



Kunngjøring for Luftforsvaret

KFL/Utdanning - nr 11/2006

Krigsskoleutdanning skoleåret 2007/2008 – 2009/2010:

- Bachelor i militære studier (Luftkrigsskolen)
- Bachelor i militære studier. Lederskap med fordypning i logistikk og ressursstyring. (På Luftkrigsskolen og Sjøkrigsskolen)
- Bachelor i ingeniørfag, studieretning elektronikk/flyteknikk
- Master i ingeniørfag, studieretning elektronikk/farkostteknikk

Hensikt:

Denne KFL/U nr 11/2006 gir tilbud om utdanning på Luftkrigsskolen med oppstart skoleåret 2007/2008. Personell med ettårig befalsutdanning er søknadsberettiget i henhold til gitte retningslinjer i denne KFL.

Rygge, 7 desember 2006

Øyvind Kirsebom Strandman
Brigader
Sjef LUKS

Krigsskoleutdanning i Luftforsvaret

1 Generelt

Luftforsvaret skal skoleåret 2007/2008 utdanne kadetter ved Luftforsvarets *grunnleggende offisersutdanning*. Denne utdanningen gjennomføres som krigsskoleutdanning ved [Luftkrigsskolen](#) og ved sivile høyskoler/universiteter. Utdanningen ved Luftkrigsskolen (LKSK) er 3-årig, og utdanningen ved sivile høyskoler/universiteter er avhengig av den enkelte søkerens tidligere utdanning og studieopplegg ved de respektive studiesteder.

Målsettingen med den grunnleggende offisersutdanningen er å utdanne handlekraftige offiserer for Luftforsvaret, noe som skapes gjennom utvikling av kunnskaper, ferdigheter og holdninger. Studiet skal bidra til at den enkelte kan utøve offisersyrket i fred, krise og krig.

Utdanningen kan søkes av befal fra alle forsvarsgrener. Ønske om bransje føres på søknaden i prioritets rekkefølge. Bransjene fordeles iht Forsvarets behov, og de som er helt eller delvis uten relevant fagbakgrunn må påregne fagutdanning under og/eller etter krigsskoleutdanningen. Pause i utdanningen ved LKSK for gjennomføring av fagutdanning kan også være aktuelt for enkelte, og individuelle vurderinger vil bli lagt til grunn for bransjeutdanning

Tilbud om studieplass betinger at den enkelte sier seg villig til å undertegne «*Egenerklæring vedrørende rutinemessig urintesting for å avsløre narkotikamisbruk*».

Forsvaret ønsker å styrke kvinneandelen og kvinner oppfordres spesielt å søke.

Alle søkere til utdanningen plikter å gjøre seg kjent med innholdet i denne kunngjøringen, og den enkelte søker er ansvarlig for at søknadsskjema er korrekt utfyllt. Kun korrekte og fullstendige søknader sendt **innen søknadsfristen 15 februar** tas med i opptaket.

2 Utdanningen

Luftforsvaret tilbyr høsten 2007 om lag 35 – 40 studieplasser til krigsskoleutdanningen. 2 – 4 av disse studieplassene vurderes tilbudt ved Forsvarets bachelorutdanning i logistikk og ressursstyring, og 8 studieplasser vurderes tilbudt innen ingeniørfag i Norge. De øvrige studieplassene tilbys ved Luftkrigsskolens bachelorutdanning i militære studier, og en mer detaljert beskrivelse av innholdet i denne utdanningen gis i [studiehåndboka](#) for 2006/2007. Merk at denne kan bli endret til oppstart skoleåret 2007/2008, og må derfor anses som veiledende. Oppmøte til skoleåret 2007/2008 på Luftkrigsskolen vil være primo august. Eksakt dato vil bli kunngjort i beordringskriv.

Nedenfor er en beskrivelse av innhold i og krav som stilles ved de ulike utdanningene som tilbys.

2.1 Treårig bachelorutdanning i militære studier ved Luftkrigsskolen

Luftkrigsskolen er underlagt [Lov om universitet og høyskoler](#), og er Luftforsvarets høyskole. Bachelorutdanningen i militære studier går over tre år, alle ved Luftkrigsskolen i Trondheim. Utdanningen er en offisersutdanning som gir 180 studiepoeng og graden *Bachelor i militære studier* etter fullført utdanning.

