

## **Idrætskrav i forbindelse med indtræden på GRO**

### **Ved indtræden på GRO:**

Ved indtræden på GRO skal kadetten kunne honorere følgende idrætskrav.

Forsvarets Fysiske Tests:                   A2 og C1.

Prøven er ultimativ.

### **Ved optagelse på GRO 2 efter ansøgning :**

Forsvarets Fysiske Tests: A2-C2

### **Under GRO:**

Kadetten skal forberede at kunne honorere yderligere idrætskrav under selve GRO.

Ultimo 1. semester: A2-B1-C2.

Ultimo 3. semester (og optagelse på GRO2): A2-B2-C2.

Ultimo 4. semester: A3-B2-C2-D2.

Ultimo 5. semester: B3.

Ultimo 6. semester (slutniveau for GRO2): A3-B3-C3-D2.

# FYSISKE KRAV TIL UDDANNELSEN SOM GRUNDOFFICER

<b>GRO1</b>	
Hvem, Når	Krav
HO, GRO 1, optagelse ("1. dagstest")	FFT, <b>Niveau A2 og C1</b>  <b>NB:</b> Testen er ultimativ.
HO, GRO 1, ultimo 1. SEM	FFT, <b>Niveau A2-B1-C2</b>
HO, GRO 1, 2. SEM	FFT, <b>Niveau A2-B1-C2</b>  <b>NB:</b> Gennemføres kun for KT, som ikke honorerede krav ved test ultimo 1. SEM.
HO, GRO 1, ultimo 2. SEM	<b>Mangekamp eksamen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 FHB, max. 4:45 min.</li> <li>• 2950m. løb.</li> <li>• HGR-kast. ("feltmæssige mål")</li> <li>• Styrkeelement: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 x 15m dæktræk.</li> <li>○ 10m armgang.</li> <li>○ Farmer Walk, 2 x 20 kg/2 x 20m.</li> <li>○ 2 x 5 dæk flip.</li> </ul> </li> <li>• 3250m. løb.</li> <li>• Alt i idrætspåklædning.</li> </ul>
HO, GRO 1, ultimo 3. SEM og optagelse til GRO 2	FFT, <b>Niveau A2-B2-C2</b>  <b>Meritter:</b> FFT, <b>Niveau A2 og C2</b>  <b>NB:</b> Fra 2014 meritter også <b>Niveau A2-B2-C2</b> .

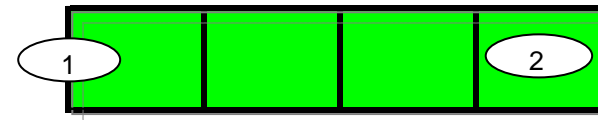


# OVERSIGT OVER EKSAMENER OG INTENSITET I FAGET IDRÆT

JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

GRO 1  
GRO 2

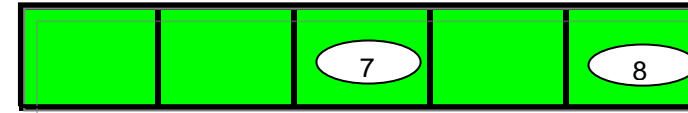
## 1. SEMESTER



## 2. SEMESTER



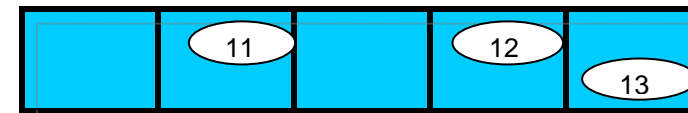
## 3. SEMESTER



## 1. SEMESTER



## 2. SEMESTER

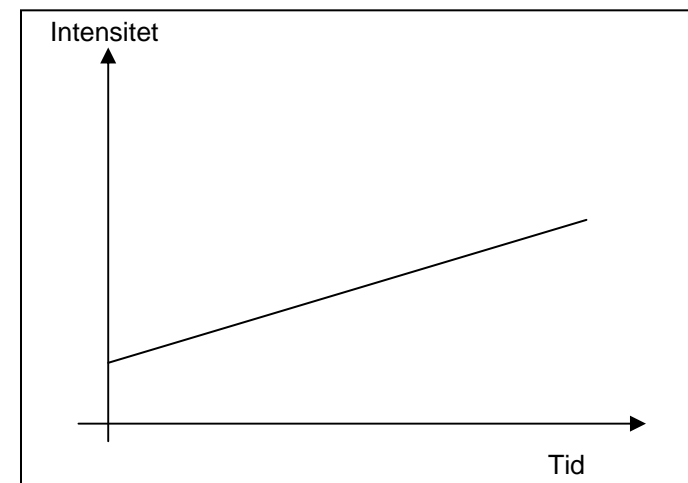


## 3. SEMESTER



## FORKLARING

- 1: Mødedags test
- 2: A2-B1-C2
- 3: Udgået
- 4: Mangedags eksamen
- 5: A2-B1-C2
- 6: Udgået
- 7: Patruljekursus ved Jægerkorpsset
- 8: A2-B2-C2
- 9: A3-B2-C2-D2
- 10: Udgået
- 11: Flerkamp eksamen
- 12: Terrænsports eksamen - Natorienteringsløb
- 13: B3
- 14: A3-B3-C3-D2





## FORSVARETS FYSISKE TESTS

NIVEAU	Test A	Test B	Test C				
	AEROB DISTANCE 12 minutter	INTERVALARBEJDE Speed test	MAKSIMAL STYRKE				
			1. Lunges Maks 2 min	2. Dips Maks 1 min	3. Kropshævning Maks 1 min	4. Dødløft Maks 1 min	5. Planken
5	3000 m	66 ture	40 rep med 50 kg	8 rep med 10 kg	8 rep med 10 kg	8 rep med 100 kg	120 sek med 20 kg
4	2850 m	63 ture	40 rep med 40 kg	8 rep med 0 kg	8 rep med 0 kg	8 rep med 80 kg	120 sek med 15 kg
3	2750 m	60 ture	30 rep med 40 kg	6 rep med 0 kg	6 rep med 0 kg	6 rep med 80 kg	120 sek med 10 kg
2	2550 m	58 ture	30 rep med 30 kg	4 rep med 0 kg	4 rep med 0 kg	6 rep med 60 kg	120 sek med 0 kg
1	2400 m	54 ture	30 rep med 10 kg	2 rep med 0 kg	2 rep med 0 kg	6 rep med 50 kg	90 sek med 0 kg
0	2150 m	49 ture	20 rep med 10 kg	1 rep med 0 kg	1 rep med 0 kg	6 rep med 40 kg	60 sek med 0 kg

Eksempel: A2-B1-C2, som er kravet, der skal honoreres ultimo 2. semester i GRO 1.

1. Lunges



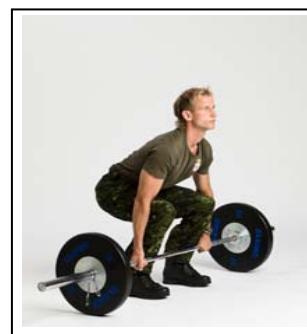
2. Dips



3. Kropshævning



4. Dødløft



5. Planken

