter funktioner med overvejende fysisk lav- eller fysisk moderat intense opgaver, men med risiko for højintense opgaver.

2.4 KAT 5.

Omfatter funktioner med overvejende moderat- til højintense opgaver.

3. ENHEDSTESTS

For hærens enheder vil KAT 2 til 5 på sigt blive omfattet af specifikke enhedstests (Test D). Disse udarbejdes i samarbejde mellem Hærstaben og CMT.

KATEGORIER, KRAV & ANBEFALINGER									
KAT	BASISKRAV		UDHOLDENHED		STYRKE				
			12 min / Biptest		Split squat	Dips på bænk	Træk til bom		Burpees
1	Funktioner med fysisk lavintense opgaver.	60- år	1800 m		3 x 10 reps pr. ben	3 x 10 reps	3 x 2 reps		5 reps
			Niv. 5.9						
		50-59 år	2000 m		3 x 12 reps pr. ben	3 x 12 reps	3 x 3 reps		10 reps
			Niv. 6.9						
		-49 år	2200 m		3 x 15 reps pr. ben	3 x 15 reps	3 x 5 reps		15 reps
			Niv. 8.3						
KAT	OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER		TEST A	TEST B	TEST C				
			12 min / Biptest	DMST	Lunges	Dips	Krops-hævning	Dødløft	Burpees
2	Funktioner med overvejende fysisk lavintense opgaver.		NIV 1	NIV 1	NIV 1				
			2400 m	54 ture	10 reps pr. ben + 0 kg	1 reps + 0 kg	1 reps + 0 kg	5 reps + 55 kg	35 reps på 5 min
			Niv. 9.6						
3	Funktioner med overvejende fysisk lav- eller moderatintense opgaver med eller uden udrustning.		NIV 2	NIV 2	NIV 3				
			2500 m	56 ture	10 reps pr. ben + 35 kg	3 reps + 0 kg	3 reps + 0 kg	5 reps + 70 kg	55 reps på 5 min
			Niv. 10.2						
4	Funktioner med overvejende fysisk lav- eller moderat intense opgaver med risiko for høj intense opgaver.		NIV 3	NIV 4	NIV 4				
			2600 m	60 ture	10 reps pr. ben + 42,5 kg	5 reps + 0 kg	5 reps + 0 kg	5 reps + 85 kg	65 reps på 5 min
			Niv. 10.8						
5	Funktioner med overvejende fysisk moderat- til højintense opgaver.		NIV 5	NIV 5	NIV 5				
			2800 m	62 ture	10 reps pr. ben + 50 kg	5 reps + 5 kg	5 reps + 5 kg	5 reps + 100 kg	75 reps på 5 min
			Niv. 12.2						

4. BESTÅELSE AF OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER

Beståelse af de operative fysiske anbefalinger giver Q for Basiskrav.

KAT 1 skal bestås i henhold til bilag 1.

KAT 2 og 3 skal som minimum bestås til det angivne niveau i test A og C og evt. B.

KAT 4 og 5 skal som minimum bestås til det angivne niveau i test B og C og evt. A

5. KONTROL OG AFVIKLING AF DE OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER

KAT 1 (basiskravet) kontrolleres og afvikles i henhold til bilag 1.

Ved KAT 2 til 5 skal kontrol og afvikling af test B og C gennemføres af militært fysisk træningsfagligt personel jf. bilag 3, idet øvelserne er teknisk krævende. Testene kontrolleres og afvikles i henhold til underbilag 1 til 4 til nærværende bilag. Rækkefølgen i afviklingen af A til C er valgfri. For KAT 2 til 5 gælder, at testene bør gennemføres inden for en periode af 10 arbejdsdage.

5.1 Afvikling af Test A.

Aflæggelse af udholdenhedstest (A) sker i henhold til underbilag 1 og 2 ved anvendelse af enten 12 minutters løbetest eller BIPTTEST. Enhedschefen træffer, i samråd med enhedens træningsfaglige personel, på baggrund af forhold som vejr, faciliteter til rådighed samt afvikling af den daglige tjeneste, afgørelse om, hvilken af de to udholdenhedstest der skal anvendes.

5.2 Afvikling af Test B, Danish Military Speed Test (DMST).

Afvikling af DMST sker i henhold til underbilag 3.

5.3 Afvikling af Test C, Styrketest.

Afvikling af styrketesten sker i henhold til underbilag 4.

6. BEDØMMELSE

Den enkelte medarbejder afprøves og bedømmes i forhold til anbefalingerne til den specifikke funktion som beskrevet i underbilag 1 til 4 til nærværende bilag. Der anvendes bestået/ikke bestået i bedømmelsen af den enkelte deltest. Konsekvenser ved manglende beståelse af de operative fysiske anbefalinger fremgår af bestemmelsens punkt 9.3.1.

7. OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER I HÆREN

Indsatte kampenheder, herunder støttende enheder ved forreste enheder	Kategori ¹
Panser Infanteri	KAT 3
Mekaniseret Infanteri	KAT 3
Let Infanteri	KAT 4
Finskytter	KAT 4
Opklaringsenheder	KAT 4
Kampvognsenheder	TEST A og B i KAT 2, og TEST C i KAT 3
IKK-enheder	KAT 3

¹ Der differentieres inden for enheder, så personel i kommandodelingen skal kunne opfylde kravene til KAT 2.

Kamp-ingeniørenheder (F.eks. PNINGKMP)	TEST A og B i KAT 2, og TEST C i KAT 3
Ildstøtteenheder (F.eks. JTAC/TACP)	TEST A og B i KAT 2, og TEST C i KAT 3
Sanitetsenheder (F.eks. SANDEL og SANKMP/Op til ROLE 2B))	KAT 2
Militærpolitienheder (Værnsfælles)	KAT 2-3 ²
Føringsstøtteenheder (F.eks. CISKMP)	KAT 2
Efterretningsenheder (F.eks. UAS, HUMIT IA/1 MIBTN)	KAT 3
Efterretningsenhed EW	KAT 3
Øvrige funktioner, der indgår sammen med forrest indsatte enheder.	KAT 3
Enheder/funktioner, der støtter forrest indsatte enheder.	
Ildstøtteenheder (F.eks. KNBT)	KAT 2
Ingeniørenheder (F.eks. EOD, CBRN, GEO og KONST)	KAT 2
Logistikenheder (F.eks. FSKMP, TPKMP og VEDLKMP)	KAT 2
Føringsstøtteenheder (F.eks. HQKMP, BDESTKMP og evt. CISKMP)	KAT 2
Efterretningsenheder (F.eks. ASIC/2 MIBTN)	KAT 2
Operative stabe	KAT 2
Enheder/funktioner med fast ophold i større bevogtede installationer	
Føringsstøtteenheder (F. eks. DCMKMP)	KAT 1
Sanitetsenheder (F.eks. Felt hospital)	KAT 1
Personel i nationale/internationale stabe	KAT 1
Logistikenheder (F.eks. NSE) NSE mobile dele KAT 2	KAT 1 - 2
Tolke	KAT 1
Hærens nationale ammunitionsrydningstjeneste	KAT 1 ³
Vagtenheder, herunder også enheder indsat i bevogtningsopgaver nationalt	KAT 2 ⁴

² MP er en værnshfælles enhed, som leverer MP-personel til internationale- og nationale opgaver, herunder bevogtningsopgaver af faste installationer i Danmark i rammen af både HRN, SVN, FLV og SOKOM. Det nødvendige fysiske niveau vil derfor være forskelligt. Der fastsættes enhedsspecifikke KAT for de enkelte enheder efter CH MP bestemmelse.

³ Hertil kommer funktionsrelaterede fysiske krav.

⁴ For VTKMP/LG vedkommende er kategori 2 gældende for fast personel. For vagtgående personel, der ikke er tjenestegørende i VTKMP (OF og BM), og som har primær tjeneste i stabe eller ledelser på NIV III, ANSV 4 og 5, gælder basiskravet.

8. OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER I SØVÆRNET

ENHED/FUNK (Marinestaben holder via FSK/CMT nedenstående skema ajour)	Kategori
Boardinghold (MIO bordinger)	KAT 3
Ammunitionsryddere	KAT 3
National support element (uden anden bevogtning)	KAT 3
Røgdykkere	KAT 3
Skibsdykkere	KAT 3
Sejlende personel, Søværnets Operative Logistiske Støttecenter	KAT 2
National support element (med ekstern bevogtning)	KAT 1
Personel i nationale/internationale stabe	KAT 1

9. OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER I FLYVEVÅBENET

ENHED/FUNK (Flyverstabten holder via FSK/CMT nedenstående skema ajour)	Kategori	Bemærkninger
JMTO 40 % bemanning	KAT 3	Værnsfælles
Air Mobile Protection and Recovery (AMPR)	KAT 2, test A og B KAT 3, test C	
Military Working Dog (ESK 660)	KAT 2, test A og B KAT 3, test C.	
Forward Aeromedical Evacuation (FAE)	KAT 2, test A og B KAT 3, test C.	
JMTO 50 % af bemanningen	KAT 2	Værnsfælles
JMTO 10 % af bemanningen	KAT 1	Værnsfælles
Pilot (transport+helikopter) Observatører, systemoperatør/ loadmaster, redningsudstyrsassistent, taktisk observatør	KAT 1	Hertil kommer funktionsrelaterede fysiske anbefalinger, profylaktisk træning samt rehabiliteringsøvelser.
Brand og redning, reddere	KAT 1	Hertil kommer funktionsrelaterede fysiske anbefalinger.
Øvrige som ikke er identificeret herover	KAT1	
Air Control Wing – Support Air Control Wing – Operatører Air Control Wing – Technical support	KAT 1	Hertil kommer funktionsrelaterede fysiske anbefalinger.
Centraliseret ammunitionstjeneste	KAT 1	Hertil kommer funktionsrelaterede fysiske anbefalinger.
Pilot (jager)	KAT 1	Skal og/eller bør udnytte tid til fysisk træning på profylaktisk træning samt rehabiliteringsøvelser.
Hundeførere samt bevogtningsassistenter	KAT 1	Der nedsættes i 2018 en arbejdsgruppe på tværs af FLV flyoperative Wings, der skal klarlægge funktionsrelaterede anbefalinger til BEV. FLID og CMT inddrages i dette.

Underbilag 1 til bilag 2 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING TEST A, 12 MIN. LØBETEST

1. FORMÅL

Formålet med 12 min. løbetest er at teste udholdenhed.

2. ANBEFALINGSSTRUKTUREN OG NIVEAUSÆTNING

Nedenstående tabel viser de operative fysiske anbefalinger og niveauer til KAT 2 til 5. Niveauer til KAT 1 fremgår af underbilag 1 til bilag 1. Den enkelte medarbejder skal vurderes i forhold til den operative fysiske anbefaling, der gælder for den pågældendes funktion, men kan efter eget ønske vælge at lade sig teste mod et højere niveau som del af en træningsmålsætning.

OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER	
	TEST A
	12 min
Niveau	Meter
1	2400 KAT 2
2	2500 KAT 3
3	2600 KAT 4
4	2700
5	2800 KAT 5
6	2900
7	3000
8	3100
9	3200
10	3300



3. TILRETTELÆGGELSE

Prøvested.

Testen skal afvikles på et fladt plant underlag (f.eks. en cindersbane eller asfalteret vej).

Materiel.

Stopur, redskab til opmåling af distance (målehjul), evt. fløjte, nummerveste og toppe (100 m. afmærkning).

Påklædning.

Idrætspåklædning/uniform.

Opvarmning.

Medarbejderen/-erne forestår selvstændig opvarmning.

Afvikling af test.

- Valg af løberute (evt. markering)
- Instruktion af medarbejderen/-erne
- Selvstændig opvarmning
- Gennemførelse af testen
- Opmåling af distance
- Selvstændig nedvarmning

Tidsforbrug.

Ca. 45 minutter inklusiv instruktion, opvarmning, gennemførelse og opmåling.

Instruktion.

Medarbejderen/-erne skal på max. 12 minutter som minimum tilbagelægge den til kategorien krævede distance.

På kommandoen "start" eller ved anvendelse af en fløjte, begynder medarbejderen/-erne at løbe i et selvvalgt løbetempo.

Når der er gået 12 minutter averteres "hold inde", og medarbejderen/-erne stopper og forbliver på stedet, indtil opmåling er foretaget, og resultatet noteret.

4. BEDØMMELSE

Bestået/ikke bestået

5. KARAKTER/NIVEAU

Testresultatet er den tilbagelagte distance, som opmåles på meters nøjagtighed og sammenholdes med anbefalingen til kategorien.

6. SÆRLIGE BESTEMMELSER

Der er ikke krav om at løbe alle 12 min. Når den krævede distance på kortere tid, kan der enten fortsættes, til de 12 minutter er gået, eller testen stoppes.

Det er ikke tilladt at hjælpe andre fysisk under testen, dvs. fysisk trække eller skubbe.

Underbilag2 til bilag 2 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING TEST A, BIPTTEST

1. FORMÅL

Formålet med BIPTESTEN er at teste udholdenhed.

2. ANBEFALINGSSTRUKTUREN

Nedenstående tabel viser de operative fysiske anbefalinger og niveauer fordelt på KAT 2 til 5. Kravene til KAT 1 fremgår af underbilag 2 til bilag 1. Den enkelte medarbejder skal vurderes i forhold til den operative fysiske anbefaling, der gælder for den pågældendes funktion, men kan efter eget ønske vælge at lade sig teste mod et højere niveau som del af en træningsmålsætning.

OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER	
	TEST A
	Biptest
Niveau	Niveau
1	9.6 KAT 2
2	10.2 KAT 3
3	10.8 KAT 3
4	11.6
5	12.2 KAT 5
6	12.10
7	13.4
8	13.12
9	14.8
10	15.4



3. TILRETTELÆGGELSE

Prøvested.

Gymnastiksal eller et andet fast plant areal, fri for sten, grus og græs, der sikrer, at medarbejderen ikke glider i vendingerne og med mulighed for at tilbagelægge 20 meter i en lige linje. Grus og græsunderlag bør ikke anvendes.

Materiel.

Til gennemførelse af testen anvendes Yo-Yo test-cd fra Grundpakke MFT 1, Testpakke, niveau 1 (Yo-Yo UH 1) eller lydfil i Forsvarets applikation: Træn med Forsvaret.

Målehjul/målebånd til opmåling af løbefelt.

Kegler/toppe til inddeling af løbebaner.

Test cd'en indeholder en udførlig vejledning.

Et printet testskema pr. medarbejder (side 3 i dette bilag)

Påklædning.

Idrætspåklædning/uniform

Opvarmning.

Der kræves ikke forudgående opvarmning. Opvarmning er indlagt i testen, da der startes med lav intensitet, som langsomt øges.

Afvikling af test.

Opmåling og markering af 20 meter løbefelt med ca. 1 meters afstand mellem løbebanerne.

Instruktion af medarbejderen/-erne.

Testen gennemføres.

Resultat noteres.

Tidsforbrug.

Ca. 30 minutter inklusiv instruktion, opvarmning og gennemførelse.

Instruktion.

- Medarbejderen indtager startposition med en fod på stregen og den anden fod uden for banen.
- Medarbejderen løber på signal fra lydfil/cd mellem to markerede punkter med en indbyrdes afstand på 20 meter.
- Der skal løbes lige frem og tilbage, og det er ikke tilladt at foretage en blød vending (halvcirkel).
- Medarbejderen skal berøre markeringerne med foden, når bippet lyder, hvorefter der løbes retur. Vendingerne skal være et stop og en efterfølgende acceleration.
- Når en markering før et bip, ventes der med foden på stregen, til bippet høres, før returløb foretages.
- Der løbes kontinuerligt frem og tilbage, indtil det for kategorien krævede niveau opnås.
- Første gang medarbejderen ikke når en markering på det givne bip, gives der en advarsel. Anden gang medarbejderen ikke når en markering på det givne bip, stoppes medarbejderen, og resultatet noteres. Testskema side 3 kan anvendes til registrering af resultatet.

4. BEDØMMELSE

Testen bedømmes jf. ovenstående pkt. 3.7. Bedømmes bestået/ikke bestået.

5. KARAKTER/NIVEAU

Testresultatet er niveauet fra lydfilen på det sidste gennemløb, der ikke nødvendigvis behøver at være fuldført.

6. SÆRLIGE BESTEMMELSER

Det er ikke tilladt at hjælpe andre fysisk under testen, dvs. fysisk trække eller skubbe.



