



## Fizikai alkalmassági vizsga követelmények - rendészet és honvéd kadétképzés

A felmérés célja a pályázó erőnlétének, terhelhetőségének és fejleszthetőségének felmérése, illetve megállapítása.

A felvételiző a vizsga előtt köteles jelenteni, ha egészségi probléma miatt nem tudja a feladatokat, gyakorlatokat végrehajtani. Azt dokumentumokkal igazolni köteles. Ebben az esetben az intézmény igazgatója egy másik vizsganapra fogja behívni.

A fizikai (erőnléti) alkalmassági vizsga pontértékeléses.

**A felvételiző vizsgája csak abban az esetben tekinthető teljesítettnek (érvényesnek), ha a megadott három gyakorlat mindegyikéből teljesítette a neméhez meghatározott minimum szintet.**

A vizsga befejezésekor a pályázó a vizsga eredményéről tájékoztatható. A döntés ellen (elért pontok) fellebbezési lehetőség nincs.

A felvételiző köteles a meghirdetett időpontban pontosan megjelenni. Aki késik nem vehet részt, az aznapi felvételi eljáráson.

### **Fizikai felmérés feladat elemei:**

#### 1. 20 m-es ütemezett ingafutás

Leírás:

A köznevelésben alkalmazott, kötelező Nemzeti Egységes Tanulói Fittségmérési Teszt rendszer állóképességet mérő gyakorlata.

#### 2. Átugrás számoly felett, érkezés hasonfekvésbe (1 perc)

Leírás:

Az alsó végtag erő-állóképességét, dinamikus láberezését méri, előképzettséget nem igényel.

Végrehajtás:

- A felvételiző a számolyok mellett áll, válla merőleges a számolyokra.
- Jelre átugrik/átlép a számoly felett és guggoláson keresztül hasonfekvésbe érkeznek, majd feláll, visszaugrik vagy visszalép a kiinduló helyzetbe, ahova újra hasonfekvésbe érkeznek.
- A gyakorlatot 1 percig folyamatosan végzi.
- Érvénytelen az a gyakorlat, amikor hasonfekvésből „átvetődés” a számolyon hasonfekvésbe.

#### 3. Hajlított karú függés

Leírás:

Hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd felett, melyre nem támaszkodhat)

## Végrehajtás:

Kiinduló helyzet megtartása a lehető legtöbb ideig. Mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó áll a rúd alá süllyedéséig eltelt időben. A mérés másodpercben történik.

*A feladok egyes elemeinek végrehajtásáról videók a következő linkeken találhatóak:*

<https://www.youtube.com/watch?v=UHE1Qu9Azpc>

<https://www.youtube.com/watch?v=1NPGvU1BAVw>

## Pontozás:

### 1. Ingafutás:

A tesztet a teljesített szakaszok száma alapján értékeljük.

a. Minimum érték férfiak számára: 33 db szakasz

b. Minimum érték nők számára: 28 db szakasz

Ingafutás	Nő	Férfi
5 pont	28-35 szakasz	33-40 szakasz
10 pont	36-43 szakasz	41-48 szakasz
15 pont	44- 51 szakasz	49-56 szakasz
20 pont	52-60 szakasz	57 – 65 szakasz

### 2. Átugrás számoly felett, érkezés hasonfekvésbe (1 perc)

a. Minimum érték férfiak számára:10 érkezés

b. Minimum érték nők számára:8 érkezés

Átugrás számoly felett	Nő	Férfi
5 pont	8 – 12 érkezés	10- 14 érkezés
10 pont	13-17 érkezés	15-19 érkezés
15 pont	18-22 érkezés	20- 24 érkezés
20 pont	23- érkezés	25- érkezés

### 3. Hajlított karú függés

a. Minimum érték férfiak számára: 30 másodperc

b. Minimum érték nők számára: 25 másodperc

Átugrás számoly felett	Nő	Férfi
5 pont	25-32 másodper	30 -37 másodperc
10 pont	33-40 másodperc	38-45 másodperc
15 pont	41-48 másodperc	46-53 másodperc
20 pont	49 – 56 másodperc	54-60 másodperc