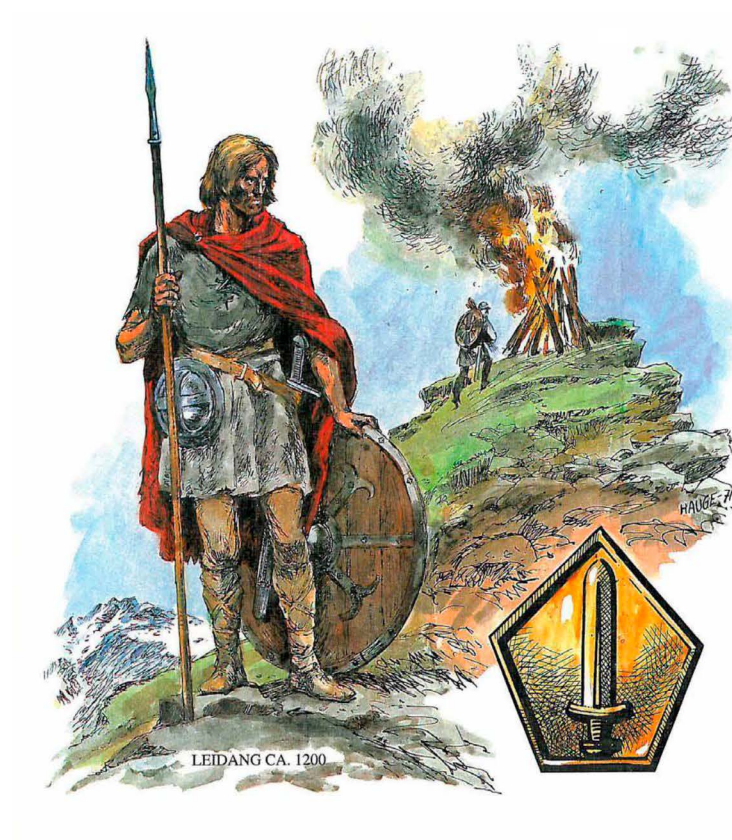


Vedlegg 6 - Prosedyre for gjennomføring av det militær femkampmerket



Innhold

1 Innledning	2
2 Antrekk	2
3 Beskrivelse av øvelsene	3
3.1 GEVÆRSKYTING	3
3.2 HINDERLØP	3
3.3 SVØMMING	3
3.4 HÅNDGRANATKASTING	3
3.4.1 Generelt	3
3.4.2 Kastprogram	3
3.4.3 Poengberegning	3
3.5 TERRENGLØP	4
3.5.1 Distanse	4
3.5.2 Start og tidsregistrering	4
4 Minstekrav 5-kampmerket	4
5 Alternative baner og gjennomføringsmåter	5
6 Beskrivelse av øvelsene	5
6.1 HINDERBANE	5
6.2 SVØMMEHINDERBANE	7
6.3 BESKRIVELSE OG PASSERING AV HINDERSVØMMEBANE:	8
6.4 HÅNDGRANATKASTING	9
7 Disposisjon	10

1 Innledning

Prøven til det militære femkampmerket består av følgende fem øvelser:

1. Geværskyting på bane med HK 416 eller tilsvarende, presisjon og hurtig.
2. Hinderløp på bane - 500 m/20 hinder, alternativt hinderbane i marine- eller fly femkamp for kvinner 500m/16 hindre.
3. Hindersvømming 50 m.
4. Håndgranatkasting, presisjon og lengde.
5. Terrengløp 8 km for menn og 4 km for kvinner.

Prøvene i de forskjellige øvelser kan avlegges hver for seg og gjentatte ganger i kalenderåret.

Marinefemkamp kan benyttes som prøve til det militære femkampmerket.

Det er mulig å lage lokale tilpasninger, både løyper og minstekrav. Søknad sendes til fagansvarlig på Forsvarets høyskole.

2 Antrekk

Følgende antrekk benyttes ved gjennomføring av de ulike øvelsene:

Geværskyting	Reglementert militært antrekk. Ved sivile arrangementer kan annen type antrekk med lang bukse og jakke (eks turantrekk) nyttes.
Hinderløp	Fritt, men hele kroppen unntatt hode, hals og hender skal være dekket av løpsantrekket. Piggsko er ikke tillatt.
Hindersvømming	Badebukse/badedrakt.
Granatkasting	Som for hinderløp.

