

## REGLUGERÐ

### um breytingu á reglugerð um mennta- og starfsþróunarsetur lögreglu, nr. 221/2017.

#### 1. gr.

Eftirfarandi breytingar verða á 6. gr. reglugerðarinnar:

- e-liður 2. mgr. orðast svo: hafa staðist þrekpróf sem reynir á snerpu, styrk, þol og sundkunnáttu í samræmi við þær kröfur sem nánar er kveðið á um í viðauka I við reglugerð þessa.
3. mgr. fellur brott.

#### 2. gr.

Reglugerð þessi, sem sett er samkvæmt heimild í e-lið 38. gr. og 39. gr. a. lögreglulaga, nr. 90/1996, öðlast þegar gildi.

*Dómsmálaráðuneytinu, 31. mars 2026.*

F. h. r.  
**Páll Winkel.**

*Ragna Bjarnadóttir.*

### Viðauki I.

#### **Þrekpróf fyrir umsækjendur í starfsnám hjá lögreglu.**

Þrekpróf fyrir umsækjendur í starfsnám hjá lögreglu skal skiptast í þrjú þætti; hlaup, stöðvaæfingar og sund. Próftaki skal standast hvern þátt þrekprófs til að teljast hafa staðist þrekpróf. Æfingar í hverjum þætti þrekprófs skal framkvæma samkvæmt fyrirætlum prófdómara. Æfingar á þrekprófi skiptast annars vegar í flokk kvenna og hins vegar í flokk karla. Ljúki próftaki ekki einhverjum þætti þrekprófs með fullnægjandi árangri er þátttöku hans í þrekprófinu lokið og tekst hann þá ekki á við næsta þátt prófsins.

Ef próftaki tilkynnir forföll vegna veikinda og/eða meiðsla á þrekprófsdegi hefur próftaki rétt á að taka sjúkrapróf, að því tilskildu að forföll hafi verið tilkynnt áður en þrekpróf hefst og að próftaki framvísi læknisvottorði eigi síðar en sjö dögum eftir að þrekprófið fór fram. Hafi próftaki hafið þrekpróf, telst það sem tilraun við prófið þó svo að próftaki hætti í fyrstu æfingu fyrsta prófpáttar. Meiðist próftaki í inntökuprófi gefur það ekki rétt til endurtöku prófsins.

Í hverjum þætti þrekprófs skal próftaki framkvæma eftirfarandi æfingar og í eftirfarandi röð:

#### **Hlaup**

Próftakar skulu hlaupa 2000 metra utandyra. Ef sérstakar veðurfarslegar aðstæður gera það að verkum að hlaupið þurfi að fara fram innandyra, þá fer prófið fram á hlaupbraut í íþróttahúsi. Gera má eina tilraun við þennan þátt þrekprófsins. Hámarkstími er 9 mínútur og 30 sekúndur í flokki karla og 11 mínútur í flokki kvenna.

#### **Stöðvaæfingar**

Þeir próftakar sem ná fullnægjandi árangri í hlaupi þreyta próf í stöðvaæfingum. Í stöðvaæfingum verður próftaki að uppfylla lágmarkskröfur í þremur af fjórum æfingum. Fáir próftaki einkunnina 1 í tveimur stöðvaæfingum telst það ófullnægjandi árangur og er þátttöku hans í þrekprófinu þá lokið.

Próftaki skal framkvæma eftirfarandi æfingar:

### 1. Langstökk án atrennu.

Próftaki skal stökkva af þar til gerðum palli. Stökklengd er mæld þaðan sem aftasti hluti hæls eða aftasti líkamshluti lendir. Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu. Lágmarks stökklengd í flokki karla er 2,10 metrar og 1,70 metrar í flokki kvenna.

