

Valintakokeen kuntokoe suoritetaan alla olevan taulukon mukaisessa järjestyksessä.

Taulukossa on esitetty hyväksytyin ja hylätyn suorituksen rajat. Hakija voi saada yhdessä osatestissä hylätyn suorituksen ja silti jatkaa kuntokoetta. **Jos hakija tekee kahdessa osatestissä hylätyn suorituksen (H), hakijan koe keskeytetään ja kuntokokeen lopullinen pistemäärä on 0.**

Hyväksytyt osatestit pisteytetään joko asteikolla 1 – 10 tai 3, 5, 8, 10 ja hylätystä testistä saa 0 pistettä. Uintia ei pisteytetä, vaan se arvioidaan hyväksytyt tai hylätty. Hyväksytystä kokeesta voi saada yhteensä 5 - 60 pistettä, jotka muutetaan lopullisessa pisteytyksessä asteikolle 1 - 5.

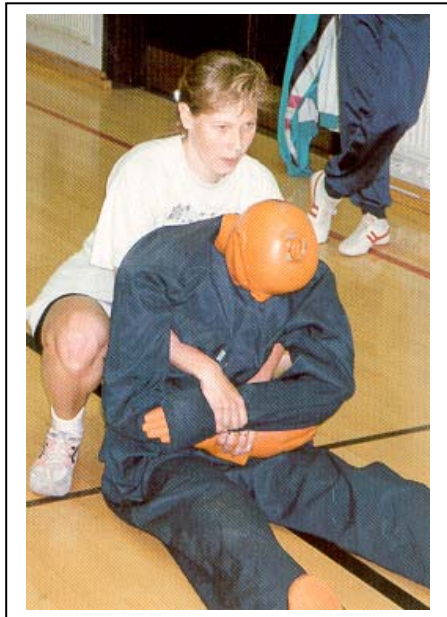
OSATESTI JA SUORITUSOHJE	HYVÄKSYTTY SUORITUS JA SUORITUKSEN PISTEYTYYS	H= HYLÄTTY SUORITUS = 0 pistettä Kaksi hylättyä suoritusta = kokeen keskeytys
1. Kestävyys - 1 500 metrin juoksu	- aika enintään miehillä 7.15, naisilla 8.00 - aika pisteytetään 1 - 10	<i>H= aika miehillä yli 7.15 ja naisilla yli 8.00</i>
2. Vatsalihastesti - miehillä 5 kg:n, naisilla 2,5 kg:n paino/vastus niskan takana käsillä kiinni pitäen - suoritus aika 30 sekuntia - selinmakuulta jalat tuettuna nousu istumaan niin, että kyynärpäät koskettavat polvia	- vähintään 15 hyväksytyä toistoa/suoritusta - suorituskerrat pisteytetään 1 - 10	<i>H= hakija tekee vähemmän kuin 15 hyväksytyä suoritusta</i>
3. Seinämän ylitys - seinämän korkeus 230 cm miehet, 200 cm naiset - ilman vauhdinottoa ponnistus, käsillä vetäen seinämän päälle kädet suoriksi, jonka jälkeen jalat viedään seinämän yli - seinämän ylitystä saa yrittää kolme kertaa	- pisteytys 3, 5, 8, 10 - 10 pisteen suoritus = jalvoja ei käytetä apuna ylityksessä - 8 pisteen suoritus = otetaan päkiöillä tukea/kitkaa seinämästä - 5 pisteen suoritus = jalka viedään seinämän yli ennen hartioita - 3 pisteen suoritus = "kiiwetään" seinämää pitkin, jalkapohjia käytetään seinämän kiipeämiseen - ennen seinämän ylitystä hakija suorittaa eteentaivutuksen (seisten, kädet lattiaan) sekä ristihyppyjä, joiden avulla mitataan hakijan koordinaatiokykyä sekä alaselän ja takareisien liikkuvuutta. Mikäli niissä on puutteita, vaikuttavat ne seinämän ylityksen arviointiin.	<i>H= hakija ei pääse seinämän yli</i>
4. Nukenkanto - n. 80 kg:n painoista nukkea on siirrettävä 20 metrin matka oikealla nostotavalla (ks. kääntöpuolella olevat kuvat, nostotapa näytetään suorituspaikalla)	- vähintään 3 pisteen suoritus = onnistunut kuljetus - pisteytys 3, 5, 8, 10	<i>H= hakija ei saa tehtyä 3 pisteen suoritusta (= onnistunut kuljetus)</i>
5. Käsinkohonta A Miehet: leuanveto tai ylätalja 100 kg selkätuella - vastaotteella, riiputaan kädet suorina, vedetään leuka tangon yläpuolelle tasaisesti - ylätaljan suoritusohjeet samat kuin naisilla B Naiset: ylätalja selkätuella - vastaotteella hartioiden leveydeltä, vedetään 70 % omasta painosta leuan tasolle yhtäjaksoisesti	- vähintään 5 hyväksytyä suoritusta - suorituskerrat pisteytetään 1 - 10	<i>H= hakija tekee vähemmän kuin 5 hyväksytyä suoritusta</i>
6. Penkipunnerrus - miehillä 62,5 kg:n, naisilla 37,5 kg:n paino - suoritus jalat irti lattiasta ja takamus penkissä; suoritustapa yhtäjaksoinen	- vähintään kaksi hyväksytyä suoritusta - suorituskerrat pisteytetään 1 - 10	<i>H= hakija tekee vähemmän kuin kaksi hyväksytyä suoritusta</i>
7. Uinti - 100 metrin yhtäjaksoinen uinti, uintitapa vapaa, tyyliä saa vaihtaa kesken uinnin, ei selkäkelluntaa - altaaseen hypättävä	- aika enintään 3 min	<i>H= aika yli 3 min</i>