Terrengløp	Fritt, minimum singlet og kort bukse.
------------	---------------------------------------

Tab. 1. Antrekk på de ulike øvelsene.

3 Beskrivelse av øvelsene

3.1 Geværskyting

Skyteprogrammet skal bestå av:

Prøveskyting:	5 skudd
Presisjonsskyting:	10 skudd på 12 min
Hurtigskyting:	10 skudd på 1 min

Stillingen skal være liggende uten støtte (anlegg). Bruk av rem er tillatt. Ved bruk av HK 416 / MR 223 er det tillatt å benytte magasinet som støtte. Utgangsstilling på begge serier, er liggende ferdigstilling, våpenet ladd og sikret. Skudd før "ild" og etter "stans" straffes med trekk av beste verdi.

Skytingen kan foregå på 100 m, 200 m eller 300m bane med henholdsvis 1/2 m, 1 m, 1 1/2 10-delt skive. Det kan også skytes på kortholds bane mot 15 cm 10-delt skive på 30 m. blå plast, cal. 22 eller skarp ammunisjon kan benyttes. Ildordre og stans skal gis med forutgående varsel om 15 sekunder igjen til henholdsvis signal for "ild" og "stans" kommer.

Hurtigserien skal skytes samlet. Anvisning av presisjonsserien etter hvert skudd, eller etter hvert 5. skudd. Hurtigserien skal anvises samlet.

3.2 Hinderløp

Prøven skal avlegges på standard hinderbane, eventuelt andre baner (felthinderbaner) godkjent av fagansvarlig. Det er gjort tillempninger for kvinner, og for menn over 42 år. Alle hindre skal passeres korrekt. Passeres et hinder feil, skal deltageren umiddelbart ta hinderet om igjen.

Gropene for nedsprang skal være godt opparbeidet og fylt med sand (ikke sagflis, kutterspon el.).

Hinder nr. 12 skal ha "platting" på undersiden av bommene.

Alternativt til standard 500 meter hinderbane er hinderbane til marinefemkamp eller fly femkamp.

3.3 Svømming

Prøven skal normalt avlegges på standard svømmehinderbane, 50 m med 4 hinder.

Ved avdelinger som ikke har komplett svømmehinderbane tilgjengelig i basseng, kan prøven avlegges med redusert eller helt uten hinder. Det forutsettes oppgang på bassengkant ved 25 m eller kortere basseng.

3.4 Håndgranatkasting

3.4.1 Generelt

Prøven skal normalt avlegges på standard håndgranatbane.

Ved mangel på brystvern kan det kastes fra strek eller list. Bakre begrensning for tilløp er 3 meter.

Granatene skal for menn veie 600g (toleranse 550-650g) omkrets på minimum 15 cm. For kvinner skal granatene veie minst 350g, omkrets på minimum 12 cm.

3.4.2 Kastprogram

Presisjonskast, 4 granater mot hvert mål, til sammen 16 granater. For kvinner skal avstanden reduseres med 5 meter for hvert mål. Kastemåte er valgfri. Treff på ring/strek skal godkjennes.

Lengdekast er 3 granater, hvorav det lengste skal være tellende.

3.4.3 Poengberegning

Presisjonskastingen gir følgende poeng:

	Indre ring	Ytre ring
Mål 1 - 20 m (15 m)	7	3
Mål 2 - 25 m (20 m)	8	4
Mål 3 - 30 m (25 m)	9	5
Mål 4 - 35 m (30 m)	10	6

Tab. 2. Poengberegning presisjonskast håndgranat

Det kan maksimalt oppnås 136 poeng.

Lengdekast skal måles og centimeter avrundes etter vanlige regler til desimeter.

Hver meter gir 1 -ett- kastpoeng.

3.5 Terrengløp

3.5.1 Distanse

Løypen skal være 8 km for menn og 4 km for kvinner.

3.5.2 Start og tidsregistrering

Det kan startes individuelt eller med fellesstart. Tiden skal registreres i minutter og tidelssekunder.

4 Minstekrav 5-kampmerket

Følgende minstekrav i hver enkelt øvelse skal være oppfylt:

	Skyting Poeng	Hinderbane Tid	Håndgranat Poeng	Hindersvømming Poeng		Terrengløp Tid	
	M/K	M/K	M/K	M	K	M	K
I	150	4,50	85	52	56	38,00	20,00
II	150	4,40	90	50	54	38,00	20,00
III	150	4,50	90	52	56	39,30	21,00
IV	150	5,20	90	54	58	40,30	22,00
V	150	5,40	85	56	60	42,00	23,00
VI	150	6,00	80	58	62	43,00	24,00
VII	150	6,20	75	60	64	44,00	25,00

Tab. 3. Minstekrav femkampmerket.

