

Fysiske krav Maritim redningsmann

Utholdenhet Alder (år)-> Øvelse	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-	Enhet
Løp 3000m*	13:45	14:00	14:30	14:45	15:00	16:00	17:00	min.
Sykling 20 km	50:00	52:00	54:00	56:00	58:00	60:00	62:00	min.
Svømming 500m fri i basseng	8:50	8:50	9:20	9:30	9:40			min.
Roing Concept 2 – 5000m	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00			min.
1000 meter svømming **	Gjennomføres	Gjennomføres	Gjennomføres	Gjennomføres	Gjennomføres	Gjennomføres	Gjennomføres	

Presisering minimum vedlikeholdskrav utholdenhet

Én av øvelsene skal gjennomføres.

*Testmetoden skal benyttes ved førstegangstest av personell som skal utdannes til Redningsmann. Og for nyansatte etter innføring av denne standarden.

**1000 meter overflatesvømming med drakt og ABC-utstyr skal gjennomføres en gang pr. år.

Testen utføres med krav til gjennomføring, dette av hensyn til at det er vanskelig å sette tidskrav mtp. strøm- og vindforhold.



Fysiske krav Maritim redningsmann

Styrke Alder (år)-> Øvelse	20-29	30-34	35-39	40-44	45-	Enhet
Kroppsheving bom	3	3	3	3	3	Stk
Sit ups	35	30	30	25	20	Stk
Push ups	20	20	20	20	20	Stk
Ryggrolle	15	15	15	15	15	Stk

Presisering minimum vedlikeholdskrav styrke

Alle øvelsene skal gjennomføres.