### 2. a) Upphíringar í flokki karla.

Líkami skal hífður upp þar til að haka nær upp í slá og þegar líkami er látinn síga skal rétta alveg úr olnbogum. Nota skal yfirgrip við æfinguna. Framkvæma skal æfinguna með jöfnum hraða og óheimilt er að sveifla fótum. Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu. Lágmarksfjöldi upphíringa eru fjórar.

### 2. b) Niðurtog í flokki kvenna.

Þyngd niðurtogs skal vera 70% af líkamsþyngd próftaka. Nota skal yfirgrip á stöngina og er nóg að haka snerti miðju stangarinnar. Réttu skal alveg úr olnbogum þegar þyngdin er látin síga aftur til baka. Æfingin skal framkvæmd með jöfnum hraða og ekki skal sveifla líkama við æfinguna. Athuga skal að niðurtogsvélar íþróttahúsa/líkamsræktarstöðva eru misjafnar að gerð og þyngdir í niðurtogi því ekki samanburðarhæfar. Niðurtogsvél á prófstað skal prófuð með mælitækjum til að tryggja rétta þyngd. Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu. Lágmarksfjöldi niðurtoga eru fjórar.

### 3. Hraðapróf (áttuhlaup).

Í byrjun hraðaprófs er próftaki liggjandi á hnjám með fingur við ráslínu. Hlaupið er í „áttur“ milli tveggja keilna sem 13,40 metrar eru á milli. Eftir að hafa hlaupið tvær áttur þar sem ekki má snerta né fella keilu, lýkur hlaupinu með 6,70 metra endaspretti. Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu. Hámarkstími er 17 sekúndur í flokki karla og 19 sekúndur í flokki kvenna.

### 4. Bekkpressa.

Próftaki tekur sjálfur stöngina af bekkpressu bekknum og framkvæmir æfinguna, en ekki er skilyrt hvernig fótastaða skal vera. Láta skal stöngina síga þar til hún snertir brjóstkassa og síðan skal lyfta henni upp og rétta alveg úr höndum. Æfingin skal framkvæmd með jöfnum hraða. Gera má tvær tilraunir við þessa æfingu. Í flokki karla skal lyfta 60 kg og í flokki kvenna 32,5 kg. Lágmarksfjöldi lyfta eru fjórar.

## Sund og köfun

Þeir próftakar sem ná fullnægjandi árangri í stöðvaæfingum þreyta sundpróf. Það er tvíþætt, annars vegar 200 metra sund og hins vegar köfun. Til að standast sundprófið þarf próftaki að uppfylla lágmarkskröfur í báðum þáttum prófsins.

### 1. Sund.

Próftaki skal synda 200 metra með frjálstri aðferð. Ekki má stíga niður í botn sundlaugarinnar né styðja sig við brautarlínur á meðan á sundinu stendur. Nota má sundgleraugu, sundhettu og eyrnatappa en önnur hjálpartæki eru óheimil. Gera má tvær tilraunir við þennan þátt sundprófsins, en einungis ef próftaki hefur ekki náð fullnægjandi árangri í fyrri tilraun. Hámarkstími í flokki karla og í flokki kvenna er 5:00 mínútur.

### 2. Köfun.

Próftaki skal stökkva eða stinga sér af rásþalli eða frá sundlaugarbakka og kafa eftir hringjum sem liggja á um 2,0 metra dýpi og í um 10 metra fjarlægð frá bakka, koma með þá upp og rétta prófdómara. Próftaki skal halda sér undir yfirborði þar til hann hefur fundið hringina og komið þeim upp á yfirborð. Ef próftaki kemur upp án hringjanna telst hann ekki hafa staðist æfinguna. Æfingin skal framkvæmd án sundgleraugna eða annarra hjálpartækja, en notkun eyrnatappa er heimil. Gera má tvær tilraunir við þennan þátt sundprófsins.

### Einkunnir

Einkunnir í þrekprófi skulu gefnar í heilum tölum frá 1-5. Heildareinkunn próftaka á þrekprófi er fundin með því að reikna út meðaltal einkunna í öllum þáttum þrekprófsins.