Utdanningen er modulbasert, og er en kombinasjon av akademiske militære disipliner og praktiske øvelser. Hovedfokuset i utdanningen ligger på *ledelse* og *luftmakt*. I tillegg til å utvikle den enkeltes lederevner, skal kadettene få forståelse for og kunnskap om Luftforsvarets virksomhet. Luftmaktsfaget gir forståelse for anvendelsen av militære stridsmidler i luftrommet.

Første studieår

I første studieår legges grunnlaget for den enkelte kadett innen luftmakt og ledelse. Det settes fokus på ledelse av individ og gruppe, med tema som selvledelse, kommunikasjon, gruppeutvikling, etikk og kulturkunnskap samt ledelse i kaos, krise og krig. Innen luftmakt er fokuset luftmaktens rammeverk, med tema som norsk utenriks-, sikkerhets- og forsvarspolitik, internasjonal politikk, konflikter og bruk av militærmakt samt luftmaktens teknologiske grunnlag.

Andre studieår

I andre studieår vil det være fokus på ledelse av organisasjoner, med tema som organisasjonsteori, organisasjonsutvikling og ressursstyring. Luftmaktsfaget har fokus på hvordan luftmakt anvendes og virker som ett av flere politiske instrumenter i fred, krise og krig.

Tredje studieår

I første semester gis det anledning til faglig fordypning gjennom valg av ulike fag og emner. I dette semesteret skal det skrives en bacheloroppgave i tilknytning til fordypningsstudiene.

Det siste semesteret av utdanningen har fokus på ledelse av luftoperasjoner. Dette skal gi kunnskap om anvendelse av luftmakt i en fellesoperativ sammenheng. Her skal kadettene bruke teori, erfaringsoverføring og praktisk kunnskap som grunnlag for planlegging, ledelse og gjennomføring av luftoperasjoner.

Gjennomgående fag

Engelsk, fysisk fostring og metodefag er gjennomgående fag i hele studiet. I tillegg til dette fokuserer vi på offisersutvikling i alle deler av utdanningen.

2.2 Treårig bachelorutdanning i militære studier – Lederskap med fordypning i logistikk og ressursstyring ved Luftkrigsskolen og Sjøkrigsskolen

Første studieår gjennomføres på Luftkrigsskolen i Trondheim, etter samme fagplan som og i fellesskap med kadetter på studiet *Bachelor i militære studier*. Andre og tredje studieår gjennomføres ved Sjøkrigsskolen i Bergen, etter fagplan for *Bachelor i militære studier med fordypning i logistikk og ressursstyring*.

<http://www.sjo.mil.no/sksk/start/studiene/oekadm/>

Andre og tredje studieår

Utdanningen har to hovedretninger:

- Ressursstyring: Det å styre en stor virksomhet som Forsvaret. Stor vekt på økonomiske fag som internregnskap, finansregnskap, investeringsanalyse, offentlig økonomi og virksomhetsstyring av Forsvaret.
- Logistikk: På best mulig måte å ta frem nye strukturelementer, for eksempel nye fartøyer, stridsvogner og kampfly, og å understøtte militære operasjoner. Vekt på fag som prosjektstyring, produksjonslogistikk (å anskaffe materiell som gir best mulig effekt for pengene i et levetidsperspektiv), forbrukslogistikk, logistikk i operasjoner og strategi.

En mer detaljert beskrivelse av innholdet i utdanningen gis i Sjøkrigsskolens studiehandbok for inneværende år. Merk at denne kan bli endret til oppstart av studiene i Bergen, og må derfor anses som veiledende.

2.3 Utdanning på bachelor- og masternivå i ingeniørfag

6 plasser vurderes tilbudt til ingeniørutdanning på bachelornivå, og 2 plasser vurderes tilbudt til ingeniørutdanning på masternivå (sivilingeniør). Luftforsvaret kommer til å prioritere/vektlegge søkere med følgende studievalg:

- Inntil 3 studieplasser på utdanning som fører frem til graden *Bachelor i ingeniørfag, studieretning flyteknikk*
- Inntil 3 studieplasser på utdanning som fører frem til graden *Bachelor i ingeniørfag, studieretning elektronikk med vinkling mot avionikk*
- Inntil 1 studieplass på utdanning som fører frem til graden *Master i ingeniørfag (sivilingeniør), studieretning elektronikk med vinkling mot avionikk*
- Inntil 1 studieplass på utdanning som fører frem til graden *Master i ingeniørfag (sivilingeniør), studieretning farkostteknik med fordypning i flygteknik* ved Kungliga Tekniska Högskolan (www.kth.se) i Stockholm