TESTSKEMA YO-YO UDHOLDENHEDSTEST - NIVEAU 1

Dato:

Navn:

Hastigheds-
niveau

Gentagelser

1.	1 (20)	2 (40)	3 (60)	4 (80)	5 (100)	6 (120)	7 (140)												
2.	1 (160)	2 (180)	3 (200)	4 (220)	5 (240)	6 (260)	7 (280)	8 (300)											
3.	1 (320)	2 (340)	3 (360)	4 (380)	5 (400)	6 (420)	7 (440)	8 (460)											
4.	1 (480)	2 (500)	3 (520)	4 (540)	5 (560)	6 (580)	7 (600)	8 (620)											
5.	1 (640)	2 (660)	3 (680)	4 (700)	5 (720)	6 (740)	7 (760)	8 (780)	9 (800)										
6.	1 (820)	2 (840)	3 (860)	4 (880)	5 (900)	6 (920)	7 (940)	8 (960)	9 (980)										
7.	1 (1000)	2 (1020)	3 (1040)	4 (1060)	5 (1080)	6 (1100)	7 (1120)	8 (1140)	9 (1160)	10 (1180)									
8.	1 (1200)	2 (1220)	3 (1240)	4 (1260)	5 (1280)	6 (1300)	7 (1320)	8 (1340)	9 (1360)	10 (1380)									
9.	1 (1400)	2 (1420)	3 (1440)	4 (1460)	5 (1480)	6 (1500)	7 (1520)	8 (1540)	9 (1560)	10 (1580)	11 (1600)								
10.	1 (1620)	2 (1640)	3 (1660)	4 (1680)	5 (1700)	6 (1720)	7 (1740)	8 (1760)	9 (1780)	10 (1800)	11 (1820)								
11.	1 (1840)	2 (1860)	3 (1880)	4 (1900)	5 (1920)	6 (1940)	7 (1960)	8 (1980)	9 (2000)	10 (2020)	11 (2040)								
12.	1 (2060)	2 (2080)	3 (2100)	4 (2120)	5 (2140)	6 (2160)	7 (2180)	8 (2200)	9 (2220)	10 (2240)	11 (2260)	12 (2280)							
13.	1 (2300)	2 (2320)	3 (2340)	4 (2360)	5 (2380)	6 (2400)	7 (2420)	8 (2440)	9 (2460)	10 (2480)	11 (2500)	12 (2520)							
14.	1 (2540)	2 (2560)	3 (2580)	4 (2600)	5 (2620)	6 (2640)	7 (2660)	8 (2680)	9 (2700)	10 (2720)	11 (2740)	12 (2760)	13 (2780)						
15.	1 (2800)	2 (2820)	3 (2840)	4 (2860)	5 (2880)	6 (2900)	7 (2920)	8 (2940)	9 (2960)	10 (2980)	11 (3000)	12 (3020)	13 (3040)						
16.	1 (3060)	2 (3080)	3 (3100)	4 (3120)	5 (3140)	6 (3160)	7 (3180)	8 (3200)	9 (3220)	10 (3240)	11 (3260)	12 (3280)	13 (3300)						
17.	1 (3320)	2 (3340)	3 (3360)	4 (3380)	5 (3400)	6 (3420)	7 (3440)	8 (3460)	9 (3480)	10 (3500)	11 (3520)	12 (3540)	13 (3560)	14 (3580)					
18.	1 (3600)	2 (3620)	3 (3640)	4 (3660)	5 (3680)	6 (3700)	7 (3720)	8 (3740)	9 (3760)	10 (3780)	11 (3800)	12 (3820)	13 (3840)	14 (3860)					
19.	1 (3880)	2 (3900)	3 (3920)	4 (3940)	5 (3960)	6 (3980)	7 (4000)	8 (4020)	9 (4040)	10 (4060)	11 (4080)	12 (4100)	13 (4120)	14 (4140)	15 (4160)				
20.	1 (4180)	2 (4200)	3 (4220)	4 (4240)	5 (4260)	6 (4280)	7 (4300)	8 (4320)	9 (4340)	10 (4360)	11 (4380)	12 (4400)	13 (4420)	14 (4440)	15 (4460)				

I parentes er angivet den tilbagelagte distance i meter.

Husk: De sidste 2x20 meter, som udøveren ikke gennemførte, medregnes i det samlede resultat.

Underbilag 3 til bilag 2 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING TEST B, DANISH MILITARY SPEEDTEST (DMST)

1. FORMÅL

Formålet med DMST er at teste kroppens evne til gentaget højintensitets arbejde.

2. ANBEFALINGSSTRUKTUREN

Nedenstående tabel viser de operative fysiske anbefalinger og niveauer fordelt på KAT 2 til 5. Kravene til KAT 1 fremgår af underbilag 2 til bilag 1. Den enkelte medarbejder skal vurderes i forhold til den operative fysiske anbefaling, der gælder for den pågældendes funktion, men kan efter eget ønske vælge at lade sig teste mod et højere niveau som del af en træningsmålsætning.

OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER	
	TEST B
	DMST
Niveau	Ture
1	54 KAT 2
2	56 KAT 3
3	58
4	60 KAT 4
5	62 KAT 5
6	63
7	64
8	65
9	66
10	67



3. TILRETTELÆGGELSE

Prøvested.

Gymnastiksal eller et andet fast plant areal, fri for sten, grus og græs, der sikrer, at medarbejderen ikke glider i vendingerne og med mulighed for at tilbagelægge 20 meter i en lige linje.

Materiel.

Til gennemførelse af testen anvendes:

- Stopur
- Målehjul/målebånd til opmåling af løbefelt.
- Kegler/toppe til inddeling af løbebaner.
- Et printet testskema pr. medarbejder (side 3 i dette bilag)

Påklædning.

Idrætspåklædning/uniform

Opvarmning.

Medarbejderen/-erne forestår selvstændig opvarmning.

Afvikling af test.

- Opmåling og markering af 20 meter løbefelt samt midtlinje ved 10 meter.
- Opdeling af løbebaner af ca. 1 bredde
- Instruksion af medarbejderen/-erne.
- Testen gennemføres.
- Resultat noteres.

Tidsforbrug.

Ca. 20 minutter inklusiv instruksion, opvarmning og gennemførelse.

Instruktion.

- Medarbejderen løber mellem to markerede punkter, der har en afstand på 20 meter.
- Medarbejderen skal berøre markeringen med foden, inden der løbes retur.
- Der skal løbes lige frem og tilbage, og det er ikke tilladt at lave en blød vending (halvcirkel) - vendingen skal være et stop og en efterfølgende acceleration.
- Distancen mellem de to markeringer, 20 meter, tælles som et gennemløb.
- Medarbejderen skal opnå størst muligt antal gennemløb inden for arbejdsintervallerne. Når midtlinjen inden tiden stoppes tæller turen, som halv tur.
- Der gennemføres 10 arbejdsintervaller af 30 sekunders varighed med 30 sekunders pause imellem hver.
- Resultatet antal ture (hele og evt. halv) fra hvert arbejdsinterval indføres i scorekort for DMST.
- Det samlede resultat opgøres på baggrund af antal hele og halve ture fra de 10 arbejdsintervaller..

4. BEDØMMELSE

Testen bedømmes jf. ovenstående pkt. 3.7. Bedømmes bestået/ikke bestået.

Scorekort DMST

1. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
2. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
3. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
4. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
5. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
6. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
7. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
8. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
9. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
10. Arbejdsinterval	Antal gennemløb: _____	Halvt gennemløb: _____
	Total: _____	Total: _____
	Samlet antal gennemløb: _____	

Underbilag 4 til bilag 2 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING AF TEST C, STYRKE

1. TEST C

Formålet med test C er at teste generel fysisk parathed under anvendelse af øvelserne; Luges, Dips, Kropshævning, Dødløft og Burpees.

2. ANBEFALINGSSTRUKTUREN OG NIVEAUSÆTNING

Nedenstående tabel viser niveauer for TEST C samt de operative fysiske anbefalinger til KAT 2 til 5. Kravene til KAT 1 (basiskravet) fremgår af underbilag 2 til bilag 1 i nærværende bestemmelse. Den enkelte medarbejder skal vurderes i forhold til den operative fysiske anbefaling, der gælder for den pågældendes funktion, men kan efter eget ønske vælge at lade sig teste mod et højere niveau som del af en træningsmålsætning.

