

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.**

Hyväksytty osatesti pisteutetään joko asteikolla 1 – 10 tai 3, 5, 8, 10 ja hylätystä testistä saa 0 pistettä. Uintia ei pisteutetä, vaan se arvioidaan hyväksytty tai hylätty. Hyväksytystä kokeesta voi saada yhteensä 5 - 60 pistettä, jotka muutetaan lopullisessa pisteutuksessa asteikolle 1 - 5.

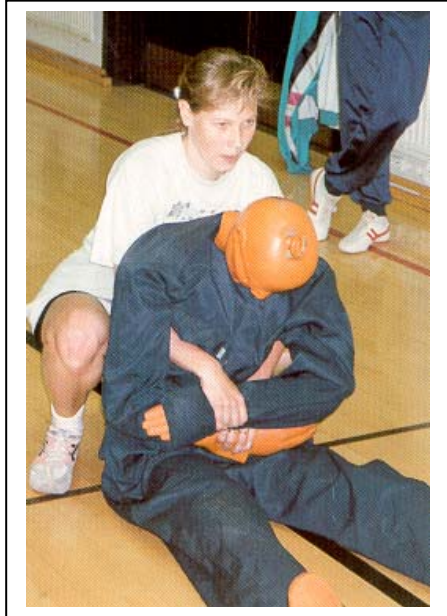
OSATESTI JA SUORITUSOHJE	HYVÄKSYTTY SUORITUS JA SUORITUKSEN PISTEYTYYS	H= HYLÄTTY SUORITUS = 0 pistettä Kaksi hylättyä suoritusta = kokeen keskeytys
<b>1. Kestävyys</b> - 1 500 metrin juoksu	- aika enintään miehillä 7.15, naisilla 8.00 - aika pisteutetään 1 - 10	H= aika miehillä yli 7.15 ja naisilla yli 8.00
<b>2. Vatsalihastesti</b> - 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 hyväksyttyä toistoa/suoritusta - suorituskerrat pisteutetään 1 - 10	H= hakija tekee vähemmän kuin 15 hyväksyttyä suoritusta
<b>3. Seinämän ylitys</b> - 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	- pisteutus 3, 5, 8, 10 - 10 pisteen suoritus = jalkoja ei käytetä apuna ylityksessä - 8 pisteen suoritus = otetaan päkiöllä tukea/kitkaa seinämästä - 5 pisteen suoritus = jalka viedään seinämän yli ennen hartioita - 3 pisteen suoritus = "kiivetään" seinämää pitkin, jalkapohjia käytetään seinämän kiipeämiseen	H= hakija ei pääse seinämän yli
<b>4. Nukenkanto</b> - 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 - pisteutus 3, 5, 8, 10	H= hakija ei saa tehtyä 3 pisteen suoritusta (= onnistunut kuljetus)
<b>5. Käsinkohonta</b> <b>A Miehet: leuanveto tai ylätalja 100 kg selkätuella</b> - vastaotteella, riiputaan kädet suorina, vedetään leuka tangon yläpuolelle tasaisesti - ylätaljan suoritusohjeet samat kuin naisilla <b>B Naiset: ylätalja selkätuella</b> - vastaotteella hartioiden leveydeltä, vedetään 70 % omasta painosta leuan tasolle yhtäjaksoisesti	- vähintään 5 hyväksyttyä suoritusta - suorituskerrat pisteutetään 1 - 10	H= hakija tekee vähemmän kuin 5 hyväksyttyä suoritusta
<b>6. Penkkipunnerrus</b> - miehillä 62,5 kg:n, naisilla 37,5 kg:n paino - suoritus jalat irti lattiasta ja takamus penkissä; suoritustapa yhtäjaksoinen	- vähintään kaksi hyväksyttyä suoritusta - suorituskerrat pisteutetään 1 - 10	H= hakija tekee vähemmän kuin kaksi hyväksyttyä suoritusta
<b>7. Uinti</b> - 100 metrin yhtäjaksoinen uinti, uintitapa vapaa, tyyliä saa vaihtaa kesken uinnin, ei selkäkelluntaa - altaaseen hypättävä	- aika enintään 3 min	H= aika yli 3 min

Juoksetesti juostaan ulkona Poliisiammattikorkeakoulun alueella. Varusteet sään mukaan. Piikkareita ei saa käyttää. Maasto on vaihteleva, pääasiassa asfalttia ja jonkin verran hiekkaa. 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 kokeissa itsensä.

## Ohje nukenkantotestiin

Nostetaan n. 80 kg painava nukke istuvaan asentoon. Otetaan nuken 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 - 5 ja tiivistelmä 0 - 3	
❖ 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	

## LISÄANSIOT

Valintakokeesta saatuja pisteiden lisäksi hakijan on mahdollista saada enintään kaksi pistettä lisäansioista. Lisäansiopisteet otetaan huomioon vain, kun kahden tai useamman hakijan valintakoepisteet ovat tasan. Hakija saa lisäansiopisteen:

- ❖ aseellisen varusmiespalveluksen tai naisten vapaaehtoisen asepalveluksen suorittamisesta
- ❖ vieraan kielen osaamisesta (muu kuin suomi tai ruotsi)