Den enkelte søker er selv ansvarlig for å søke om studieplass ved den sivile høgskolen/universitet innen søknadsfristen for det respektive studiestedet, normalt 15 april 2007. Det innebærer at søkere til denne utdanningen både må søke om opptak til Luftkrigsskolen med oppstart høsten 2007, og søke om opptak til det/de aktuelle ingeniørutdanningen(e) med oppstart høsten 2007. De som tilbys plass ved både Luftkrigsskolen og det sivile studiestedet med oppstart høsten 2007, må deretter på egen hånd søke om utsettelse av plassen ved det sivile studiestedet. Dette for å gjennomføre første studieår av Luftkrigsskolens bachelorutdanning i forkant av ingeniørutdanningen. En søker til ingeniørutdanning som ikke har søkt opptak til denne utdanningen i vår, men kun søkt opptak til Luftkrigsskolen og planlegger å søke den aktuelle sivile skolen neste år, vil ikke bli tatt i betraktning under dette årets opptak.

Luftkrigsskolen ønsker at den enkelte som søker ingeniørutdanning, søker opptak til ingeniørutdanning i Trondheim, enten ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) eller Høgskolen i Sør-Trøndelag (HiST). Begrunnelsen for dette er at disse studiestedene har nærhet til Luftkrigsskolen og ressursene her, noe som også muliggjør en tettere oppfølging av kadetten. Hvis dette ikke er ønskelig, er det opp til den enkelte å velge høgskole eller universitet som er godkjent av under *Lov om universitet og høgskoler*, og som tilbyr aktuell fagretning.

Studenter som er under utdanning for egen regning på slik ingeniørutdanning, eller personer som har fullført tilsvarende ingeniørutdanning, og som ellers tilfredsstillter kravene om opptak til Luftkrigsskolen, kan også søke om denne studieplassen. Dersom søkere fra denne målgruppen tilbys studieplass, gjennomføres første studieår av Luftkrigsskolens bachelorutdanning i etterkant av ingeniørutdanningen.

Studieplassen kan søkes av befal fra alle bransjer og forsvarsgrener, men søkere med teknisk bakgrunn fra Luftforsvaret blir foretrukket ved ellers like forhold.

3 Hvem er søknadsberettiget?

Følgende krav må være oppfylt innen studiestart i august 2007:

- a) generell studiekompetanse, hvor følgende fag må inngå for å tilfredsstillere kravet til generell studiekompetanse:
 - Norsk (hovedmål, sidemål og muntlig, 14 uketimer)
 - Engelsk (5 uketimer)
 - Samfunnsfag (samfunnslære 2 uketimer og nyere historie 4 uketimer)
 - Matematikk (5 uketimer)
 - Naturfag (5 uketimer)

For søkere til utdanning på bachelor- og masternivå i ingeniørfag kreves egne krav til fag fra videregående skole for å være søknadsberettiget. Mer informasjon om dette finnes i *Søkerhåndboka* som utgis hvert år av *Samordnet Opptak* (Internett: www.samordnaopptak.no).
- b) Ett-årig befalsskole (ved studiestart, aug 07) eller UB-kurs med påfølgende tjeneste som UB-korporal (til sammen minimum 1 år).
- c) tilfredsstillere kravene til [fysisk kapasitet](#)
- d) tilfredsstillere helsekravene som Forsvarets sanitet stiller til personell som skal tjenestegjøre i internasjonale operasjoner (FSAN P6-2005)
- e) inneha gyldig militær sikkerhetsklarering HEMMELIG eller tilfredsstillere kravene til å kunne få dette, i tillegg til å ha tilfredsstillende vandel etter Luftkrigsskolens og Luftforsvarets vurdering
- f) ikke være eldre enn fylte 29 år i løpet av 2006 (gjelder ikke søkere som er yrkestilsatt, for disse gjelder ingen aldersgrense)

Søkere som er i tvil om de har generell studiekompetanse og eller hvilke krav som stilles ved de ulike utdanninger innen ingeniørfag, henvises til utfyllende informasjon om dette i *Søkerhåndboka* som utgis hvert år av *Samordnet Opptak* (internett: www.samordnaopptak.no).

