***2022/2023. tanévre Rendészet és közszolgálat ágazat felvételi követelmények***

***I. Egészségügyi alkalmassági vizsgálat***

***II. Pályaorientációs beszélgetés***

***A beszélgetés témái:***

***- a jelentkező diák sporttevékenysége, sporteredményei, sport témájú általános műveltsége***

***- egészségszemlélete, egészségtudatossága***

***- a rendészeti pálya iránti érdeklődése, irányultsága, tájékozottsága***

***III. Fizikai (erőnléti) alkalmassági tesztek***

**A rendészeti ágazatra az a tanuló vehető fel, aki a fizikai alkalmassági teszteken „megfelelt” szintet teljesít, vagyis az összpontszámból minimum 50% + 1 pontot ér el.**

***összpontszám***: 125 pont

***megfelelt***: 63-125 pont

***nem felelt meg***: 0-62 pont

***A Rendészet és közszolgálat ágazat felvételi fizikai (erőnléti) alkalmassági gyakorlatai***

1. Hasizom gyakorlat – felülés (60 mp)
2. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (30 mp)
3. Hajlított karú függés húzódzkodó rúdon
4. Ingafutás 4x10 m
5. Helyből távolugrás (2 kísérlet)

**A gyakorlatok rövid leírása**

1. *Hasizom gyakorlat: hanyattfekvésből felülés* (60 mp folyamatos végrehajtás)

* Tornateremben, bordásfalnál hanyattfekvés derékszögben hajlított lábbal, lábfej a bordásfal alsó foka alatt, karok tarkóra tartással.
* Felülés, könyökkel térd érintés.

1. *Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás* (30 mp időtartamban):

* Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtva előrenéző ujjakkal, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt)
* 1. ütem: mindkét kar hajlítása alkar és felkar derékszög pozíciójáig
* 2. ütem: mindkét kar nyújtása (kiinduló helyzet)

1. *Hajlított karú függés:*

* Kiinduló helyzet: függés, karok váll szélességben, alsó madárfogással, áll a rúd fölött, mely nem érhet a rúdhoz.
* A helyzet megtartása mért időre. /1 kísérlet/

1. *Ingafutás:*

* 4x10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 méterre lévő két vonal között fut. Fordulónként lábbal érinteni kell a vonalat.

/1 kísérlet/

* Időmérés: tizedes pontossággal.

1. Helyből távolugrás:

* Az ugró vonal mögül helyből páros lábról elugrás karlendítéssel, a legnagyobb távolságra. /2 kísérlet/
* Mérés: a távolugrás szabályai szerint, a jobb eredmény számít.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pont | Hanyattfekvésből felülés  (db) | | Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- nyújtás  (db) | | Hajlított karú függés  (mp) | | Ingafutás  4x10 m  (mp) | | Helyből távolugrás  (cm) | |
| Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő |
| 25 | 45 | 35 | 30 | 15 | 65 | 35 | 9 | 9,6 | 240 | 200 |
| 24 | 44 | 34 | 29 |  | 62 | 34 | 9,1 | 9,7 | 238 | 198 |
| 23 | 43 | 33 | 28 | 14 | 59 | 33 | 9,2 | 9,8 | 236 | 196 |
| 22 | 42 | 32 | 27 |  | 56 | 32 | 9,3 | 9,9 | 234 | 194 |
| 21 | 41 | 31 | 26 | 13 | 54 | 31 | 9,4 | 10 | 232 | 192 |
| 20 | 40 | 30 | 25 |  | 52 | 30 | 9,5 | 10,1 | 230 | 190 |
| 19 | 39 | 29 | 24 | 12 | 50 | 29 | 9,6 | 10,2 | 228 | 188 |
| 18 | 38 | 28 | 23 |  | 48 | 28 | 9,7 | 10,3 | 226 | 186 |
| 17 | 37 | 27 | 22 | 11 | 46 | 27 | 9,8 | 10,4 | 224 | 184 |
| 16 | 36 | 26 | 21 | 10 | 43 | 26 | 9,9 | 10,5 | 222 | 182 |
| 15 | 35 | 24 | 20 | 9 | 40 | 25 | 10 | 10,6 | 220 | 180 |
| 14 | 34 | 23 | 19 | 8 | 37 | 24 | 10,1 | 10,7 | 218 | 178 |
| 13 | 33 | 22 | 18 | 7 | 34 | 22 | 10,2 | 10,8 | 216 | 176 |
| 12 | 32 | 21 | 17 | 6 | 32 | 21 | 10,3 | 10,9 | 214 | 174 |
| 11 | 31 | 20 | 16 | 5 | 30 | 20 | 10,4 | 11 | 212 | 172 |
| 10 | 30 | 18 | 15 |  | 28 | 19 | 10,5 | 11,1 | 210 | 170 |
| 9 | 29 | 16 | 14 | 4 | 26 | 18 | 10,6 | 11,2 | 208 | 169 |
| 8 | 28 | 14 | 13 |  | 24 | 17 | 10,7 | 11,3 | 206 | 168 |
| 7 | 27 | 12 | 12 |  | 22 | 16 | 10,8 | 11,4 | 204 | 167 |
| 6 | 26 | 10 | 11 | 3 | 20 | 15 | 10,9 | 11,5 | 202 | 166 |
| 5 | 25 | 9 | 10 |  | 17 | 14 | 11 | 11,6 | 200 | 165 |
| 4 | 24 | 8 | 9 | 2 | 15 | 12 | 11,1 | 11,7 | 198 | 164 |
| 3 | 23 | 7 | 8 |  | 13 | 10 | 11,2 | 11,8 | 196 | 163 |
| 2 | 22 | 6 | 7 | 1 | 11 | 8 | 11,3 | 11,9 | 194 | 162 |
| 1 | 21 | 5 | 6 |  | 9 | 6 | 11,4 | 12 | 192 | 161 |