OPERATIVE FYSISKE ANBEFALINGER					
	TEST C				
	Luges	Dips	Krops- hævning	Dødløft	Burpees
Niveau	10 Repr pr. ben	Reps + kg	Reps + kg	5 Repr	Reps på 5 min
1	20 kg	1 + 0 kg	1 + 0 kg	40 kg	KAT ³⁵ 2
2	27,5 kg	2 + 0 kg	2 + 0 kg	55 kg	45
3	35 kg	3 + 0 kg	3 + 0 kg	70 kg	KAT ⁵⁵ 3
4	42,5 kg	5 + 0 kg	5 + 0 kg	85 kg	KAT ⁶⁵ 4
5	50 kg	5 + 5 kg	5 + 5 kg	100 kg	KAT ⁷⁵ 5
6	55 kg	5 + 10 kg	5 + 10 kg	110 kg	80
7	60 kg	5 + 15 kg	5 + 15 kg	120 kg	85
8	65 kg	5 + 20 kg	5 + 20 kg	130 kg	90
9	70 kg	5 + 25 kg	5 + 25 kg	140 kg	95
10	75 kg	5 + 30 kg	5 + 30 kg	150 kg	100



3. TILRETTELÆGGELSE, AFVIKLING

3.1 Prøvested.

Testen kan afvikles både indendørs og udendørs. Prøvested vælges ud fra faciliteter til rådighed samt vejrforhold.

3.2 Materiel.

Kropshævningsstativ barre/bom.
20 kg vægtstang, med vægtskiver og fjederlås.
Flytbart squatrack eller tilsvarende.
Dipsstativ (flytbart squatrack kan anvendes).
Vægtbælte til ophæng af ekstra vægt.
Stopur.

3.3 Påklædning.

Idrætspåklædning/uniform.

3.4 Opvarmning.

Der gennemføres individuel øvelsesspecifik opvarmning på hver enkelt øvelse jf. testdeltagerens eget behov. Standard opvarmningsprotokol fra atletprotokollerne kan anvendes.

3.5 Gennemførelse.

Øvelserne Kropshævningsøvelse, Lunges, Dødløft og Dips gennemføres altid før Burpees. Øvelsesrækkefølgen for de fire første øvelser fastsættes af testarrangøren og kan variere i henhold til faciliteter. Øvelserne gennemføres kontinuerligt efter hinanden kun adskilt af den pause, der opstår i forbindelse med skift mellem øvelserne og evt. ventetid ved den enkelte øvelse.

Der må ikke anvendes hjælpemidler såsom bælte, talkum, straps, handsker eller lign.

3.6 Afvikling og krav til enkelte øvelser.

Øvelse 1, Lunges

10 gentagelser (på hvert ben) i alt 20 gentagelser med belastning i henhold til tabel. Skift ben mellem hver gentagelse.



Krav.

Start/topposition: Stående med vægtstang på skuldrene.

Bundposition: Bagste knæ maksimalt 10 cm over gulvet (knæet må gerne berøre gulvet).

Bevægelsen skal være kontrolleret med ret ryg og uden mellemskridt/step.

En gentagelse er fra topposition til bundposition og retur til topposition.

Hver gentagelse skal udføres som en kontinuerlig bevægelse. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at rette på greb eller genfinde balancen.

Øvelse 2, Dips

Gentagelser og evt. ekstra belastning i henhold til tabel.



Krav.

Start/topposition: Frithængende med fuld lockout i albuerne.

Bundposition: Bagsiden af skuldrene under albuerne.

Strakte knæ under hele bevægelsen og fødderne under eller foran kroppen.

En gentagelse er fra topposition til bundposition og retur til topposition.

Hver gentagelse skal udføres som en kontinuerlig bevægelse. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at rette på greb eller genfinde balancen.

Ekstra vægt tilføjes ved brug af udleveret vægtbælte.

Øvelse 3, Kropshævning

Gentagelser og evt. ekstra belastning i henhold til tabel.



Krav.

Start/bundposition: Frithængende med overhåndsgreb og fuld lockout i albuer.

Topposition: Hagen over stangen/bommen.

Kroppen i ro med strakte knæ under hele bevægelsen og fødderne under eller foran kroppen.

En gentagelse er fra bundposition til topposition og retur til bundposition.

Hver gentagelse skal udføres som en kontinuerlig bevægelse. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at rette på greb eller genfinde balancen.

Ekstra vægt tilføjes ved brug af det udleverede vægtbælte.

Øvelse 4, Dødløft

5 gentagelser med belastning i henhold til tabel.



Krav.

Start/bundposition: Vægten på gulvet, strakte arme, overhåndsfatning, ret ryg. Fødderne skal placeres inden for håndfatningen.

Topposition: Fuld lockout i hofte og knæ.

En gentagelse er fra bundposition til topposition og retur til bundposition. Vægtstangen skal sænkes kontrolleret retur til bundpositionen.

Ryggen holdes ret under hele bevægelsen.

Hver gentagelse skal udføres som en kontinuerlig bevægelse. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at rette på greb eller genfinde balancen.

Øvelse 5, Burpees

Maksimalt antal gentagelser på 5 min. i henhold til tabel.



Krav.

Startposition: Stående.

Bundposition: Liggende på maven med hænderne fri af gulvet.

Topposition: Hop med knæ, hofte og skulder i en lige linje. Hændernes placering er valgfri.

En gentagelse er fra startposition til bundposition og retur til topposition.

Hver gentagelse skal udføres som en kontinuerlig bevægelse. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at genfinde balancen.

3.7 Tidsforbrug.

Ca. 90 minutter for 30 MA inklusiv instruktion, opvarmning og gennemførelse.

3.8 Instruktion.

- Øvelserne Dips, Luges, Kropshævning og Dødløft gennemføres efter stationsprincippet. Medarbejderne inddeles i fire lige store hold, som får anvist hver deres startøvelse og derefter roterer mellem øvelserne i anvist rækkefølge.
- Kravene til øvelserne (punkt 3.6) gennemgås og ligeledes niveauinddelingen som anført under punkt 2. Krav og niveauinddeling gentages af kontrollanten på hver enkelt station.

- Ved hver station er der mulighed for at gennemføre individuel opvarmning, hvorefter der meldes klar til test.
- Medarbejderen vælger selv, hvilket niveau, og dermed hvilken belastning, testen udføres med.
- Ved hver station har medarbejderen to muligheder for at score så højt som muligt i den pågældende øvelse. Efter 1. forsøg må medarbejderen, efter kort pause, enten tilføje eller aftage belastning jf. skemaet under punkt 2 og gennemføre et forsøg mere.
- Der må ikke anvendes hjælpemidler såsom handsker, straps, talkum eller lignende.
- Når alle har gennemført de 4 styrkeøvelser, instrueres der i styrkeudholdenhedsøvelsen, som er Burpees på tid – så mange gentagelser som muligt på 5 minutter.
- Krav (punkt 3.6) og niveauinddeling (punkt 2.) til øvelsen gennemgås.
- Medarbejderne inddeles i makkerpar, hvor en makker arbejder, og den anden tæller gentagelser. Efter første runde noteres resultatet, og makkerparret bytter roller, og der gennemføres endnu en runde.
- Det samlede resultat for test C er resultatet for det lavest opnåede niveau blandt alle fem øvelser.
- Spørgsmål?

4. BEDØMMELSE

Testdeltageren har for hver øvelse to forsøg til at opnå bedste resultat.

Det samlede resultat er resultatet for det lavest opnåede niveau blandt alle fem øvelser.

Testresultatet sammenholdes med den respektive operative fysiske anbefaling, der gælder for den pågældende, og deltageren vurderes som bestået/ikke bestået.

Såfremt en øvelse ikke består i to forsøg til det for kategorien angivne niveau, skal hele TEST C tages om.

Kontrollanten ved den enkelte øvelse afgør, om en øvelse er bestået eller ikke bestået.

5. SIKKERHED/ANSVAR

Det er den enkeltes personlige ansvar at afgøre om egne fysiske forudsætninger gør, at udførelsen af en øvelse må afbrydes for at undgå skader.

Kontrollanten kan til enhver tid afbryde udførelsen af en øvelse, hvis det vurderes, at testdeltageren ikke har kontrol over udførelsen.

Bilag 3 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

FORSVARETS STRUKTUR FOR MILITÆRT FYSISK TRÆNINGSFAGLIGT PERSONEL

1. GENERELT

Militær fysisk træningsfagligt personel i den operative struktur, i administrative stabe og ved skoler, skal understøtte og styrke Forsvarets fysiske profil, optimere den fysiske uddannelse og træning samt understøtte den operative virksomhed.

Personellet besidder på forskellige niveauer træningsfaglige kompetencer og kan, afhængig af uddannelsesniveau, planlægge, tilrettelægge, gennemføre og kontrollere den fysiske træning i overensstemmelse med konceptet for militær fysisk træning.

