

Fysiska krav för anställning i Insatsenhet

Före anställning i insatsenhet skall berörd personal ha genomfört aktuellt tilläggskrav FM Fysiska Standard (FM FysS), se nedan. Genomförandet får vid anställningstillfället inte vara äldre än 6 månader. Resultatet ska utgöra ett underlag för anställning samt ge chef för insatsenhet en uppfattning av den fysiska förmågan vid enheten.

FM FysS Tilläggskrav markstrid:

Indelning:

Grupp	Personal/enheter
A	Personal i stabsbefattning för att leda markstrid Ex: batstab, stridsgruppstab
B	Personal och markstridsenhet med annan huvudtjänst än strid till fots. Ex: stab och trossplut, lvto, ledningsplut, ingplut
C	Personal och markstridsenhet med huvudtjänst strid till fots. Ex: pskplut, amfskplut, skplut, närskyddsto, fbassäkplut
D	Personal och enhet med jägartjänst (motsv). Ex: splut, kjplut, jplut, fbasjplut

Krav:

Grupp	Fälttest 2000 m	Fälttest 2000m	Multitest styrka
	Officer	Soldat	
A	13 min 30 sek	13 min 30 sek	125 poäng
B	12 min 30 sek	13 min 30 sek	175 poäng
C	11 min 30 sek	12 min 30 sek	175 poäng
D	10 min 15 sek	11 min 30 sek	300 poäng

Avsteg

Taktisk chef kan medge avsteg från kravnivåer avseende fysisk prestationsförmåga enligt ovan, för personer vid anställning.

Lägsta krav för anställning i insatsenhet

Fälttest: Löpning 2000 m i stridsutrustning under 13 minuter 30 sekunder. Motsvarar ungefär 3000m på 15 min för en person på ca 75 kg.

Multitest styrka: Alla nedanstående deltester genomförs i en följd inom 45 minuter. Kravet för godkänt Multitest är att miniminivån i samtliga deltester uppnås, samt att sammanlagt minst 125 poäng uppnås. Du samlar poäng genom att göra fler antal, cm eller sekunder på varje deltest. Högsta antalet poäng per deltest är 100. Du genomför deltesterna i följande ordning:

Push-ups

Minst 8 max 28, du får 5 poäng för varje upprepning över 8.



Sit-ups

Minst 10 max 60, du får 2 poäng för varje upprepning över 10.



Vertikala upphopp

Minst 30 max 50, du får 5 poäng för varje centimeter över 30.



Rygghäng

Minst 60 max 160, du får 1 poäng för varje sekund över 60.



Armhäng

Minst 15 max 65, du får 2 poäng för varje sekund över 15.

