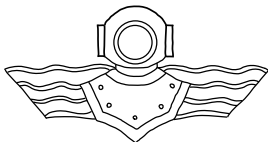


# SUKELTAJAKOULUN VALINTAKOELAJIT



## 12 MINUUTIN JUOKSUTESTI

metriä	<b>3200</b>	<b>3100</b>	<b>3000</b>	<b>2900</b>	<b>2800</b>
pisteet	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

## PENKKIPUNNERRUSTESTI

*50 kg levytangolla*

toistot	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>14</b>
pisteet	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

## LEUANVETO

toistot	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
pisteet	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

## VATSALIHASTESTI

*60 sekunnin aikana*

toistot	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>34</b>
pisteet	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

## VAUHDITON PITUUSHYPPY

pituus m	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,1</b>
pisteet	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

## 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	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>105</b>
pisteet	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

## 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

*Hengityksenpidättämiskoe on ehdoton edellytys kursseille pääsyyn. Sen kesto on tasan yksi minuutti.*

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



**Merivoimat**  
**Sukeltajakoulu**