2. MILITÆR FYSISK STØTTETEAM

Træningsvejledere og fysioterapeuter er organisatorisk underlagt FSK CMT og er organiseret i et antal militære fysiske støtteteams (MFST), som løser nedenstående opgaver:

- Støtter den fysiske opbygning af Forsvarets operative enheder i forbindelse med den missionsforberedende uddannelse og/eller klargøring til beredskab.
- Støtter Forsvarets enheder i implementering af konceptet for militær fysisk træning.
- Støtter Forsvarets enheders test af fysisk præstation m.h.p. at skabe grundlag for individuel tilpasset træning samt visiterer til behandling.
- Har ansvar for muskuloskeletale undersøgelser og behandling samt udarbejdelse af rehabiliteringsplaner.
- Støtter enhedernes militære fysiske trænere i deres varetagelse af den forebyggende træning og rehabiliteringstræning.
- Afholder militær fysisk træningsfaglige udvalgsmøder med deltagelse af lokale militære fysiske trænere fra tjenestesteder i regionen.
- Afholder workshops og efteruddannelse af militære fysiske trænere lokalt i regionen.

Herudover kan MFST bistås af personel fra Center for Militær Fysisk Træning.

3. MILITÆR FYSISK TRÆNINGSFAGLIGT PERSONEL VED FORSVARETS ENHEDER

Det skal bemærkes, at forkortelsen MFT dækker både militær fysisk træning og militære fysiske trænere. Sidstnævnte tilføjes et suffiks i form af romertal I, II og III for angivelse af kompetenceniveau således:

- 3.1. Militær fysiske trænere (MFT).
- 3.2. Militære fysiske trænere I (MFT I).
- 3.3. Militære fysiske trænere II (MFT II).
- 3.4. Militære fysiske trænere III (MFT III).

3.1 Militær Fysisk Træner.

Uddannelsen gennemføres ved Hærens Sergentskole. Indholdet er målrettet Hærens basisuddannelse. Den militære fysiske træner kan på gruppeniveau forestå træning med udgangspunkt i udarbejdede læringsplaner under vejledning af en militær fysisk træner I, II eller militær fysisk træner III.



3.2 Militær Fysisk Træner I.

Kan på gruppeniveau iværksætte træning på baggrund af læringsplanen for enheden og/eller instruks fra en militær fysisk træner på højere niveau. Kan kontrollere øvelserne i de operative fysiske anbefalinger.

3.3 Militær Fysisk Træner II.

Kan planlægge, iværksætte og forestå træningen på gruppe- og delingsniveau eller tilsvarende.

Kan identificere enhedens behov for målrettet træning, samt planlægge og iværksætte den med afsæt i standardiserede træningsplaner. Kan planlægge, tilrettelægge og gennemføre og kontrollere de alternative test i basiskravet samt de operative fysiske anbefalinger.

3.4 Militær Fysisk Træner III.

Virker som chefens træningsfaglige rådgiver. Kan planlægge, iværksætte og forestå træningen på underafdelingsniveau eller tilsvarende. Kan udarbejde specifikke træningsplaner, som bedst understøtter træningen i forhold til enhedens operative funktionsvilkår. Kan planlægge, tilrettelægge og gennemføre kontrol af de operative fysiske anbefalinger, samt rådgive CH om gennemførelse af de alternative test i basiskravet. MFT III kan udarbejde træningsplaner i samarbejde med MFST.

4. BEMANDING MED MILITÆR FYSISK TRÆNINGSFAGLIGT PERSONEL

Nedenstående skema angiver den anbefalede bemanning med militær fysisk træningsfagligt personel for alle enhedstyper i forsvaret. Ved enheder, hvor nedenstående ikke vurderes hensigtsmæssig, fastlægger enhedschefen i samarbejde med respektive værnstabe, SO-KOM eller AKO samt Forsvarets Sanitetskommando, Center for Militær Fysisk Træning den aktuelle bemanning.

Behovet for militære fysiske trænere sker med udgangspunkt i nedenstående retningslinjer, idet skemaet angiver den anbefalede normering, baseret på forhold som antal delinger/sektioner/grupper/arbejdshold/medarbejdere samt om enheden er indsat i selvstændig opgaveløsning osv.

Hæren:

Enhedstype	Fysisk træningsfagligt personel		
	MFT I	MFT II	MFT III
Operative- /administrative stabe.			1
Bataljon.			1
Kompagni, eskadron			1
Deling/sektion etc.(10 til 50 mand).		1	
Gruppe < 10 mand etc.	1		

Søværnet

Enhedstype	Fysisk træningsfagligt personel		
	MFT I	MFT II	MFT III
Operative- /administrative stabe.			1
ESKADRE etc.			1
Fregat/støtteskib etc.(50-200 mand) etc.			1
Mindre skibsklasser.		1	

Flyvevåbnet

Enhedstype	Fysisk træningsfagligt personel		
	MFT I	MFT II	MFT III
Operative- /administrative stabe.			1
WING etc.			1
ESKADRILLE etc.(50-200 mand)			1
SEKTION etc.(10 til 50 mand).		1	

Bilag 4 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

**FYSISKE OPTAGELSESKRAV TIL FORSVARETS
UDDANNELSER**

Underbilag:

Protokol for afvikling af styrketest i forbindelse med Forsvarets optagelseskrav.

1. FYSISKE OPTAGELSESKRAV TIL FORSVARETS UDDANNELSER.

Formålet med optagelseskravet er at sætte et fysisk mindstekrav for optagelse på den ansøgte uddannelse.

Under uddannelsen/kurset skal den fysiske træning fokusere mod at opnå eller fastholde/bestå de operative fysiske anbefalinger, som afspejler den funktion, ansøgeren træder ind i efter gennemført uddannelse.

Optagelseskravene fremgår af nedenstående skema. Niveau 1 svarer til basiskravsniveauet og differentieres på alder. Niveau 2 til 5 differentieres ikke på alder idet optagelseskravene er skaleret, så de sikrer den nødvendige fysisk form før opstart på uddannelserne.

I forbindelse med optagelse til Forsvarets uddannelser, er der ens fysiske krav til mænd og kvinder uanset alder medmindre, andet er anført.

FORSVARETS FYSISKE OPTAGELSESKRAV									
		UDHOLDENHED		STYRKE					
Niv.	Alder	12 Min	Biptest	Split Squat	Dips på bæk	Dips	Træk til bryst	Krops-hævninger	Burpees
		Meter	Niveau	Sæt x reps pr. ben + kg	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x Reps	Reps på 2 min
1	60-	1800	5.9	3 x 10	3 x 10	-	3 x 2	-	5
	50-59	2000	6.9	3 x 12	3 x 12	-	3 x 3	-	10
	-49	2200	8.3	3 x 15	3 x 15	-	3 x 5	-	15
2		2400	9.6	3 x 15 + 5 kg	-	1 x 1	-	1 x 1	20
3		2600	10.8	3 x 15 + 10 kg	-	1 x 3	-	1 x 3	25
4		2800	12.2	3 x 15 + 15 kg	-	1 x 5	-	1 x 5	30
5		2900	12.10	3 x 15 + 20 kg	-	3 x 5	-	3 x 5	35



2. ANSVAR.

2.1. Værnsstabene, SOKOM, AKO, FAK og FSU fastlægger optagelseskravet til de enkelte uddannelser. Kravene fastlægges med afsæt i ovenstående tabel. Niveauet for henholdsvis udholdenhed og styrke kan bestemmes separat. For uddannelser, hvor der stilles krav om specifikke forudsætninger f.eks. svømning, suppleres optagelseskravet med en test heraf.

2.2. Den fysiske test udgør en integreret del af den samlede udvælgelsesproces i forhold til den søgte uddannelse. For at sikre ensartethed i afvikling af optagelseskravet og vurdering af ansøgerens trænbarehed, forestås afviklingen af Forsvarets Rekruttering. Undtagelsesvis kan den fysiske test afvikles under opsyn af en tredjepart med hvem, Forsvarets Rekruttering har en konkret aftale.

Ved mangel på specialister o.a. kan der anlægges en helhedsvurdering af den enkelte ansøger, således at de ansøgere, der ikke består det fysiske optagelseskrav, men som forventes at kunne bestå kravet inden for en nærmere angiven træningsperiode, alligevel kan komme i betragtning. Dette sker i samarbejde mellem den for uddannelsen ansvarlige værnstabskommando eller FAK.

3. KONTROL OG AFVIKLING OPTAGELSESKRAV

3.1 Afvikling af udholdenhedstesten.

Afvikling af udholdenhedstesten gennemføres jf. bilag 1, dog skal ansøgeren løbe i alle 12 minutter med mindre, der er tale om ansøgning om optagelse på VUT I og II for mellemløbere, hvor optagelseskravet er det samme som basiskravet (aldersdifferentieret).