Testene i styrke og 3000 meter skal gjennomføres ved egen avdeling, og resultatene bekreftes av avdelingen på side 5 i søknaden. Søkere som ikke har bekreftet fysisk kapasitet kan påregne å ikke bli kalt inn til opptaksprøver selv om de tilfredsstillere de øvrige opptakskravene. Resultatene skal ikke være eldre enn 3 måneder ved innsending av søknaden. Dersom sykdom/skader/andre spesielle omstendigheter gjør at fysiske tester ikke kan avlegges, må legeerklæring eller annen dokumentasjon vedlegges søknaden.

Kravene til helse og medisinsk skikkethet er høye fordi tjeneste i internasjonale fredsoperasjoner er spesiell og krevende. Den enkeltes fysiske og psykiske helse, samt familiære og sosiale forhold, underlegges derfor strengere krav ved seleksjon til INTOPS enn ved seleksjon til militærtjeneste i Norge². Det skal IKKE sendes inn egenerklæring om helse med søknaden. Kvalifiserte søkere vil få nærmere retningslinjer om egenerklæring om helse.

² I henhold til Forsvarets Sanitets krav til deltakelse i internasjonale operasjoner

4 Opptaksprosessen

Søknad

Søknadens forside skal sendes på [epost](#) (militært: LSES / sivilt: luffforsvarets.seleksjonssenter@mil.no.) eller faks (militært 0520 7749 / sivilt 69 23 77 49) til [Felles krigsskoleopptak](#) innen **15 februar 2007**. Komplette søknader (på papir) fremsendes tjenestevei og **må være postlagt samme dato**.

Opptaksprøver

Opptaksprøver Fase I og II til Luftkrigsskolens studier gjennomføres i samarbeid med Hærens krigsskole og Sjøkrigsskolen i perioden 15 – 21 april 2007 på Luftkrigsskolen. Kvalifiserte søkere vil bli innkalt til innledende opptaksprøver, Fase I, i løpet av denne opptaksuka. Prøvene er av en dags varighet og består av skriftlige psykologiske tester, test av engelsk-kunnskaper, språkforståelse, matematikk og samfunnsorientering.

For de som har gjennomført og bestått Fase I i løpet av de tre siste år vil resultatene fra disse bli lagt til grunn også ved årets opptak, men enkelte må være forberedt på å gjennomføre noen nye tester. Dette gjelder også eventuelle søkere som tidligere er testet i forbindelse med opptaksprøver til Luftforsvarets flygeskole.

De best kvalifiserte søkerne fra Fase I tas ut til videre opptak, Fase II. Disse testene gjennomføres de påfølgende dager etter Fase I, og består av bl.a. intervju med offiser og psykolog, medisinsk sjekk og fysiske tester.

Grunnlag for uttak

Uttak av kadetter vil blant annet skje på grunnlag av:

- skoleresultater fra videregående skole
- resultater fra befalsskole/UB-utdanning
- tjenesteuttalelse/uttalelser om annen praksis
- resultater fra opptaksprøvene
- tilleggspoeng for annen relevant høyskoleutdanning
- andre relevante forhold (bl.a.: tjenestetid som offiser/søknad innen egen bransje)

Et eget opptaksråd i Luftforsvaret vil anbefale til Generalinspektøren for Luftforsvaret aktuelle kadetter for utdanningene. Resultat av opptaket er klart medio mai 2007.

Vedlegg som må være vedlagt søknaden:

- vitnemål fra videregående skole, og eventuelt annen sivil utdanning
- vitnemål/foreløpig karakterutskrift fra militær utdanning
- kopi av tjenesteuttalelser
- **håndskrevet** selvbiografi
- 2 stk passfoto av ny dato, begge merkes på baksiden med: *KS-opptak 2007 + etternavn og fornavn*
- resultat fra fysiske tester (styrketester og 3000 meter), ikke eldre enn 3 mnd, bekreftet av idrettsoffiser og egenerklæring om svømmeferdighet.

Alle kopier skal være attestert for rett kopi, send ikke inn originaler. Alle originaler skal tas med til eventuelt offisersintervju og ved eventuell skolestart. Søknadspapirer og attester vil ikke bli returnert.

Søknaden skal skrives på eget søknadsskjema: *Søknad til krigsskoleutdanning i Forsvaret*. [Retningslinjer for utfylling](#) finnes vedlagt. Søkere som søker Sjøkrigsskolen og/eller Krigsskolen i tillegg til Luftkrigsskolen skal **kun sende inn 1 – én – søknad** som sendes til felles krigsskoleopptak.

