

# Fizikai-erőnléti alkalmassági felmérés

Feltétel az előjelentkezési lap beadása, amelyen szerepel az orvos által kiállított terhelhetőségi, alkalmassági igazolás, valamint a szülő nyilatkozata.

Az előjelentkezési lapokat az általános iskola 2017. december 8-ig továbbítja iskolánkba a központi írásbelire történő jelentkezési lapokkal együtt.

A 2018-2019. tanévben a rendészeti ágazati szakgimnáziumi osztályba jelentkezők fizikai-erőnléti alkalmassági felmérésének követelményei:

1. Hajlított karú függés, vízszintes rúdon, tetszőleges madárfogással, rúd az áll alatt.

A teszt vége, ha a szem a rúd alá süllyed.

Fiúk: min. 5 mp/1 pont, max. 60 mp/14 pont

Leányok: min. 3 mp/1 pont, max. 30 mp/14 pont

2. Helyből távolugrás (3 kísérlet)

Fiúk: min. 180 cm/1 pont, max. 240 cm/ 14 pont

Leányok: 150 cm / 1 pont max. 210 cm/14 pont

3. Hanyattfekvésből felülés, hajlított térdekkkel, talp a talajon, kezek tarkóra tartásban, könyökérintéssel a térdhez. (120 mp alatt)

Fiúk: min. 50 db/1 pont, max. 100 db/14 pont

Leányok: 30 db/1 pont, max. 80 db/14 pont

4. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Hajlításban a vállak a könyökkel egy vonalba kerülnek!

Fiúk: min. 20 db/1 pont, max. 50 db/14 pont

Leányok: 10 db/1 pont, max. 30 db/14 pont

5. Ingafutás 20 m-es pályán a NETFITT szabályai alapján.

Fiúk: min. 30 hossz/1 pont, max. 80 hossz/14 pont.

Leányok: 20 hossz/1 pont, max. 60 hossz/14 pont

**A felmérésen összesen 70 pont szerezhető!**

(a dokumentum korábbi változatában tévesen 120 pont szerepelt)

A felmérés ideje: 2018. február 03. szombat, 9 óra

A tanulók tájékoztatója, elbeszélgetés, szülői nyilatkozatkérés ugyanebben az időpontban történik.

Pótnap: 2018. február 05. hétfő 15 óra

Helyszín: Arany János Református Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégium,  
2750 Nagykőrös, Hősök tere 6.