Yo-Yo test gennemføres, hvis det, på grund af vejrlig, baneforhold etc., ikke er muligt at gennemføre 12 minutters løbetest. Forsvarets Rekruttering beslutter på dagen, hvilken udholdenhedstest der anvendes.

Der må ikke anvendes hovedtelefoner eller lignende under aflæggelse af udholdenhedstesten.

De alternative udholdenhedstests kan ikke anvendes i forbindelse med ansøgning om optagelse på Forsvarets uddannelser.

3.2 Afvikling af styrketesten

For niveau 1 afvikles testen i henhold til bilag 1 til nærværende bestemmelse.

For niveau 2 til 5 afvikles styrketesten i henhold til underbilag.

4. BEDØMMELSE

Den enkelte ansøger bedømmes som bestået/ikke bestået.

5. BEMÆRKNINGER

For ansøgere til Jæger- og Frømandskorpset gælder det, at optagelseskravet er initialtest for indtrædelse på aspirantuddannelserne. Såfremt der opnås optagelse på aspirantuddannelsen, kan der være andre krav som skal bestås.

6. OPTAGELSESKRAV TIL FORSVARETS UDDANNELSER

Uddannelse	Optagelseskrav
Særligt motiverede ¹ mandlige ansøgere til Forsvarets basisuddannelser. Ansøgere til konstabel – og konstabelelevuddannelser i alle værn, hjemsendte som søger Hærens reaktionsstyrkeuddannelse, grundlæggende sergentuddannelser i Søværnet og Flyvevåbnet, flyvelederuddannelsen, og Flyvevåbnet, pilotuddannelsen og officersuddannelserne i alle værn samt alle øvrige uddannelser, som ikke er nævnt separat i nedenstående.	Niveau 1
Officersbasisuddannelse, Sprogofficersuddannelse, Reserveofficersuddannelse i Hæren, Reservelægeuddannelse.	Niveau 1
Videreuddannelse trin I og II for mellemledere i Hæren, Søværnet og Flyvevåbnet.	Niveau 1
Grundlæggende sergentuddannelse i Hæren.	Niveau 1
Afkortet Grundlæggende sergentuddannelse i Hæren (kan kun søges af stampersonel).	Niveau 1
Jægeruddannelsen.	Niveau 5
Militærpolitibetjentuddannelse (værnsfælles).	Niveau 3
Frømandsuddannelsen.	Niveau 5
Siriuspatruljen.	Niveau 5

¹ "Særligt motiverede" er sessionssøgende, der ønsker at aflægge den fysiske test.

Underbilag til bilag 4 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

PROTOKOL FOR AFVIKLING AF STYRKETEST IFM. FORSVARETS OPTAGELSESKRAV

1. STYRKETESTEN

Formålet med styrketesten er at sætte et fysisk mindstekrav for at indtræde på den ansøgte uddannelse.

2. KRAVSSTRUKTUREN OG NIVEAUSÆTNING

Nedenstående tabel viser optagelseskravene fordelt på 5 niveauer. Niveau 1 svarer til basiskravet, og 2 til 5 anvendes ved uddannelser, hvortil der stilles højere fysiske mindstekrav. Kravene til de enkelte uddannelser fremgår af skemaet på side 3 i bilag 4.

FORSVARETS FYSISKE OPTAGELSESKRAV							
		STYRKE					
Niv.	Alder	Split Squat	Dips på bænk	Dips	Træk til bryst	Krops-hævnings	Burpees
		Sæt x reps pr. ben + kg	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x Reps	Reps på 2 min
1	60-	3 x 10	3 x 10	-	3 x 2	-	5
	50-59	3 x 12	3 x 12	-	3 x 3	-	10
	-49	3 x 15	3 x 15	-	3 x 5	-	15
2		3 x 15 + 5 kg	-	1 x 1	-	1 x 1	20
3		3 x 15 + 10 kg	-	1 x 3	-	1 x 3	25
4		3 x 15 + 15 kg	-	1 x 5	-	1 x 5	30
5		3 x 15 + 20 kg	-	3 x 5	-	3 x 5	35

3. TILRETTELÆGGELSE, AFVIKLING

3.1 Prøvested.

Testen kan afvikles både indendørs og udendørs. Prøvested vælges ud fra faciliteter til rådighed samt vejrforhold.



3.2 Materiel.

Den udleverede Grundpakke MFT I, Testpakke indeholder materiel til styrketesten i form af liggeunderlag, stepbænke og bomme til styrketesten for niveau 1. Grundpakke MFT II indeholder materiel til niveau 2 til 5, idet der skal anvendes sandsække (5, 10, 15 eller 20 kg), dipsstativ samt kropshævningsstativ/bom.

Liggeunderlaget kan anvendes i forbindelse med Split Squat og Burpees.

3.3 Påklædning.

Idrætspåklædning.

3.4 Opvarmning.

Der gennemføres ikke opvarmning forud for styrketesten, da testen gennemføres i umiddelbar forlængelse af udholdenhedstesten.

3.5 Gennemførelse.

Øvelserne skal, når niveau 1 anvendes, gennemføres i rækkefølgen; Split Squat, Dips på Bænk, Træk til Bryst og Burpees,

Ved anvendelse niveauerne 2 til 5 skal øvelserne gennemføres i rækkefølgen: Split Squat, Dips, Kropshævning og Burpees.

Uanset testniveau skal øvelserne gennemføres uden anden pause end den, der naturligt opstår i forbindelse med skift med makker, mellem sættene og mellem øvelserne. Der skal arbejdes kontinuerligt i sættene til det givne niveau opnås, eller indtil øvelsen ikke længere kan gennemføres som én sammenhængende og kontinuerlig bevægelse.

3.6 Afvikling og krav til enkelte øvelser.

Øvelse 1, Split Squat (niveau 1 til 5)

Sæt og gentagelser i henhold til tabel.



Krav.

Udgangsposition: Stående med hænderne i siden, fødderne forskudt i længderetningen og forreste knæ strakt. Afstanden mellem fødderne er valgfri. Det anbefales at have ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne i tværretningen af hensyn til balancen.

Én gentagelse: Med hænderne i siden knæles ned, til bagerste knæ berører underlaget (bundpunkt), retur til udgangspositionen (toppunkt). I hvert sæt foretages det krævede antal gentagelser med både højre og venstre ben, inden skift med makker. Øvelsen gennemfø-

res sammenhængende og kontinuerligt. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at genfinde balancen.

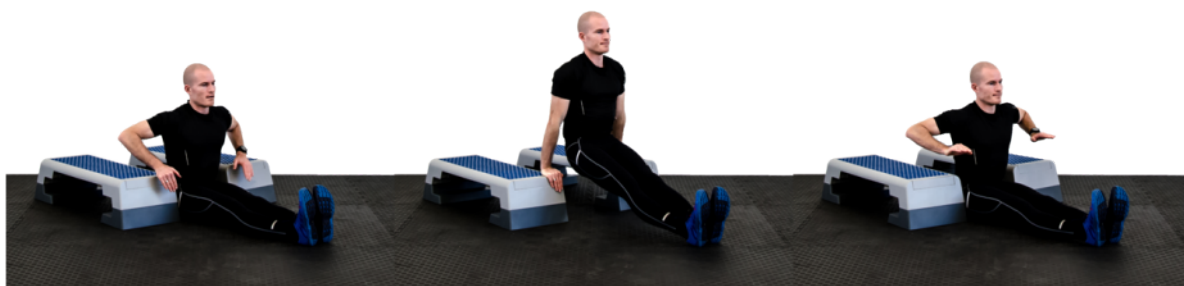
Skal testen aflægges med belastning i form af sandsæk, placeres denne på skuldrene med fatning med begge hænder.

Liggeunderlag kan anvendes under bagerste knæ, da knæet skal berøre underlaget.

Øvelse 2. Dips på Bænk. (niveau 1 basiskrav)

Sæt og gentagelser i henhold til tabel.

Bænkene placeres så smalt som muligt, som vist på billederne. Højden af bænkene indstilles til 25 centimeter.



Krav.

Udgangsposition: Siddende mellem bænkene. Hænderne placeres med fingrene hvilende på kanten. Benene er strakte og hælene i jorden.

Én gentagelse: Kroppen løftes, til albuerne er strakte (toppunkt), retur til siddende udgangsposition, hvor hænderne løftes fri af bænken (bundpunkt). Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne.

Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelse 2, Dips (niveau 2 til 5)

Sæt og gentagelser i henhold til tabel.



Krav.

Udgangsposition Frithængende med fuld lockout i albuerne.