Søkerens avdeling skal:

- utferdige midlertidig tjenesteuttalelse for siste halvår
- gi fylldig påtegning på søknadsblankettens bakside og spesielt uttale seg om søkerens skikkethet for opptak ved LKSK og senere tjeneste som offiser
- påse at søkeren tilfredsstillende de [fysiske minstekrav](#) angitt i vedlegg. Resultater fra fysiske tester skal være bekreftet på søknadens femte ark

- påføre søkerens sikkerhetsklarering. Hvis søkeren ikke er klarert HEMMELIG, skal klareringen iverksettes, og LKSK skal underrettes så snart avgjørelse foreligger
- sørge for at omfordelt arbeidstid og oppspart ferie er avviklet før skolestart dersom vedkommende får tilbud om skoleplass, ref punkt i Fellesbestemmelsene.

Søkerens avdeling skal gjennomgå hele søknaden og sørge for at den er utfyllt korrekt iht kunngjøringen. Det skal påses at alle nødvendige vedlegg er lagt ved. Dersom vedlegg må ettersendes, skal avdelingen påse at dette blir gjort.

Søkere som ikke er i tjeneste i Forsvaret, skal IKKE sende søknaden tjenesteveg, men direkte til Felles krigsskoleopptak 2007.

Søknad om opptak sendes tjenestevei til:

Felles krigsskoleopptak 2007
Luftforsvarets seleksjonssenter
Flyplassveien 300
1590 Rygge flystasjon

5 Fellesbestemmelser

Dispensasjon

Generalinspektøren for Luftforsvaret kan gi dispensasjon fra opptakskravene og -vilkårene.

Vilkår under utdanningen

Elevene har status som *kadett*. Generelt tilstås lønn, tillegg og godtgjøringer etter Hovedtariffavtalen i Staten og Fredsregulativet (FR) del II. Kadetter tilstås lønn etter grad, alternativ 7. LKSK har forlegningskapasitet for samtlige kadetter ved skolen.

Flytteregulativet for flytting innenlands gjelder når befal gis minst ett års beordring til nytt tjenestedistrikt og flytter fra selvstendig til ny selvstendig bolig. Regler for flytting innenlands fremgår av FR del II og Flytteregulativet i Statens Personelhåndbok. For å tilkomme flyttebonus og dekning av merutgifter til husleie i sivil bolig må flytting være dekket av Forsvaret fra selvstendig til ny selvstendig bolig, ref FR del II.

Elevene plikter å gjøre seg kjent med bestemmelsene i FR del II.

Med unntak av yrkestilsatt personell skal alt befal som gjennomgår utdanningen inngå kontrakt som avdelingsbefal fra beordringsdato.

Befal som beordres til å gjennomgå utdanning iht denne kunngjøring er i studietiden kommandomessig, disiplinært og administrativt underlagt sjef LKSK.

Ferieavvikling

Kadetter som beordres til LKSK skal ha igjen 3 dager ferie som skal brukes i forbindelse med jul og nyttår første semester. All annen oppspart ferie og avspasering skal være avviklet før skolestart. Det ferieåret skolen avsluttes skal 3 feriedager anses som avviklet. Disse skal være innarbeidet i skoleplanen for siste skoleår som en del av den fritid som gis ved skolen ifm påske. 19 virkedager sommerferie avvikles innenfor de rammene ferieloven fastsetter.

Vilkår etter utdanning

Befal som har gjennomgått og bestått 3-årig utdanning ved Luftkrigsskolen, beordres i stilling som avdelingsbefal i henhold til utdanningsretningen og bakgrunn. Etter fullført plikttjeneste kan den enkelte søke om yrkestilsetting i Luftforsvaret.

Plikttjeneste

Utdanning ved militære skoler gir 10 måneder plikttjeneste pr skoleår, totalt 30 måneder for den treårige utdanningen. Kadetter som rekrutteres direkte fra befalsskole vil ha totalt 40 måneder plikttjeneste etter endt utdanning. For utdanning gitt ved sivile skoler fastsettes plikttjenesten til det dobbelte av utdanningstiden. Ett skoleår ved sivile høgskoler regnes i denne sammenheng som 10,5 måneder. Eventuell gjenstående plikttjeneste fra tidligere utdanning kommer i tillegg til ovennevnte plikttjeneste, dog begrenset slik at ingen på noe tidspunkt står til rest med mer enn 10 års plikttjeneste. For avbrutt utdanning fastsettes plikttjenestens lengde på samme måte som for fullført utdanning. Søkerne må være forberedt på å bli disponert iht Forsvarets behov etter endt utdanning. Dette gjelder også for allerede yrkestilsatt personell.

