

A FIZIKAI KÉPZÉSI MINIMUMFELTÉTELEK (AZ ÚN. „HÁROM GYAKORLAT”) RÉSZLETES LEÍRÁSA

1. A rendvédelmi oktatási intézménybe felvételizők esetében a fizikai alkalmasságvizsgálatot az alábbiak szerint kell végrehajtani.
2. A fizikai alkalmasságvizsgálat három gyakorlat egymást követő elvégzését foglalja magában, amelyek mindegyikéből teljesítenie kell a felvételizőnek a neméhez meghatározott minimum szintet.
3. Alkalmas minősítést kap az a felvételiző, aki a feladatonként megjelölt nemenkénti minimum ismétlésszámot teljesíti és a három feladatból összesen legalább nők esetében 80, férfiak esetében 100 ismétlést összegyűjt.
4. A minimum pontok meghatározásán túl a rendszer alkalmas rangsor meghatározására is. A felvételiző által teljesített ismétlés számok összevetésével alakul ki a rangsor.

5. A GYAKORLATOK

5.1. 20 méteres ingafutás:

5.1.1. Leírás

5.1.1.1. A köznevelésben alkalmazott, kötelező Nemzeti Egységes Tanulói Fittségmérési Teszt rendszer, állóképességet mérő gyakorlata. Előnye, hogy a tesztet minden felvételiző ismeri, eszközigénye minimális, kül- és beltérben egyaránt alkalmazható.

5.1.2. Végrehajtás

5.1.2.1. A felvételiző egymástól 20 méterre lévő vonalak közt sétál/fut.

5.1.2.2. A felvételizőnek maximális számú 20 méteres szakasz megtételére kell törekednie.

5.1.2.3. A futás sebességét a hanganyag diktálja, amelyhez a felvételizőnek alkalmazkodnia kell.

A teszt eleje könnyű és fokozatosan nehezedik, a szint percenként változik, ami 0,5 km/h növekedést jelent.

5.1.2.4. Az adott szakasz akkor tekinthető teljesítettnek, ha a felvételiző legkésőbb a hangjelzéssel egy időben legalább egy lábbal érint a 20 méteres szakaszt jelző vonalat vagy áthalad rajta.

5.1.2.5. A teszt akkor ér véget, ha a felvételiző a második hibáját véti, azaz nem éri el a vonalat a hangjelzésre, vagy nem tudja folytatni a futást.

5.1.3. Értékelés

5.1.3.1. A tesztet a teljesített szakaszok száma alapján értékeljük.

5.1.3.2. Minimum érték férfiak számára: 46 db szakasz.

5.1.3.3. Minimum érték nők számára: 29 db szakasz.

5.2. Átugrás zsámoly felett érkezés hason fekvésbe:

5.2.1. Leírás

5.2.1.1. Az alsó végtag erő-állóképességét, dinamikus láberejét méri. Egyszerű gyakorlat, minimális eszközigényű, pontosan mérhető, természetes mozgás, előképzettséget nem igényel.

5.2.2. Végrehajtás

5.2.2.1. A felvételiző a zsámolyok mellett áll, válla merőleges a zsámolyokra.

5.2.2.2. Jelre átugrik/átlép a zsámoly felett és hasonfekvésbe érkezik, majd feláll, visszaugrik vagy visszalép a kiinduló helyzetbe, ahova újra hasonfekvés érkezik.

5.2.2.3. A gyakorlatot 1 percig folyamatosan végzi.

5.2.3. Értékelés

5.2.3.1. A hasonfekvésekbe érkezések számát számoljuk.

5.2.3.2. Minimum érték férfiak számára: 14 érkezés.

5.2.3.3. Minimum érték nők számára: 12 érkezés.

5.3. Falra dobás medicinlabdával

5.3.1. Leírás

5.3.1.1. A kar és a törzs erő-állóképességét méri. Egyszerű gyakorlat, minimális eszközigényű, pontosan mérhető, természetes mozgás, előképzettséget nem igényel.

5.3.2. Végrehajtás

5.3.2.1. A felvételiző 1,5 méterre a faltól egy tornapad mögött áll a kezében medicinlabdával.

5.3.2.2. A nők 3 kg-os, a férfiak 5 kg-os labdát 1 percig folyamatosan a falhoz dobják, majd elkapják.

5.3.3. Értékelés

5.3.3.1. A dobások számát számoljuk.

5.3.3.2. Minimum érték férfiak számára: 33 db.

5.2.3.3. Minimum érték nők számára: 33 db.