En gentagelse: Kroppen sænkes til skuldrene er under albuerne (bundpunkt) retur til udgangsposition (toppunkt). Knæene skal være strakte under hele bevægelsen og fødderne under eller foran kroppen. Hver gentagelse skal udføres som en kontinuerlig bevægelse, Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at rette på greb eller finde balance.

Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelse 3. Træk til Bryst. (niveau 1 basiskrav)

Sæt og gentagelser i henhold til tabel.



Krav.

Udgangsposition: Liggende under bommen med hælene i gulvet og strakte ben. Højde af bommen indstilles, så fingrene når til ca. midten af bommen.

En gentagelse: Bommen fattes med overhåndsgreb. Med hælene i jorden løftes kroppen, til brystet berører bommen (toppunkt), retur til liggende på gulvet, hvor hænderne slipper bommen (bundpunkt). Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt. Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne.

Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelse 3, Kropshævning (niveau 2 til 5)

Sæt og gentagelser i henhold til tabel.



Krav.

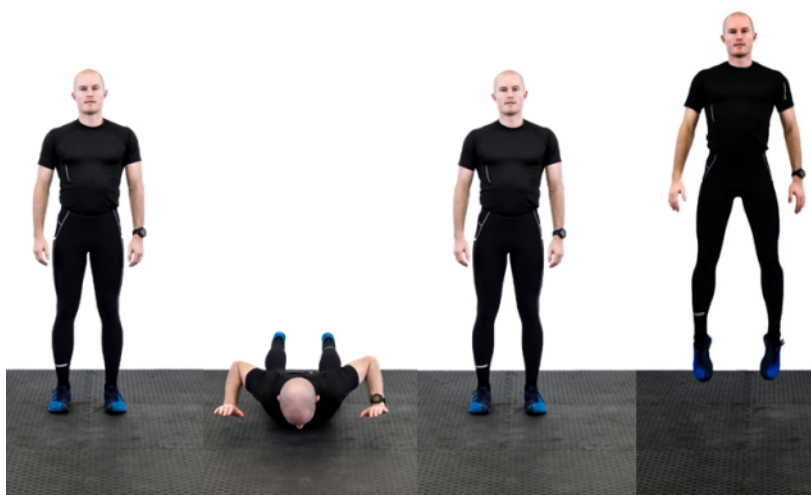
Udgangsposition: Frithængende med overhåndsgreb og fuld lockout i albuerne.

En gentagelse: Kroppen hæves til hagen er over stangen/bommen (topposition), retur til udgangspositionen (bundpunkt). Knæene skal være strakte under hele bevægelsen og fødderne under eller foran kroppen. Hver gentagelse skal udføres som en kontinuerlig bevægelse, Det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at rette på greb eller genfinde balance.

Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelse 4, Burpees (niveau 1 til 5)

Antal gentagelser på 2 min i henhold til tabel.



Krav.

Udgangsposition: Stående.

En gentagelse: Ned på maven, løft hænderne fra underlaget (bundpunkt), retur til udgangsposition efterfulgt af hop med knæ, hofte og skulder i en lige linje (toppunkt). Hændernes placering under hoppet er valgfri. Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt og det er ikke tilladt at holde pauser mellem gentagelserne andet end for at genfinde balance.

Liggeunderlag kan anvendes.

3.7 Tidsforbrug.

90 minutter inklusive instruktion, opvarmning, udholdenheds- og styrketest.

3.8 Instruktion.

Øvelserne i styrketesten skal forevises, og kravene gennemgås. Kravene til afvikling af de enkelte øvelser fremgår af punkt 3.6. Bemærk, at der er forskel på kravet til de enkelte øvelser afhængig af om der testes til niveau 1 eller 2 til 5.

4. BEDØMMELSE

Den enkelte øvelse bedømmes jf. punkt 3.6. som bestået/ikke bestået.

5. SIKKERHED/ANSVAR

Det er den enkeltes personlige ansvar at afgøre om egne fysiske forudsætninger gør, at udførelsen af en øvelse må afbrydes for at undgå skader.

Kontrollanten kan til enhver tid afbryde udførelsen af en øvelse, hvis denne vurderer, at testdeltageren ikke har kontrol over udførelsen.

Bilag 5 - Bestemmelse for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomhed i Forsvaret

BREDDE- OG ELITEIDRÆT I FORSVARET**1. DEFINITIONER**

Idrætsvirksomhed omfatter bl.a. de militære landshold, Forsvarets Mesterskaber, aktiviteter i regi af Dansk Militært Idrætsforbund, Forsvarets Motionsevents og Feltsport.

Ved breddeidræt forstås den idræt, som foretages af Forsvarets personel på et niveau, hvor alle i varierende grad kan deltage. En meget stor del af breddeidrætten foregår ikke i Forsvaret, men i idrætsforeninger i regi af Dansk Militært Idrætsforbund eller som feltsport. Endvidere hører Forsvarets Mesterskaber og Forsvarets motionsevents til breddeidrætten.

Ved eliteidræt forstås den idræt, der gennemføres i regi af Conseil International du Sports Militaire (CISM) ved internationale mesterskaber samt de aktiviteter, der fører frem til den nationale deltagelse med Forsvarets landshold ved CISM begivenheder.

Militære discipliner er eksempelvis Militær Femkamp, Orienteringssport eller Skydning. Andre discipliner er løb, boldspil, atletik m.v.

Ikke alt personel dyrker nødvendigvis militære discipliner. Den militære metier er meget forskelligartet, og meget personel arbejder ikke med opgaver, der minder om eksempelvis skydning eller orientering. Det personel har også behov for egenskaber som koordination, koncentration, styrke, udholdenhed etc., hvilket i ligeså høj grad trænes ved eksempelvis landevejscykling, mountainbike, triathlon, crossfit, motionsløb, og lignende.

2. BREDDEIDRÆT

Forsvarets myndigheder og enheder skal tilstræbe at gennemføre idrætsarrangementer for alt personel med det formål at støtte uddannelse samt styrke det sociale fællesskab, professionalisme og korpsånd.

2.1 Forsvarets Mesterskaber.

Forsvaret afholder hvert år seks mesterskaber, hvor der kåres en Forsvarsmester. Alle mesterskaberne er åbne og gennemføres som en individuel konkurrence og en holdkonkurrence, hvor der ikke er krav om forudgående kvalifikation for at deltage. Alle i Forsvaret og i Hjemmeværnet kan deltage. Der er særlige rækker for værnepligtige, så de kan konkurrere indbyrdes og på ens vilkår. Personel, der deltager i Forsvarets Mesterskaber, afvikler ikke frihed for at deltage.

2.1.1 Sejlads.

Ved Forsvarets Mesterskab i Sejlads sejles der i bådtypen Yngling. Mesterskabet gennemføres normalt over 2-3 dage.

2.1.2 Terrænsport.

Forsvarets Mesterskab i Terrænsport gennemføres som en individuel konkurrence. Terrænsport består af punktorientering, orienteringsløb og håndgranatkast. Mesterskabet gennemføres normalt på 1 dag.



2.1.3 Militær Femkamp.

Forsvarets Mesterskab i Militær Femkamp består af skydning (200 m, præcisions-/hurtigskydning), forhindringsbaneløb, forhindringsbanesvømning, håndgranatkast og terrænløb. Der afvikles individuelle og hold-konkurrencer i flere klasser, herunder for værnepligtige og Old Boys, så mange personelgrupper og ældre kan konkurrere trods de teknisk prægede discipliner. De nordiske militære landshold i Militær Femkamp inviteres til at deltage i det nationale Forsvarsmesterskab. Mesterskabet gennemføres normalt over 2 dage.

2.1.4 Skydning.

Forsvarets Mesterskab indeholder baneskydning med Forsvarets udleverede standardhåndvåben, pistol og gevær, samt feltskydning med begge våben (dog kun gevær for værnepligtige). Mesterskabet gennemføres normalt over 2 dage.

2.1.5 Adventure Race.

Forsvarets Mesterskab i Adventure Race er en konkurrence, der kombinerer to eller flere udholdenhedsdiscipliner. Typisk er orienteringsløb eller navigation et gennemgående element og andre discipliner kan være terrænløb, mountainbikeløb, kajakroning eller klatring. Konkurrencens længde er 2-3 timer. Forsvarets Mesterskab i Adventure Race gennemføres som en holdkonkurrence, hvor holdet skal løse et antal opgaver undervejs. Holdet vælger selv, hvornår det vil holde pause og pausetiden tæller med i den samlede tidsopgørelse. Arrangøren har frie hænder til at designe konkurrencen med henblik på at skabe variation fra år til år. Mesterskabet gennemføres over 1 dag.

