

Rendészeti  
osztályok

# Fizikai alkalmassági vizsga feladatai



Győri SZC Bercsényi Miklós  
Közlekedési és Sportiskolai



Technikum

Győri SZC Bercsényi Miklós  
Közlekedési és Sportiskolai  
Technikum

2024

## Tartalomjegyzék

Általános tudnivalók .....	2
Gyakran ismételt kérdések .....	3
Fizikai alkalmassági vizsga feladatai (0101-es kód).....	4
20 m-es ingafutás .....	4
1 perc alatti maximális számú felülés .....	5
Átugrás a zámoly felett, érkezés hason fekvésbe .....	6
Hajlított karú függés.....	7
1 perc alatti maximális számú karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban.....	8
Falra dobás medicinlabdával .....	9
A feladatok értékelése .....	10

## Általános tudnivalók

A fizikai alkalmassági vizsga célja, hogy az képet kapjunk a tanuló motoros és pszichés képességeiről, mert ezek biztosítják az alapot a szakmai gyakorlati tantárgyak tananyagának elsajátításához.

Az alkalmassági vizsga időpontjáról minden jelentkezőt értesít az intézmény.

***A felvételi pontszám a következők figyelembevételével kerül kialakításra:***

- a 7-8. osztályos tanulmányi eredmények
- az egységes írásbeli felvételi eredménye
- alkalmassági vizsga eredménye

***Az alkalmassági vizsgára minden tanuló hozzon magával:***

- sportfelszerelést
- higiéniai felszerelést
- tollat

***Az alkalmassági vizsga menete:***

- Általános tájékoztatás és a jelenlét ellenőrzése
- Adminisztráció
- Pszichológiai teszt kitöltése

Ezután csoportokra bontjuk a jelentkezőket.

1. csoport:

- Pályaorientációs elbeszélgetés

2. csoport:

- Fizikai alkalmassági, melynek részei:
  - Átöltözés sportfelszerelésbe
  - Adminisztráció, sportolói háttér feltérképezése
  - Közös bemelegítés
  - Az alkalmassági vizsga feladatainak teljesítése
  - Átöltözés

A csoportok ezután szerepet cserélnek, és végrehajtják a másik csoport feladatait is. Aki mindkét csoport feladatait teljesítette, annak véget ért az alkalmassági vizsga

## Gyakran ismételt kérdések

### **1. Kötelező részt venni az alkalmassági vizsgán?**

Igen, a kötelező a részvétel a fizikai és pályaorientációs pszichológiai alkalmasság vizsgán.

### **2. Hogyan tudom meg, hogy mikor lesz az alkalmassági vizsga?**

Az alkalmassági vizsgát hagyományosan a február végi – március eleji időszakban tartja az iskola. Minden tanuló egyéni behívót kap a pontos dátummal és a kezdés időpontjával.

### **3. Mennyi idő alatt végeznek a tanulók az alkalmassági vizsgán?**

A résztvevők számától függően az alkalmassági időtartama 2-2,5 óra.

### **4. Mi történik, ha valaki sérülten érkezik, esetleg menet közben megsérül?**

A sérült tanulók azokat a feladatokat teljesítik, amelyre aktuális állapotukban alkalmasak. Hátrányt nem szenvednek, mert ebben az esetben arányosítva állapítjuk meg a pontjait.

### **5. Mi történik, ha valaki egyetlen feladatot sem tud végrehajtani, mert sérült vagy beteg?**

A tanulónak ekkor orvosi igazolást kell bemutatnia, és az intézmény új időpontot ír ki a pót-alkalmassági vizsgára.

### **6. Mikor alkalmatlan fizikailag egy jelentkező a rendészet és közszolgálat ágazatra?**

A felvételiző az „alkalmatlan” besorolást kapja, ha:

- három feladatban is nulla pontot szerez;
- pontszáma nem éri el a 12 pontot (összesen 60 pont szerezhető).

Alkalmatlan besorolású tanuló felvételi kérelmét elutasítja az iskola.

### **7. Mi történik akkor, ha valaki a rendészeti és a sportosztályokba is jelentkezik?**

Mindkét osztálytípusban van fizikai alkalmassági vizsga. A két alkalmassági feladatai között vannak azonosak, ezeket nem kétszer teljesíteni. Mindkét vizsga különböző feladatait teljesíteni kell, azonos napon.

### **8. Milyen sportfelszerelést vigyen magával a felvételiző?**

A felvételizőnek kényelmes, a feladatok végrehajtására alkalmas sportcipőt, rövidnadrágot, pólót érdemes viselnie az alkalmassági vizsgán. Az adott időszakban jellemző időjárás miatt ajánlott melegítő nadrág és felső viselése is.

## Fizikai alkalmassági vizsga feladatai (0101-es kód)

### 20 m-es ingafutás

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

#### **A feladat leírása:**

A tanuló az egymástól 20 méter távolságra lévő vonalak között halad, a futás irányát változtatva, a hangjelzés diktálta tempóval összhangban, fokozatosan gyorsulva. A tesztnek akkor van vége, ha a hangjelzésre *másodszor* sem éri el a kijelölt vonalat. Ekkor az előtte teljesített hosszok számát kell bediktálnia.