Varaa mukaan juoksuvarusteet sekä ulko- että halliolosuhteisiin. 3.1. aamulla vallitsevien sääolosuhteiden mukaan ratkaistaan juoksupaikka, joka on sama kaikille ryhmille.

- Sääolosuhteiden salliessa juoksetesti juostaan ulkona Poliisiammattikorkeakoulun alueella. Maasto on vaihteleva, pääasiassa asfalttia ja jonkin verran hiekkaa. Halliolosuhteissa juoksetesti juostaan Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Piikkareita ei saa käyttää. Muista ottaa juomapullo mukaan, koska urheilukeskuksessa on kuiva ilma. Matkat kuljetaan tilauslinja-autolla.
- Testit 2-7 tehdään Poliisiammattikorkeakoulun liikuntahallissa ja suoritetaan peräjälkeen.
- Arvioi omaa kuntoasi ja harjoittele osatesteistä suoriutumista etukäteen. Kokeeseen tullessasi ota mukaasi yrityshenkeä! Muiden hakijoiden kannustus ja kokeissa vallitseva positiivinen ilmapiiri on saanut monet ylittämään itsensä.

Ohje nukenkantotestiin

Nostetaan n. 80 kg painava nukke istuvaan asentoon. Otetaan nukan kainaloiden alta ote ristikkäisistä ranteista. Nostetaan nukke reisiä ja rintaa vasten ja kuljetetaan 20 metriä selkä menosuuntaan päin, käännyttäen 180 astetta ja lasketaan nukke ensin istumaan ja siitä makuulle lattialle. Noston ja laskun on tapahduttava ergonomisesti oikeassa asennossa, selkä ei saa pyöristyä.



VALINTAKOKEEN PISTEYTYKSESTÄ

Valintakokeesta voi saada enintään 27 pistettä. Hakija karsiutuu, jos hän saa 0 pistettä eli hylätyn arvosanan joltakin osa-alueelta tai 1 pisteen tutkintokielen kokeesta. Osa-alueiden arvostelussa hakijan suoritus suhteutetaan muiden hakijoiden suorituksiin. Koulutukseen valitaan valintakoepisteiden osoittamassa paremmuusjärjestyksessä ne hakijat, jotka ovat myös terveystarkastuksen ja huumetestin perusteella todettu poliisin ammattiin soveltuviksi.

kuntokoe	0 - 5 pistettä
tutkintokielen koe	0 - 8 pistettä
❖ kirjoitelma 0 - 4 ja tiivistelmä 0 - 4	
❖ kummastakin osiosta on saatava vähintään hyväksytty arvosana 1, jotta koe olisi hyväksytty	
kirjallinen koe	0 - 3 pistettä
psykologinen arvio	0 - 6 pistettä
haastattelu	0 - 5 pistettä
❖ sisältää ryhmätehtävän	