2.2 Motionsevents.

Motionsløb er en breddeaktivitet, der dyrkes af en stor del af Forsvarets personel, og som bredt understøtter Forsvarets operative virke i form af fysisk udfoldelse, fællesfølelse og tilgangen til sundhed. De fælles løbe-events og ikke mindst stafet-tanken inspirerer mange til at træne og får ofte utrænede i gang med en overkommelig aktivitet. Forsvaret yder økonomisk støtte til medarbejdernes deltagelse i konkrete planlagte motionsløbsevents. Støtten ydes i form af en af Forsvarets løbetrøjer, betaling af startgebyr, og i visse tilfælde betaling af et samlingstelt før og efter begivenheden. Aktiviteterne, som dækker geografisk bredt, annonceres af Forsvarets Sanitetskommando, Center for Militær Fysisk Træning. Deltagelse i motionsevents foregår i fritiden.

2.3 Breddeidræt – DMI.

Dansk Militært Idrætsforbund blev dannet som en sammenslutning af forbundsforeninger i 1918 med det formål at fremme den frivillige idræt i Forsvaret. Senere er Hjemmeværnet og Beredskabsstyrelsen blevet inkluderet. Dansk Militært Idrætsforbunds stævner afholdes ofte på et tjenestested for at signalere forbundets tilknytning til Forsvaret. Dansk Militært Idrætsforbund er et specialforbund under Danmarks Idrætsforbund og Kulturministeriet. Forbundet er således ikke en del af dansk forsvar. Dansk Militært Idrætsforbund gennemfører de officielle danmarksmesterskaber for Danmarks Idrætsforbund i Militær Femkamp, Biathlon-Orientering og Feltspor. Dog planlægger, tilrettelægger og gennemfører Dansk Militært Idrætsforbund Forsvarets mesterskaber og Dansk Militært Idrætsforbunds Forbundsmesterskabet i Skydning i samarbejde med Forsvaret.

Konkurrencer i regi af Dansk Militært Idrætsforbund er:
Danmarks- og Forbundsmesterskaber.
Konkurrencer på idrætsforeningsniveau (lokalt).

2.4 Breddeidræt – Feltsport.

Feltsport giver Reservens ca. 2.200 kontraktansatte adgang til militær idræt, men er også et tilbud til andet personel i Forsvaret og Beredskabskorpset (fast personel og reserven) om at vedligeholde militære idrætsfærdigheder.

Reservens Idræts Råd gennemfører Feltsport. Danmark er opdelt i 9 kredse (Fyn-, København-, Lillebælt-, Midtjyske-, Nordjyske-, Nordvestjyske-, Storstrøms-, Sydvestjyske- og Sønderjyske kreds).

Der er generelt 3 "retninger", orienteringsløb, skydning og styrketræning.

3. ELITEIDRÆT

3.1 De militære landshold.

De militære landsholdsdiscipliner støtter, styrker og udvikler den militære fysiske træning, soldatens funktionelle kompetencer og uddannelse og dækker således bredt Forsvarets aktiviteter samt CISM militære discipliner. Disciplinerne afspejler militære forhold og de mange momenter, der indgår i det operative virke.

De militære landshold er:

Militær Femkamp

Marinefemkamp

Sejlsport

Orientering

Skydning

Faldskærm

Flyfemkamp

3.2 Individuel elite.

Forsvaret støtter militære eliteidrætsudøvere og yder støtte til de militære landshold.

Forsvarets myndigheder og enheder støtter den enkelte eliteidrætsudøver ved gennem dialog at afstemme såvel enhedens fremadrettede behov som den enkeltes mulighed for at træne og deltage i konkurrencer i tjenestetiden.

I særlige tilfælde kan enkeltudøvere med tjeneste i Forsvaret eller Hjemmeværnet, som samtidig har civil elitestatus, udpeges til at deltage i regi af CISM øvrige discipliner. Dette afgøres af Forsvarets Idrætsinspektør.

3.3 Doping.

Forsvaret er i forbindelse med især eliteidrætten omfattet af Danmarks Idrætsforbund lovregulativ om doping, herunder dopingkontrol.

Dopingudvalget under Danmarks Idrætsforbund - Anti Doping Danmark - har kompetence til at foretage uanmeldte kontrolbesøg i træningslokaler mv. samt under nationale og internationale konkurrencer.

Anti Doping Danmark gives derfor adgang til alle Forsvarets trænings- og idrætsfaciliteter samt til nationale konkurrencer. Adgangen kan ske ved henvendelse til den pågældende myndighed, der er indehaver af de træningsfaciliteter eller vært ved den konkurrence, som Anti Doping Danmark ønsker at besøge. Myndigheden yder Anti Doping Danmark den nødvendige bistand under besøget.

Forsvarets Sanitetskommando, Center for Militær Fysisk Træning har ansvaret for at yde Anti Doping Danmark den nødvendige bistand under dopingkontrol i forbindelse med Forsvarets eller Dansk Militært idrætsforbunds deltagelse i internationale konkurrencer.

4. ADMINISTRATION; ORGANISERING OG STYRING AF IDRÆTSVIRKSOMHEDEN

4.1 Forsvarets Idrætsudvalg.

Forsvarskommandoen (FKO) har under FSK nedsat Forsvarets Idrætsudvalg, der er et centralt placeret idrætspolitisk forum, som har til opgave at forestå den overordnede planlægning og koordination af Forsvarets samlede idrætsvirksomhed - tjenstlig og frivillig. FII er formand for Forsvarets Idrætsudvalg. Forsvarsministeriets Departement og øvrige styrelser, der har militært ansatte medarbejdere, kan deltage i Forsvarets Idrætsudvalg.

4.2 Værnsstabenes idrætsudvalg.

Værnsstabene nedsætter decentrale idrætsudvalg, der har til opgave at gennemføre den overordnede planlægning, styring og koordination af myndighedens idrætsvirksomhed. Tilsvarende kan øvrige styrelser etablere idrætsudvalg efter behov.

4.3 Tjenestestedets idrætsudvalg.

Idrætsudvalgene har til opgave at lede og koordinere idrætsvirksomheden på tjenestestedet, herunder:

- At koordinere tjenestestedets og enhedernes idrætsfaglige aktiviteter.
- At være bindeled mellem den tjenstlige og frivillige idræt vedr. anvendelse af faciliteter mv.
- At være kontakten til det civile idrætsmiljø.
- At bistå Forsvarsministeriets Ejendomsstyrelse (FES) og værnstabene i forvaltningen af træningsmateriel til militær fysisk træning og idrætsfaciliteter.
- At bistå FES og værnstabene i en årlig sikkerhedsmæssig kontrol af militær fysisk træningsmateriel og -faciliteter.
- At koordinere tjenestestedets idrætsstævner.
- At yde støtte til lokale idrætsudøvere.
- At styre tjenestestedets idrætsbudgetter.

4.4 Tjenestestedernes militære fysiske træningsudvalg.

På alle større tjenestesteder nedsættes militære fysiske træningsudvalg. Udvalgene ledes af FSK CMT træningsvejleder og består af tjenestestedets-/ernes militære fysiske trænere. Udvalgene har til opgave at være bindeled mellem de militære fysiske trænere ved tjenestestedet/-erne samt at understøtte militær fysisk træning ved tjenestestedet gennem:

- Sparring med og vejledning af militær fysiske træner II og III ved tjenestestederne.
- Koordinering af den fysiske uddannelse på tjenestestedet/-erne.
- Erfaringsudveksling.

4.5 Idrætsbefaling.

Forsvarets Idrætsudvalg udarbejder på FKO vegne en 6-årsplan for Forsvarets konkurrencevirksomhed nationalt og internationalt og tilsikrer herved en ligelig fordeling af opgaverne på Forsvarets myndigheder.

Efter FKO bemyndigelse udgiver FSK årligt en idrætsbefaling, som indeholder:

- Oversigt over konkurrencer.
- Rammer for økonomi i forbindelse med aktiviteterne (ydelse, transport, budgettering, idrætspræmier, ammunition samt besøgstilladelser ved deltagelse i konkurrencer i udlandet).

Forsvarsministeriets styrelser samt FKO myndigheder budgetterer for egne medarbejders deltagelse i Forsvarets Mesterskaber og andre nationale idrætsbegivenheder.

4.6 Forsvarets idrætspris.

Forsvarschefen uddeler årligt "Forsvarets Idrætspris" til en person eller et hold, som har gjort en særlig indsats for idrætsvirksomheden i Forsvaret. FII foranstalter indstilling og udvælgelse jævnfør servitutterne herfor i tæt samarbejde Forsvarets Idrætsudvalg.