

Rendészeti
osztályok

Fizikai alkalmassági vizsga feladatai



Győri SZC Bercsényi Miklós
Közlekedési és Sportiskolai



Technikum

Győri SZC Bercsényi Miklós
Közlekedési és Sportiskolai
Technikum

2022

Tartalomjegyzék

Általános tudnivalók	2
Gyakran ismételt kérdések	3
Fizikai alkalmassági vizsga feladatai (101-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 alkalmassági vizsgán.

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

Az alkalmassági vizsgát 2023 március 2. és március 8. között 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 2,5-3 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 a felvételi időszakban.

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 (101-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:

Lányok		Fiúk	
Teljesített hossz	Pontszám	Teljesített hossz	Pontszám
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:

Lányok		Fiúk	
Felülések száma (db)	Pontszám	Felülések száma (db)	Pontszám
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:

Lányok		Fiúk	
Idő (mp)	Pontszám	Idő (mp)	Pontszám
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">• három feladatban is nulla pontot szerez;• pontszáma nem éri el a 12 pontot (összesen 60 pont szerezhető). <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 az 50 pontot.</p>