*Einkunnin 1* er gefin fyrir ófullnægjandi frammistöðu þar sem geta próftaka er undir lágmarkskröfum. Ef próftaki fer yfir tímamörk í hlaupi eða sundi, eða fær 1 í einkunn fyrir tvær eða fleiri stöðvaæfingar, fær hann 1 í heildareinkunn, sem þýðir að próftaki telst ekki hafa staðist þrekprófið.

*Einkunnin 2* er gefin þegar lágmarkskröfum er náð.

*Einkunnin 3* er gefin fyrir góða frammistöðu.

*Einkunnin 4* er gefin fyrir mjög góða frammistöðu.

*Einkunnin 5* er gefin fyrir framúrskarandi frammistöðu.

Fyrir árangur í einstökum æfingum skal gefa einkunn samkvæmt eftirfarandi einkunnaskala:

| 2000 metra hlaup      | Tími í flokki kvenna             | Einkunn | Tími í flokki karla             |
|-----------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------|
|                       | 08:40 >                          | 5       | 07:40 >                         |
|                       | 08:41 - 09:30                    | 4       | 07:41 - 08:15                   |
|                       | 09:31 - 10:20                    | 3       | 08:16 - 08:50                   |
|                       | 10:21 - 11:00                    | 2       | 08:51 - 09:30                   |
|                       | 11:01 <                          | 1       | 09:31 <                         |
| Langstökk             | Stökkklengd í flokki kvenna      | Einkunn | Stökkklengd flokki karla        |
|                       | 2,30 <                           | 5       | 2,80 <                          |
|                       | 2,16 - 2,29                      | 4       | 2,58 - 2,79                     |
|                       | 1,99 - 2,15                      | 3       | 2,33 - 2,57                     |
|                       | 1,70 - 1,98                      | 2       | 2,10 - 2,32                     |
|                       | 1,69 >                           | 1       | 2,09 >                          |
| Upphíingar / niðurtog | Fjöldi niðurtoga í flokki kvenna | Einkunn | Fjöldi upphíinga í flokki karla |
|                       | 15 <                             | 5       | 15 <                            |
|                       | 12 - 14                          | 4       | 12 - 14                         |
|                       | 8 - 11                           | 3       | 8 - 11                          |
|                       | 4 - 7                            | 2       | 4 - 7                           |
|                       | 0 - 3                            | 1       | 0 - 3                           |
| Hraðapróf             | Tími í flokki kvenna             | Einkunn | Tími í flokki karla             |
|                       | 15.50 >                          | 5       | 13.99 >                         |
|                       | 15.51 - 16.50                    | 4       | 14.00 - 14.99                   |
|                       | 16.51 - 17.50                    | 3       | 15.00 - 15.99                   |
|                       | 17.51 - 19.00                    | 2       | 16.00 - 17.00                   |
|                       | 19.1 <                           | 1       | 17.1 <                          |
| Bekkpresa             | Fjöldi bekkpessa í flokki kvenna | Einkunn | Fjöldi bekkpessa í flokki karla |
|                       | 25 <                             | 5       | 25 <                            |
|                       | 19 - 24                          | 4       | 19 - 24                         |
|                       | 12 - 18                          | 3       | 12 - 18                         |
|                       | 4 - 11                           | 2       | 4 - 11                          |
|                       | 0 - 3                            | 1       | 0 - 3                           |
| Sund                  | Tími í flokki kvenna             | Einkunn | Tími í flokki karla             |
|                       | 3:46 >                           | 5       | 3:46 >                          |
|                       | 3:47 - 4:07                      | 4       | 3:47 - 4:07                     |
|                       | 4:08 - 4:38                      | 3       | 4:08 - 4:38                     |
|                       | 4:39 - 5:00                      | 2       | 4:39 - 5:00                     |
|                       | 5:01 <                           | 1       | 5:01 <                          |