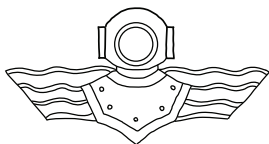


SUKELTAJAKOULUN VALINTAKOELAJIT



12 MINUUTIN JUOKSUTESTI

metriä	3200	3100	3000	2900	2800
pisteet	5	4	3	2	1

PENKKIPUNNERRUSTESTI

50 kg levytangolla

toistot	30	26	22	18	14
pisteet	5	4	3	2	1

LEUANVETO

toistot	18	16	14	12	10
pisteet	5	4	3	2	1

VATSALIHASTESTI

60 sekunnin aikana

toistot	53	50	46	42	34
pisteet	5	4	3	2	1

VAUHDITON PITUUSHYPPY

pituus m	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1
pisteet	5	4	3	2	1

15 KM MAASTOMARSSI

Suoritetaan yleensä 5000 metrin radalla, jolla on asfaltti- ja sorapäällysteisiä osia sekä ylä- ja alamäkiä. Tavoitteena on juosta 15 kilometriä 1h 20min aikana. Juoksuvarustus, puolustusvoimien reppu, jossa 10 kg paino

aika min	80	85	90	95	105
pisteet	5	4	3	2	1

200 METRIN VAPAAUINTI

aika sek	140	160	180	200	230
pisteet	5	4	3	2	1

PITUUSSUKELLUS

pituus m	50	45	40	35	25
pisteet	5	4	3	2	1

6 METRIN ETSINTÄ

Etsintäkohde on kymmenen levyä 6 metrin syvyydessä.

levyt	10	9	7	5	3
pisteet	5	4	3	2	1

HENGITYKSENPIDÄTTÄMISKOE

Hengityksenpidättämiskokeessa pidätetään henkeä veden alla yhden minuutin ajan. Arvostelu: Hyväksyty/Hylätty

Älä harjoittele hengityksen pidättämistä vaativia valintakoelajeja yksin.

*Jokaisesta osalajista on
saatava vähintään yksi piste*

*Hakuaika päättyy 31.7.
Pääsykokeet viikolla 35.
Koulutus alkaa tammikuussa.*



Merivoimat
Sukeltajakoulu