

. Minimumskrav for militært tilsatte menn ≤ 29 år

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	18:00	16:30	15:00	14:30	14:00	13:30	13:00	12:30	12:00
	Bip-test	level:shuttle	6:3	7:2	8:3	8:8	9:3	9:8	10:3	10:11	11:8
	20 km sykling	min:sek	46:00	44:00	42:00	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	52:30	49:30	46:00	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	13:00	12:15	11:30	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	1,60	1,80	2,10	2,20	2,35	2,50	2,60	2,75	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(3,6)	(3,8)	(4,0)	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
	Stille lengde	meter	(1,85)	(2,00)	(2,10)	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(3-B)	(6-B)	(1-A)	2-A	4-A	6-A	8-A	10-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag

. Minimumskrav for militært tilsatte kvinner ≤ 29 år

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	20:30	18:00	16:30	15:45	15:00	14:30	14:00	13:30	12:00
	Bip-test	level:shuttle	5:1	6:3	7:2	7:6	8:3	8:8	9:3	9:8	11:8
	20 km sykling	min:sek	49:30	46:00	44:00	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	58:00	52:30	49:30	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	14:15	13:00	12:15	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	1,25	1,60	1,80	1,95	2,10	2,20	2,35	2,50	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(2,5)	(2,8)	(3,0)	3,2	3,3	3,4	3,5	3,7	5,2
	Stille lengde	meter	(1,45)	(1,60)	(1,70)	1,80	1,90	1,95	2,05	2,15	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(1-B)	(2-B)	(4-B)	6-B	8-B	10-B	1-A	3-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag

Minimumskrav for militært tilsatte menn 30 - 39 år

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	19:00	17:30	16:00	15:00	14:30	14:00	13:30	12:45	12:00
	Bip-test	level:shuttle	5:7	6:6	7:6	8:3	8:8	9:3	9:8	10:7	11:8
	20 km sykling	min:sek	47:30	45:00	43:00	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	54:30	51:30	48:00	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	13:30	12:45	12:00	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	1,45	1,65	1,90	2,10	2,20	2,35	2,50	2,70	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(3,6)	(3,8)	(4,0)	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
	Stille lengde	meter	(1,75)	(1,90)	(2,00)	2,10	2,15	2,20	2,25	2,35	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(3-B)	(6-B)	(1-A)	2-A	4-A	6-A	8-A	10-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag

Minimumskrav for militært tilsatte kvinner 30 - 39 år

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	21:30	19:00	17:30	16:30	15:30	15:00	14:30	13:45	12:00
	Bip-test	level:shuttle	4:7	5:7	6:7	7:2	7:8	8:3	8:8	9:6	11:8
	20 km sykling	min:sek	51:00	47:30	45:00	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	60:00	54:30	51:30	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	14:45	13:30	12:45	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	1,15	1,45	1,65	1,80	2,00	2,10	2,20	2,40	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(2,5)	(2,8)	(3,0)	3,2	3,3	3,4	3,5	3,7	5,2
	Stille lengde	meter	(1,35)	(1,50)	(1,60)	1,70	1,80	1,90	2,00	2,15	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(1-B)	(2-B)	(4-B)	6-B	8-B	10-B	1-A	3-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag

Minimumskrav for militært tilsatte menn 40 - 49 år -

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	20:00	18:30	17:00	16:00	15:00	14:30	14:00	13:00	12:00
	Bip-test	level:shuttle	5:3	6:1	6:8	7:4	8:3	8:8	9:3	10:3	11:8
	20 km sykling	min:sek	49:00	46:30	44:30	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	56:30	53:30	50:30	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	14:00	13:15	12:30	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	1,35	1,55	1,75	1,90	2,10	2,20	2,35	2,60	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(3,4)	(3,6)	(3,8)	4,1	4,3	4,5	4,8	5,0	5,2
	Stille lengde	meter	(1,65)	(1,80)	(1,90)	2,00	2,10	2,15	2,20	2,30	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(2-B)	(4-B)	(7-B)	10-B	1-A	3-A	5-A	8-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag

Minimumskrav for militært tilsatte kvinner 40 - 49 år

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	22:30	20:00	18:30	17:00	16:00	15:30	15:00	14:00	12:00
	Bip-test	level:shuttle	4:4	5:3	6:1	6:8	7:4	7:8	8:3	9:3	11:8
	20 km sykling	min:sek	52:30	49:00	46:30	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	62:00	56:30	53:30	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	15:15	14:00	13:15	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	1,05	1,35	1,55	1,75	1,90	2,00	2,10	2,35	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(2,3)	(2,6)	(2,8)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,7	5,2
	Stille lengde	meter	(1,25)	(1,40)	(1,50)	1,60	1,70	1,80	1,95	2,10	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(1-B)	(2-B)	(3-B)	4-B	6-B	8-B	10-B	2-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag

Minimumskrav for militært tilsatte menn 50 - 59 år

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	21:30	20:00	18:30	17:00	16:00	15:15	14:30	13:30	12:00
	Bip-test	level:shuttle	4:7	5:3	6:1	6:8	7:4	8:1	8:8	9:8	11:8
	20 km sykling	min:sek	51:00	49:00	46:30	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	60:00	56:30	53:30	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	14:45	14:00	13:15	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	1,15	1,35	1,55	1,75	1,90	2,05	2,20	2,50	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(3,2)	(3,4)	(3,6)	3,9	4,1	4,4	4,7	4,9	5,2
	Stille lengde	meter	(1,50)	(1,65)	(1,75)	1,85	1,95	2,00	2,10	2,25	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(1-B)	(3-B)	(5-B)	7-B	10-B	1-A	3-A	6-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag

Minimumskrav for militært tilsatte kvinner 50 - 59 år

Egenskap	Testøvelse	Enhet	Minimumskrav								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utholdenhet	3000 m løp	min:sek	24:00	21:30	20:00	18:00	17:00	16:15	15:30	14:30	12:00
	Bip-test	level:shuttle	4:1	4:7	5:3	6:3	6:8	7:3	7:8	8:8	11:8
	20 km sykling	min:sek	54:30	51:00	49:00	x	x	x	x	x	x
	10 km langrenn	min:sek	65:00	60:00	56:30	x	x	x	x	x	x
	500 m svømming	min:sek	16:00	14:45	14:00	x	x	x	x	x	x
	Ro-test	watt/kg	0,90	1,15	1,35	1,60	1,75	1,85	2,00	2,20	2,90
Styrke	Medisinballstøt	meter	(2,1)	(2,4)	(2,6)	2,9	3,0	3,2	3,4	3,6	5,2
	Stille lengde	meter	(1,10)	(1,25)	(1,35)	1,45	1,55	1,70	1,85	2,05	2,45
	Pull-ups	repetisjoner	(1-B)	(2-B)	(3-B)	4-B	5-B	6-B	8-B	1-A	12-A

- Kun en av utholdenhetstestene skal gjennomføres
- Bip-test kan kun benyttes hvis den er godkjent som alternativ til 3000 m løp i den testpliktiges DIF
- X: ikke tillatt å gjennomføre denne testen
- A: utførelse alfa (vertikal), B: utførelse bravo (horisontal)
- Tall i parentes; militært tilsatte med disse minimumskravene er ikke testpliktige i styrkeøvelsene; tallene brukes kun i forbindelse med gjennomsnittsberegninger
- Ro-test kan kun benyttes på medisinsk grunnlag