

2027/2028. tanév
Pályaalkalmassági vizsgálat
Rendészet és közszolgálat ágazat

I. Orvosi alkalmassági vizsgálat

II. Pályaorientációs (motivációs) 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 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 összezárva, fej mérsékelten emelt)
 - 1. ütem: mindkét kar hajlítása, mellkassal érintve a talajra helyezett 10 cm vastagságú szivacsot.
 - 2. ütem: mindkét kar nyújtása (kiinduló helyzet)
2. 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	FÉRFI				
	Ingafutás 4x10 m (mp)	Helyből távol- ugrás (cm)	Hajlított karú füg- gés (mp)	Hanyatt- fekvésből felülés (db)	Mellső fekvőtá- maszban karhajlí- tás- nyújtás (db)
25	9	240	65	45	30
24	9,1	238	62	44	29
23	9,2	236	59	43	28
22	9,3	234	56	42	27
21	9,4	232	54	41	26
20	9,5	230	52	40	25
19	9,6	228	50	39	24
18	9,7	226	48	38	23
17	9,8	224	46	37	22
16	9,9	222	43	36	21
15	10	220	40	35	20
14	10,1	218	37	34	19
13	10,2	216	34	33	18
12	10,3	214	32	32	17
11	10,4	212	30	31	16
10	10,5	210	28	30	15
9	10,6	208	26	29	14
8	10,7	206	24	28	13
7	10,8	204	22	27	12
6	10,9	202	20	26	11
5	11	200	17	25	10
4	11,1	198	15	24	9
3	11,2	196	13	23	8
2	11,3	194	11	22	7
1	11,4	192	9	21	6

Pont	NŐ				
	Ingafutás 4x10 m (mp)	Helyből távolug- rás (cm)	Hajlított karú füg- gés (mp)	Hanyatt-fek- vésből felülés (db)	Mellső fekvőtá- maszban karhajlí- tás- nyújtás (db)
25	9,6	200	35	35	15
24	9,7	198	34	34	
23	9,8	196	33	33	14
22	9,9	194	32	32	
21	10	192	31	31	13
20	10,1	190	30	30	
19	10,2	188	29	29	12
18	10,3	186	28	28	
17	10,4	184	27	27	11
16	10,5	182	26	26	10
15	10,6	180	25	24	9
14	10,7	178	24	23	8
13	10,8	176	22	22	7
12	10,9	174	21	21	6
11	11	172	20	20	5
10	11,1	170	19	18	
9	11,2	169	18	16	4
8	11,3	168	17	14	
7	11,4	167	16	12	
6	11,5	166	15	10	3
5	11,6	165	14	9	
4	11,7	164	12	8	2
3	11,8	163	10	7	
2	11,9	162	8	6	1
1	12	161	6	5	