

**2025/2026. tanév**  
**Pályaalkalmassági vizsgálat**  
**Rendészet és közszolgálat ágazat**

A középfokú beiskolázás felvételi eljárása során pályaalkalmassági vizsgálatra kerül sor a Rendészet és közszolgálat ágazatra jelentkezőknél.

3 része van az eljárásnak:

- orvosi vizsgálat (kérjük, a vizsgálat előtt energiatöltést ne fogyasszanak!)
- motivációs beszélgetés
- fizikai – erőnléti felmérés (sportruházat, váltó sportcipő szükséges)

**A továbbiakban ezeket részletezzük:**

### **I. Orvosi alkalmassági vizsgálat**

### **II. Pályaorientációs(motivációs) beszélgetés**

**A beszélgetés témái:**

- a jelentkező diák sporttevékenysége, sporteredményei, sport témájú általános műveltsége
- a jelentkező egészségszemlélete, egészségtudatossága
- a jelentkező rendészeti pálya iránti érdeklődése, irányultsága, tájékozottsága

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

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

1. Hasizom gyakorlat – felülés (60 mp)
2. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (30 mp)
3. Hajlított karú függés húzódkodó 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 térdérintés.
2. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (30 mp időtartamban):
  - Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtva előrenéző ujjakkal, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárvan, fej mérsékelten emelt)
  - 1. ütem: mindkét kar hajlítása, mellkassal érintve a talajra helyezett 10 cm vastagságú szivacsot.
  - 2. ütem: mindkét kar nyújtása (kiinduló helyzet)
3. Hajlított karú függés:
  - Kiinduló helyzet: függés, karok váll szélességben, alsó madárfogással, állcsúcs a rúd fölött, mely nem érhet a rúdhoz.
  - A helyzet megtartása mért időre. /1 kísérlet/
4. 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.
5. Helyből távolugrás:
  - Az ugróvonal mögül helyből páros lábról elugrás karlendítéssel, a legnagyobb távolságra. /2 kísérlet/
  - Mérés: a távolugrás szabályai szerint, a jobb eredmény számít. Az ugró nem érintheti lábával az ugróvonalat (érvénytelen kísérlet).

Pont	Hanyattfekvésből felülés (db)		Melső 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