VEDLEGG A

Punktvis gjennomgang av søknaden

Generelt

Søknaden skal skrives på et eget søknadsskjema - *Søknad til krigsskoleutdanning i Forsvaret*. Skjemaet blir distribuert sammen med denne KFL og finnes dessuten på Luftkrigsskolens nettsider på internett: www.luftkrigsskolen.no

Side 1

I «Skole-kolonnen» skal angis hvilken av krigsskolene som søkes og hvilken studieretning/linje .

Før opp ønske om bransje (dersom du har et) i prioritets rekkefølge.

Nedtrekksmenyer kommer opp når cellene merkes. Kode blir fylt ut automatisk.

Følgende alternativer kan føres opp på søknadsskjemaet for høsten 2007 (i tillegg til de studietilbudene som Krigsskolen og Sjøkrigsskolen tilbyr):

Pri	Skole - Studieretning/linje	Bransje	Kode
	LUFTKRIGSSKOLEN BACHELOR I MILITÆRE STUDIER		L
	LUFTKRIGSSKOLEN BACHELOR I MILITÆRE STUDIER. <i>Lederskap med fordypning i logistikk og ressursstyring</i>		L
	LUFTKRIGSSKOLEN BACHELOR I INGENIØRFAG, ELEKTRONIKK		L
	LUFTKRIGSSKOLEN BACHELOR I INGENIØRFAG, FLYTEKNIKK		L
	LUFTKRIGSSKOLEN MASTER I INGENIØRFAG, ELEKTRONIKK		L
	LUFTKRIGSSKOLEN MASTER I INGENIØRFAG, FARKOSTTEKNIK		L

Personopplysninger fylles ut som angitt på skjemaet. Det er meget viktig å oppgi det eller de telefonnumrene og epostadresse *der det er mest sannsynlig å få tak i søkeren*. Eventuelle mobiltelefonnummer bør oppgis. Det bør oppgis nummer som er gyldig fram til juli 2007. Dersom søkeren skal flytte eller bytte avdeling i løpet av våren bør både ny og gammel avdeling, samt angivelse av flyttedato, påføres.

Side 2

Merk at som utdanning etter grunnskolen regnes alle retninger innen videregående skole. Dessuten regnes studiepoengsbasert utdanning på høyskole/universitetsnivå.

Side 3

Vitnemål fra videregående skole, grunnleggende befalsutdanning (befalsskole/UB/USK + eventuelt praksisår), foreløpig karakterutskrift fra militær utdanning (for befalelever) og eventuelt høyskole-/eller universitetsutdanning må nummereres og listes her. Likeledes tjenesteuttalelser og selvbiografi.

Passfoto behøver ikke nummereres, og det er tilstrekkelig med to. Imidlertid **skal** hvert enkelt passfoto merkes på baksiden med følgende tekst: *KS-opptak 2007 + etternavn og fornavn*. Henger flere bilder sammen i blokk skal likevel samtlige bilder merkes på baksiden.

Side 4

Utfyller av søkerens avdeling som angitt på skjemaet. *Samtlige* punkter skal utfylles. De som ikke er i fast tjeneste fyller IKKE ut noe på denne siden.

Side 5

Denne siden skal fylles ut som en **bekreftelse på fysisk kapasitet**. Bekreftelsen, del 1, må gjøres av en idrettsoffiser, av avdelingssjefen eller en idrettsinstruktør. Utgifter til dette dekkes ikke.

Del 2 er en **egenerklæring om svømming** hvor søker skal bekrefte å være i stand til å svømme 200 meter. Ved søknad til Sjøkrigsskolen bekreftes også å kunne svømme 200 meter innenfor tidskravet, henholdsvis 5,00 minutter for menn og 5,15 minutter for kvinner.

