

Sundhedstriaden

(Nye regler)

Test/Alder	Mænd				Kvinder			
	- 29	30 - 39	40 - 49	50 - 60	- 29	30 - 39	40 - 49	50 - 60
Styrketest:								
- Forside	25	25	20	15	20	20	15	12
- Rygside	25	25	20	15	20	20	15	12
- Armstræk	15	15	10	10	10	10	5	5
Udholdenhed: Løb 3000 m	15 min.	16 min.	17 min.	18 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.
Udholdenhed: Cykling 20 km	50 min.	52 min.	55 min.	60 min.	53 min.	55 min.	58 min.	63 min.
Udholdenhed: Gang 8 km	60 min.	65 min.	70 min.	75 min.	63 min.	68 min.	74 min.	79 min.

Bemærkninger

- Styrketest gennemføres uanset valg af udholdenhedstest
- Armstrækninger for kvinder gennemføres knæstøttet
- Der er valgfrihed mellem de tre udholdenhedstests

Overgangsbestemmelser

Person der har tegnet kontrakt inden 1.4.2007 kan nøjes med at opfylde de gamle krav - frem til 31.12.2009

Personel der har tegnet kontrakt herefter, skal overholde de nye regler.