Minstekrav femkampmerket med øvelsene fra marinefemkamp:

	Hinder- bane	Livredning		Sjømannskap	Hinder- svømming	Amfibieløp
	M/K	M	K	M/K	M/K	M/K
I	4,00	2,00	2,30	5,50	2,10	15,30
II	3,50	1,50	2,20	5,40	2,00	15,00
III	4,00	2,00	2,30	5,50	2,10	15,30
IV	4,20	2,10	2,40	6,20	2,30	16,00
V	4,50	2,20	2,50	6,50	2,50	16,40

VI	5,20	2,30	3,00	7,20	3,10	17,30
VII	6,20	2,40	3,10	7,50	3,30	18,30

Tab. 4. Minstekrav femkampmerket ved bruk av øvelsene fra marinefemkamp.

5 Alternative baner og gjennomføringsmåter

Kvinner og menn over 42 år gjennomfører ikke hinder nr. 1, 8, 12 og 16. Passeres ved å løpe til siden for hindrene.

Foran hinder 10, 15 (foran veggen) og 17 plasseres en skammel med høyde 30 cm (se fig 1). Det er samme tilpasning for menn over 42 år.

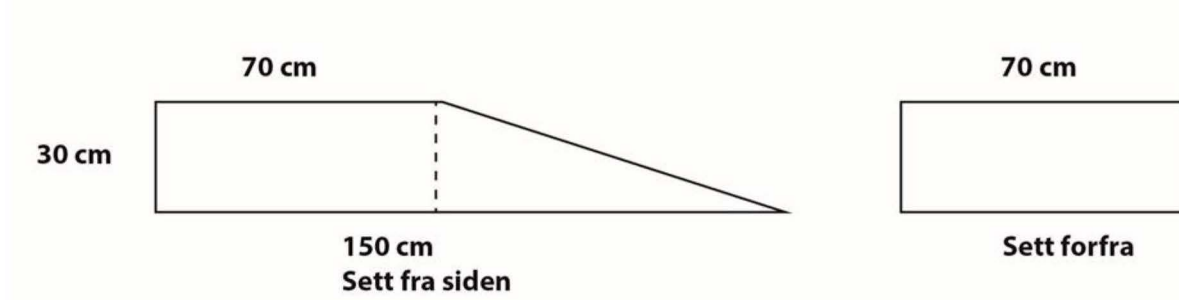


Fig. 1. Skammel som benyttes foran hindrene ved tilpasset gjennomføring.

6 Beskrivelse av øvelsene

6.1 Hinderbane

Hinderbanen er en standard bane på 500 m med 20 hinder. Løypa på banen kan variere, men hindrene skal plasseres i følgende rekkefølge og plasseres jevnt fordelt over hele banen. Hver bane bør være 2 meter bred.

