



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 zsámoly felett, érkezés hasonfekvésbe (1 perc)

Leírás:

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

Végrehajtás:

- a. A felvételiző a zsámolyok mellett áll, válla merőleges a zsámolyokra.
- b. Jelre átugrik/átlép a zsámoly felett és guggoláson keresztül hasonfekvésbe érkeznek, majd feláll, visszaugrik vagy visszalép a kiinduló helyzetbe, ahova újra hasonfekvésbe érkeznek.
- c. A gyakorlatot 1 percig folyamatosan végzi.
- d. Érvénytelen az a gyakorlat, amikor hasonfekvésből „átvetődés” a zsámolyon hasonfekvésbe.

3. Falra dobás medicinlabdával:

3.1. Leírás:

A kar és a törzs erő-állóképességét méri. Egyszerű gyakorlat, minimális eszközigényű, pontosan mérhető, természetes mozgás, előképzettséget nem igényel.

3.2. Végrehajtás:

- a. A felvételiző 1,5 méterre a faltól egy tornapad mögött áll a kezében medicinlabdával.
- b. A nők 3 kg-os, a férfiak 5 kg-os labdát 1 percig folyamatosan a falhoz dobják, majd elkapják.

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