

FIZIKAI ÁLLAPOTFELMÉRŐ

A fizikai alkalmasságot 4 szabadon választható funkcionális gyakorlati feladat és 1 kötelezően választható kardió (futás) feladat végrehajtásával mérjük. Az egyes gyakorlatokból maximálisan 25-25 pont szerezhető, ami összesen 125 pont. A fizikai alkalmassági próbán csak abban az esetben kaphat a felvételiző megfelelt minősítést, ha mind az 5 próbát teljesítette, és gyakorlatonként nincs 0 pontos teljesítménye.

A fizikai alkalmasság megállapítása céljából 50 éves életkor alatt fizikai (erőnléti) állapotfelmérésen kell részt venni (besorolás alapja a tárgyévben betöltött életkor). Az alkalmassági vizsgálatot kérő szerv személyügyi szerve a fizikai alkalmasság elbírálása szempontjából a vizsgálaton résztvevőket életkor alapján négy korcsoportba sorolja a következők szerint:

- a) I. korcsoport: 29 éves korig (80 ponttól „MEGFELELT”)
- b) II. korcsoport: a 30–35 éves kor között (60 ponttól „MEGFELELT”),
- c) III. korcsoport: a 36–40 éves kor között (40 ponttól „MEGFELELT”),
- d) IV. korcsoport: a 41–49 éves kor között (40 ponttól „MEGFELELT”).

A fizikai felmérés gyakorlatai:

- 2000 m-es síkfutás,
- felülés 1 perc alatt,
- mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt
- 4×10 m-es ingafutás
- helyből távolugrás
- hajlított karú függés
- fekve nyomás

AZ EGYES MOZGÁSFORMÁK VÉGREHAJTÁSÁNAK LEÍRÁSA

1. gyakorlat	Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt, előrenéző tekintettel)
1. ütem	mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkas a talajt érje (a könyököket kissé kifelé vigyük, ne szorítsuk a törzshöz, a láb és a törzs egyvonalban, csípőnket ne engedjük le, de ne is emeljük, fejünkkel előre nézünk)
2. ütem	mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél)
feladat	30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás
értékelés	csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
eszközfelhasználás	Stopperóra

2. gyakorlat	Hajlított karú függés
pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd vagy a nyújtó felett, melyre nem támaszkodhat)
feladat	a kiinduló helyzet megtartása mért időre
értékelés	mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a nyújtó vagy rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben
eszközfelhasználás	bordásfalra erősített függesztkedő állvány vagy nyújtó, zsámoly, laticeles szőnyeg, stopperóra, síkpor

3. gyakorlat	Fekvenyomás
pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	hanyattfekvés, súlyzórúd tartása mellső rézsútos középtartásban (kb. vállszélességben, vagy kicsit szélesebben)
1. ütem	páros karhajlítás, súlyzó rúd leengedése mellig
2. ütem	karok nyújtása (kiinduló helyzetbe)
feladat	a férfiaknak 60 kg-os (rúd, tárcsákkal) a nőknek 25 kg-os (rúd, tárcsákkal) hanyattfekvő helyzetből (fekvő padon) történő kinyomása
értékelés	csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
eszközfelhasználás	fekvőpad, erőgép vagy súlyzórúd előírt súlyú kiegészítővel, súlyzótartó állvány
megjegyzés	A baleset megelőzése érdekében a gyakorlatot kétfős asszisztencia segítségével kell végrehajtani, valamint ügyelni kell arra, hogy a rúd leengedése során az ne zuhanjon a mellkasra.

4. gyakorlat	4 × 10 méteres ingafutás
pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
feladat	a 4 × 10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 m-re lévő két vonal közt fut. Fordulónként lábbal érinteni kell az elől lévő vonalat
értékelés	a rajt-cél vonalon való másodszeri áthaladás zárja az időmérést, másodperc-tizedmásodperc méréssel
eszközfelhasználás	jelzett és kimért sík pálya, stopperóra, rajtszámok, síp
megjegyzés	Elesést követően ismételhető a gyakorlat.

5. gyakorlat	Helyből távolugrás
helyszín	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	az ugróvonal mögött álló helyzet
feladat	helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaskodással elugrás a legnagyobb távolságra
értékelés	az ugróvonalától mért legközelebbi talajszintet érintő távolság
eszközfelhasználás	ugrógödör vagy jelzett pálya, talajjegyvető szerszám, mérőszalag

6. gyakorlat	Hanyattfekvésből felülés
pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	hanyattfekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás
1. ütem	felülés, egy könyök érinti a térdet
2. ütem	ereszkedés kiinduló helyzetbe
feladat	1 percen keresztül folyamatos végrehajtás
értékelés	csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
eszközfelhasználás	bordásfal szőnyeggel, vagy ülőpad, stopperóra

7. gyakorlat	2000 m-es síkfutás
pálya	sportpálya vagy sík területen, kimért, ellenőrizhetően belátható pálya
kiinduló helyzet	a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
feladat	2000 méter távolság megtétele időre
értékelés	a célvonalon való áthaladás zárja az időmérést (perc, másodpercméréssel)
eszközfelhasználás	futópálya vagy kijelölt sík terep, minimum 60 memóriás stopperóra, rajtszámok, síp