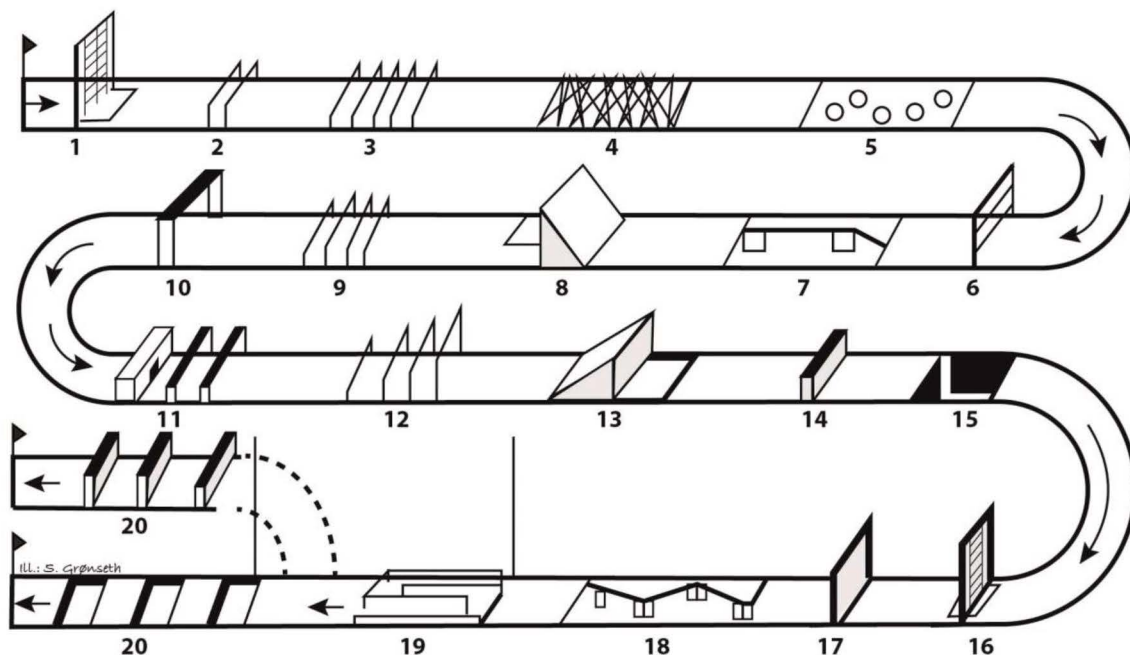


Fig. 2. Skisse løpehinderbane.

Beskrivelse og passeringsmåte av hinderne:

Hinder nr	Benevning	Detalj anvisninger	Passeringsmåte
1.	Taustige	Høyde 5 m Festet til marken. Nedhopp på mykt underlag. 11 trinn	Fri klatring opp. Passere tverrbommen. Hopp eller klatring
2.	Dobbelt bom	Første bommen 95 cm høy, andre 135 cm. Avstanden mellom dem er 65 cm	Passere over begge bommene. Marken skal berøres mellom stengene
3	Streng hinder	Fem strenger (wire) utspent i 0,55 m høyde avstand mellom hver er 2 m.	Passere over de 5 strengene. Marken skal berøres mellom strengene
4.	Kryphinder	Lengde 20 m, høyde 0,45 - 0,50 m	Kryping under hinderet
5.	"Vadested"	Fem flate "stener", høyde 0,2 - 0,2 m, diameter 0,15-0,2 m. Vadestedets lengde er 8 m. "Stenene" er plassert i to rekker 75 cm fra hverandre og i en innbyrdes avstand på 133 cm i lengderetningen	Passeres ved hopp fra "sten" til "sten". Det er ikke nødvendig å berøre alle "steinene". Hvis noen trækker mellom skal de begynne på nytt ved linjen foran hinderet
6.	Klatre hinder	3 horisontale. Høyeste er 2,0 m, mellomste 1,5 m og nederste 0,7 m.	Passere over hinderet, valgfri måte
7.	Balansehinder	Rund stokk. Høyde 0,9 m 1m lengde 8,5 m. skrå-oppgang: min 1,3 m nedhopp- felt fra bomenden 0,5 m	Opp hopp ved hjelp av den skrått stilte planke, balansegang, ned hopp på den andre siden av markeringslinjen. Hvis noen faller ned, starter de ved begynnelsen av hinderet igjen
8.	Entrehinder	Mur eller planker. Høyde 3,0 m Entresiden slett og noe hellende 3,5 m lang. Toppbredden 0,2 - 0,4 m. Ned hopp på mykt underlag	Fri entring ved hjelp av tauet. Ned hopp på valgfri måte
9.	Bomhinder "over under"	Høyde i rekkefølge 1,20 m, 0,60 m, 1,20 m 0,60 m. Avstand mellom bommene 1,60 m.	Passering i rekkefølge over-under – over - under
10.	"Irskebrettet"	Høyde 2 m. bredde 0,40 - 0,50 m. Tykkelse på bordet maks 0,08 m	Passere over på valgfri måte. Støttene kan ikke brukes som hjelp
11.	Krype og bom hinder	Krypehinderet er kvadratisk med 0,5 m sider og 1,1 m langt. Første bom 1,2 m, andre 0,5 m. Avstand 1,75 m.	Passere i rekkefølge gjennom-over-under.