VEDLEGG B

Krav til fysisk kapasitet ved felles opptak Krigsskolene 2007

Karakter	3000 m løping		200 m svømming		Kroppsheving		Push ups		Sit ups	
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner
6,0	09,45	10,45	3,00	3,15	15	21	50	30	75	75
5,5	10,00	11,00	3,15	3,30	14	19	45	28	70	70
5,0	10,15	11,15	3,30	3,45	13	17	42	25	65	65
4,5	10,30	11,45	3,45	4,00	11	15	39	22	55	55
4,0	11,00	12,15	4,00	4,15	9	13	36	20	45	45
3,5	11,30	12,45	4,15	4,30	7	11	32	18	40	40
3,0	12,00	13,30	4,30	4,45	6	9	28	16	35	35
2,5	12,30	14,00	4,45	5,00	6	6	24	13	25	25
2,0	13,00	14,30	5,00	5,15	4	5	20	12	20	20
1,5	13,30	15,00	5,15	5,30	3	4	15	9	15	15
1,0	14,00	15,30	5,30	5,45	2	3	10	6	10	10
0,5	14,30	16,00	5,45	6,00	1	2	5	3	5	5
0	Dårligere		Dårligere		Dårligere		Dårligere		Dårligere	

Beskrivelse av de fysiske opptaksprøvene:

Opptaksprøvene skal vise søkerens kapasitet i utholdenhet og styrke, og resultatene benyttes i forbindelse med rangering av søkerne. Minimumskrav er karakter 2,0 i utholdenhet (3000 m), og karakter 2,0 i snitt for styrke (kroppsheving, push up og sit up).

3000 meter løp

Utholdenhet testes ved 3000 meter løp på bane eller i fastlagt løype. Antrekk er idrettstøy og joggesko. Underlaget skal gi rimelig feste. Ved svært ugunstige værforhold brukes testleder-reglene i Tjenestereglementet for Forsvaret gruppe 43.

«Push up»

Utgangsstillingen er liggende på gulvet **med pekefingerne i ytterkant av skuldrene, pekende rett frem**. Under hele utførelsen skal det være en ørliten knekk i hoften, slik at denne aldri berører gulvet. I nedre stilling skal brystet berøre kontrollørens hånd, som er plassert på gulvet under kandidatens bryst. I øvre stilling skal armene være helt strukket.

Kroppsheving i bom

Menn:

Utgangsstilling er hengende i bom med valgfritt overtak (begge armene samme tak!), beina klar av gulvet og strake armer. Kroppen heves til haken er over øvre kant av bommen, og kroppen senkes igjen til armene er helt strake i nedre stilling. Eventuell pendling skal stanses (f.eks. kan hjelpekontrollør stå klar til å stanse evt. pendling hos vedkommende som utfører øvelsen). Kroppen skal være strak i alle faser av øvelsen. Bevegelsene skal være kontrollerte, **kipp** er absolutt ikke tillatt.

Kvinner:

Utgangsstilling er vannrett hengende i bom med beinas heler plassert på en stol eller tilsvarende, armene skal være strake. Høyde på bommen skal være slik at kroppen ligger vannrett i utgangsstillingen. Kroppen heves til brystet berører bommen i øvre stilling (ved alternativ bruk av stang skal kontrolløren holde om oversiden av stangen med strake fingre, og brystkassen skal da berøre fingertuppene i øve stilling). Senking til strake armer i nedre stilling. Kroppen skal være strak under hele utførelsen. Bevegelsene skal være kontrollerte, **kipp** er absolutt ikke tillatt. Kontrolløren må påse at kandidaten ikke knekker i hofter eller kne, og at vedkommende ikke skyver fra med helene.

«Sit up» (med feste for beina)

Utgangsstillingen er liggende på matte med beina hevet på en stol/kasse. Rumpen skal være plassert godt inntil stolen / kassen slik at det blir **90° knekk i hofteledd og kne** (plasser stol / kasse og bygg opp med matter slik at dette sikres). Beina skal **holdes** på plass av en hjelpekontrollør (skal *ikke sitte* på beina!). Hendene skal foldes bak hodet og være i berøring med hverandre under hele øvelsen (**minimum** er at fingertuppene berører hverandre). I nedre stilling skal bakhodet berøre matten. I øvre stilling skal **vekselvis** høyre og venstre albue berøre motsatt kne. Dersom kandidaten ikke kommer i berøring med kneet ved en utføring, skal kontrolløren **ikke** telle videre **før** kandidaten klarer å komme helt opp til **den samme siden** (også selv om kandidaten likevel klarer å berøre motsatt kne). Bevegelsene skal være kontrollerte, og rumpen skal være nede i matta under hele øvelsen. **Kipp** er ikke tillatt.

Viktig:

Generelt for samtlige styrkeøvelser er at det er tillatt å ta én pause av varighet tilsvarende én repetisjon.