#### **A feladat értékelése:**

<b>Lányok</b>		<b>Fiúk</b>	
<b>Teljesített hossz</b>	<b>Pontszám</b>	<b>Teljesített hossz</b>	<b>Pontszám</b>
0-24	0	0-34	0
25-29	1	35-39	1
30-34	2	40-44	2
35-49	3	45-49	3
40-44	4	50-54	4
45-49	5	55-59	5
50-54	6	60-64	6
55-59	7	65-69	7
60-64	8	70-74	8
55-59	9	75-79	9
60-	10	80-	10

## 1 perc alatti maximális számú felülés

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

### **A feladat leírása:**

A felvételiző üljön le a talajra, hátát tartsa függőlegesen, kezeit kulcsolja össze a tarkója alatt, a térdét 90 fokos szögben hajlítsa be úgy, hogy a sarka és a talpa a talajon legyen. Feküdjön le a hátára úgy, hogy a válla érintse a talajt, majd térjen vissza újra ülő helyzetbe, miközben könyökével érintse meg a térdét. A „rajt” vezényszótól az „állj” vezényszóig (60 mp) tökéletesen végrehajtott felülések számát értékelik.

### **A feladat értékelése:**

<b>Lányok</b>		<b>Fiúk</b>	
<b>Felülések száma (db)</b>	<b>Pontszám</b>	<b>Felülések száma (db)</b>	<b>Pontszám</b>
0-6	0	0-9	0
7-10	1	10-14	1
11-15	2	15-19	2
16-19	3	20-24	3
20-23	4	25-29	4
24-27	5	30-34	5
28-31	6	35-39	6
32-35	7	40-44	7
36-40	8	45-49	8
41-44	9	50-54	9
45	10	55	10

## Átugrás a zámoly felett, érkezés hason fekvésbe

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

### A feladat leírása:

A felvételiző a zámolyok mellett áll, válla merőleges a zámolyokra. Jelre átugrik/átlép a zámoly felett és hasonfekvésbe érkeznek, majd feláll, visszaugrik vagy visszalép a kiinduló helyzetbe, ahova újra hasonfekvés érkeznek. A hasonfekvésekbe érkezések számát számoljuk (megemelt tenyérrel). A gyakorlatot 1 percig folyamatosan végzi.

### A feladat értékelése:

Lányok		Fiúk	
Hason fekvésbe érkezés (db)	Pontszám	Hason fekvésbe érkezés (db)	Pontszám
0-11	0	0-13	0
12	1	14	1
13	2	15	2
14	3	16	3
15	4	17	4
16	5	18	5
17	6	19	6
18	7	20	7
19	8	21	8
20	9	22	9
21	10	23	10

## Hajlított karú függés

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

**A feladat leírása:**

A felvételizőnek meg kell tartania a hajlított karú helyzetét szembe néző tenyérrel a rúdon való függés közben úgy, hogy az álla a rúd felett legyen. A próba akkor fejeződik be, amikor a felvételiző szemmagassága a rúd alá süllyed. Az eredményt másodpercekben mérik.

**A feladat értékelése:**

<b>Lányok</b>		<b>Fiúk</b>	
<b>Idő (mp)</b>	<b>Pontszám</b>	<b>Idő (mp)</b>	<b>Pontszám</b>
0-6	0	0-19	0
7-10	1	20-24	1
11-15	2	25-29	2
16-19	3	30-34	3
20-23	4	35-39	4
24-27	5	40-44	5
28-31	6	45-49	6
32-35	7	50-54	7
36-40	8	55-59	8
41-44	9	60-64	9
45	10	65	10



## 1 perc alatti maximális számú karhajlítás-nyújtás mellő fekvőtámaszban

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

**A feladat leírása:**

Mellő fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előre néző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, fej mérsékelten emelt, előre néző tekintettel). Mindkét kar hajlítása derékszögig (a könyököket kissé kifelé vigyük, ne szorítsuk a törzshöz, a láb és a törzs egyvonalban, csípőnket ne engedjük le, de ne is emeljük, fejünkkel előre nézünk). Mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél). Csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes. 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás.

**A feladat értékelése:**

Lányok		Fiúk	
Karhajlítás-nyújtás (db)	Pontszám	Karhajlítás-nyújtás (db)	Pontszám
0-5	0	0-9	0
6	1	10	1
7	2	11	2
8	3	12	3
9	4	13	4
10	5	14	5
11	6	15	6
12	7	16	7
13	8	17	8
14	9	18	9
15	10	20	10

## Falra dobás medicinlabdával

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

**A feladat leírása:**

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

**A feladat értékelése:**

Lányok		Fiúk	
Elkapások száma (db)	Pontszám	Elkapások száma (db)	Pontszám
0-29	0	0-29	0
30	1	30	1
31	2	31	2
32	3	32	3
33	4	33	4
34	5	34	5
35	6	35	6
36	7	36	7
37	8	37	8
38	9	38	9
39	10	39	10

## A feladatok értékelése

Az egyes feladatok során kapott pontok összeadódnak, és a felvételiző az így kapott eredmények alapján a következő besorolásokat kaphatja:

Besorolás	Jellemző
ALKALMATLAN (A)	<p>A felvételiző az „alkalmatlan” besorolást kapja, ha:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• három feladatban is nulla pontot szerez;</li><li>• pontszáma nem éri el a 12 pontot (összesen 60 pont szerezhető).</li></ul> <p>Alkalmatlan besorolású tanuló felvételi kérelmét elutasítja az iskola.</p>
MEGFELELT (M)	<p>A felvételiző a „megfelelt” besorolást kapja, összesített pontszáma 13 és 50 pont közé esik.</p>
KIVÁLÓAN MEGFELELT (K)	<p>A felvételiző a „kiválóan megfelelt” besorolást kapja, összesített pontszáma meghaladja a 50 pontot.</p>