12.	Trappe hinder	Fire bommer på respektive 0,75, 1,25, 1,80 og 2,30 m høyde. Avstanden mellom bommene 1,3 m. "Platting" på undersiden av bommene.	Passere over på valgfri måte. En må ikke trække på plattingen mellom bommene.
13.	Voll med dike	Vollens høyde 1,8 m mot dikesiden 2,30 m. Tverrsnitt 3 m. Dikets lengde i løperetningen er 3,5 m	Passering over hinderet på valgfri måte.
14.	Lav mur	Høyde 1 m. Av trevirke eller stein. Maks bredde er 0,35 cm	Passere over hinderet på valgfri måte
15.	Grav	Dybde 2 m. Lengde i løperetningen 3,5 m. Fremre delen loddrett. Banen ovenfor fremre delen helt slett slik at det ikke er mulig å få feste for fingrene	Ned hopp og klatring opp fremre loddrette vegg. Sideveggene skal ikke berøres
16.	Vertikal stige	Høyde 4m. 8 steg i stigen. Ned hopp på mykt underlag	Fri klatring opp. Passere over tverrbom, hoppe eller klatre ned
17.	Høy mur	Høyde 1,9 m av trevirke eller sten. Maks bredde er 0,35 cm	Passere over hinderet på valgfri måte
18.	Balanse hinder i vinkel	Tre stokker i 1350 vinkel. Hver stokk 5 m. Plan overside med 0,10-0,15 m bredde, høyde er 0,5 m	Valgfritt opp hopp, ellers samme hinder som nr. 7
19.	Sikksakke-hinder	"Skyttergrav". lengde 8 m. Total løpslengde 18 m. Rekkverkets høyde er 0,8 m	Løping i skyttergraven med eller uten hjelp av rekkverk og støtter
20.	3-lanke hinder	Plankenenes høyde 1,0 m 1,2 m og 1,0 m. Maks bredde 0,35 m. Avstand første til siste planke er 12 m	Planke veggene passeres på valgfri måte

Tab. 5. Beskrivelse og passering av hinderbanen.

6.2 Svømmehinderbane

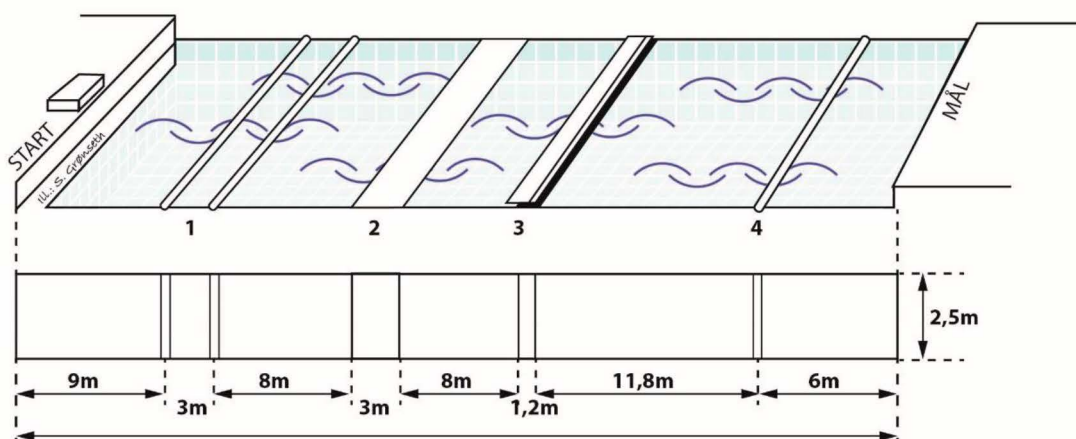


Fig. 3. Svømmehinderbane i 50 meters basseng.

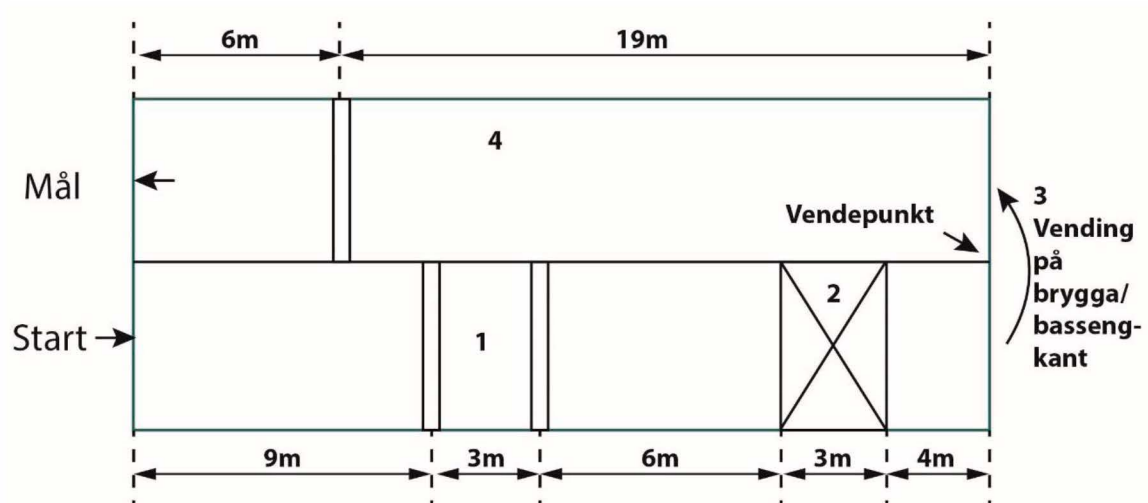


Fig. 4. Svømmehinderbane i 25 meters basseng.

6.3 Beskrivelse og passering av hindersvømmebane:

Hinder nr. 1.

To trestokker med 15-20 diameter vinkelrett på svømmeretningen og 3 m fra hverandre. Stokkene plasseres i flytestilling. Første stokk bør være fast, slik at deltageren kan stå på den. Passering skjer over den første og under den andre stokken.

Hinder nr. 2.

En 3 m lang flåte som skal være konstruert slik, at en kan følge deltageren under passeringen. Flåten skal være festet i flytestilling. Passering skjer under flåten.

Hinder nr. 3.

En brygge er 1,2 m (+ - 0,05) bred og 0,5 m (+ - 0,05) over vannflaten. Bryggen bør være belagt med et belegg av strie e l. Tykkelse maks 8cm. Passering skjer over bryggen. rommet mellom bryggen (plattformen) og vannet må være fritt.

Hinder nr. 4.

En stokk med 15-20 cm i diameter plassert vinkelrett på svømmeretningen. Stokken bør plasseres i flytestilling. Passering skjer under stokken.

6.4 Håndgranatkasting

Målarrangement håndgranatbanen med ytre og indre ringer. Diameter på indre ring er 2 meter og 4 meter på ytre ring.

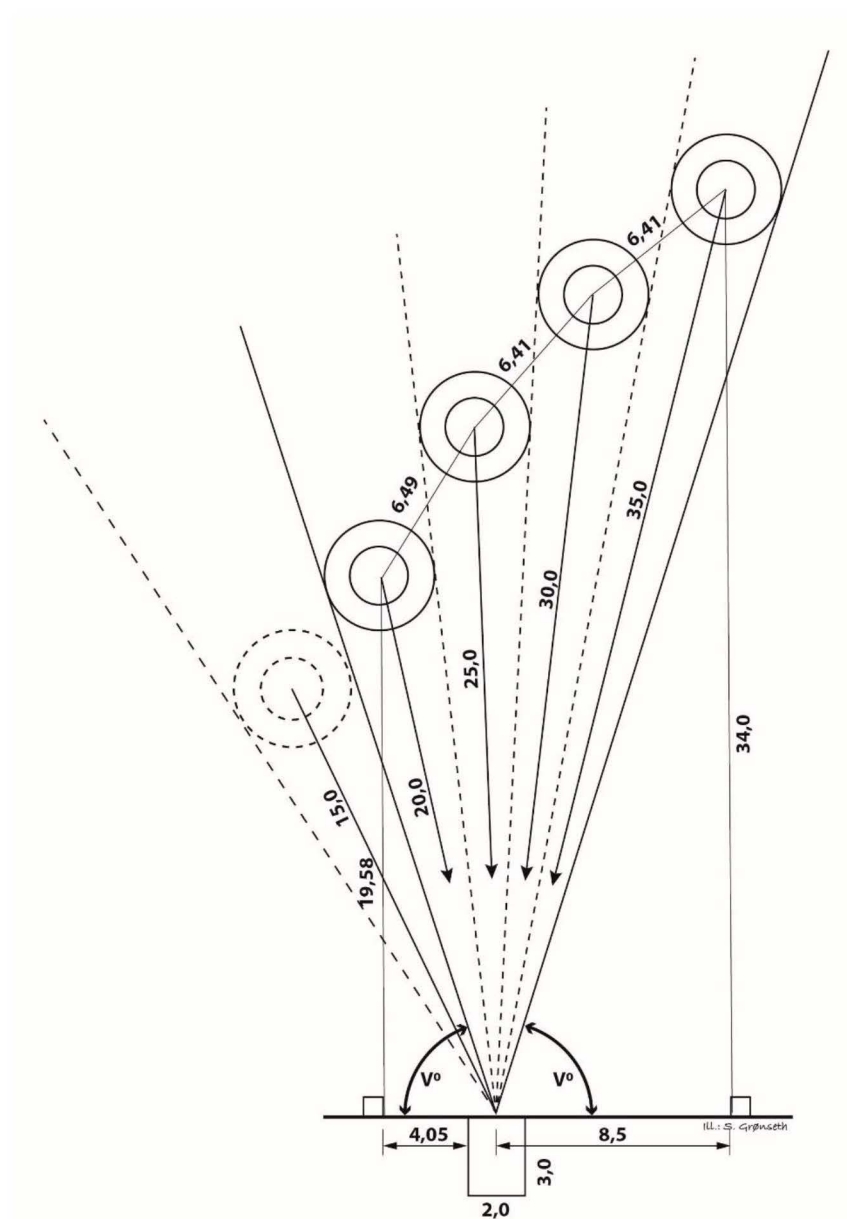


Fig. 5. Håndgranatbanen

Standplass håndgranatbane med maksimal 3 meter plass bak og 2 meter høyde på veggen.

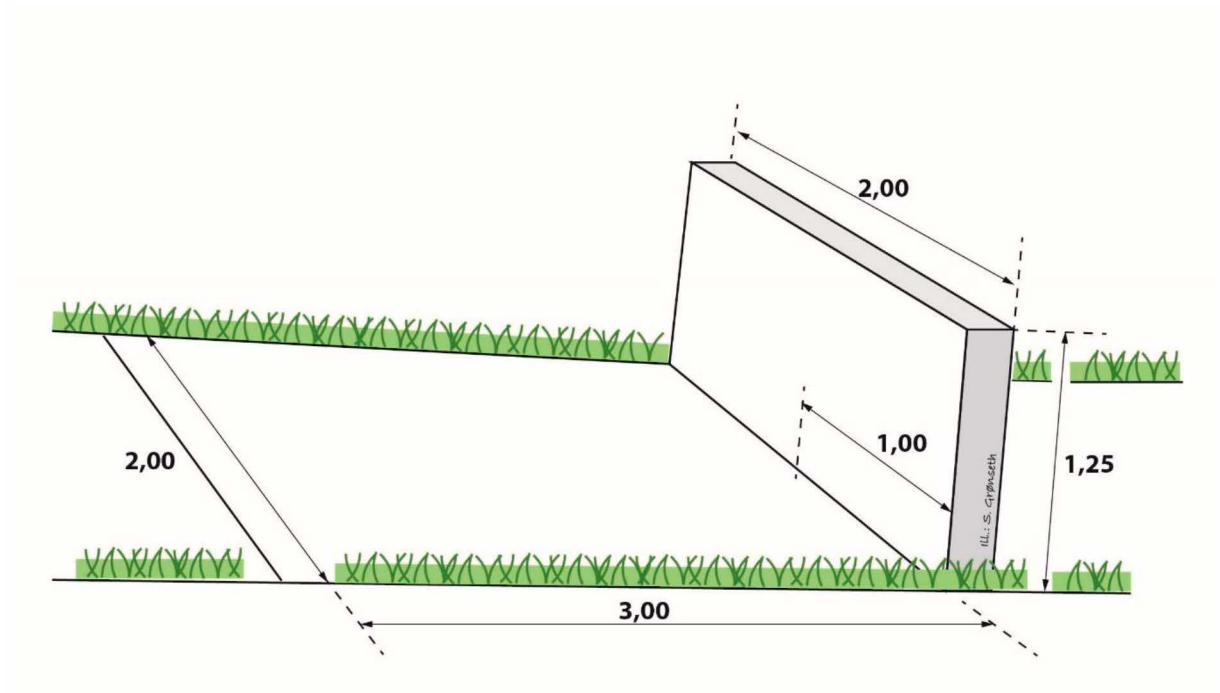


Fig. 6. Standplass håndgranatbane

7 Dispensasjon

Dersom en avdeling ønsker å arrangere femkampmerket som avviker fra bestemmelsen, kan det gis dispensasjon for dette ved søknad til fagansvarlig militær idrett og trening på Forsvarets høyskole.