***Tisztelt Érdeklődő!***

A Budapesti Rendőrfőkapitány képzést hirdet **2019. szeptember 02-i kezdéssel** a Budapesti Rendőr-főkapitányság állományába Járőrtárs beosztás betöltésére (tiszthelyettesi besorolási osztály „A” besorolási kategória)

***A képzésre történő jelentkezés határideje: 2019. július 31.***

A meghirdetett képzésre cselekvőképes, 18. életévüket betöltött, a felvételi követelményeknek megfelelő magyar állampolgárok jelentkezését várjuk.

**A felvételt nyert személyek 5** hónapos időtartamú moduláris képzésben vesznek részt, amelyet követően – sikeres vizsga esetén – őr-járőrtárs rész-szakképesítést (OKJ 51 861 03) szereznek. A résztvevők a képzés alatt **munkaviszonyban állnak,** majd – sikeres modulzáró vizsga letétele esetén – **a Budapesti Rendőr-főkapitányság** (továbbiakban BRFK) **hivatásos állományába** 12 hónap próbaidő kikötésével kerülnek kinevezésre.

**A beosztásban ellátandó feladatok:**

A képzés sikeres befejezését követően a Budapesti Rendőr-főkapitány valamely kerületi Rendőrkapitányságának állományába történő kinevezés, hivatásos szolgálati jogviszony létesítése garantált, rendészeti szakterületen végzendő feladatkörrel.

**Illetmény:**

* a képzés ideje alatt a modulzáró vizsgáig bruttó ***210.000 Ft/hó*** munkabér,
* a vizsga sikeres letétele után, a hivatásos szolgálati jogviszonyba lépés napjától a Hivatásos Szolgálati Törvényben meghatározott illetményre és a szolgálat teljesítéshez szükséges egyéb ellátásra jogosult.

***Egyéb pótlékok:***

a) az angol, német, francia, kínai, arab és orosz nyelvvizsgával rendelkezők a nyelvvizsga típusától, szintjétől függően alanyi jogon, nyelvvizsgánként idegennyelv-tudási pótlékra jogosultak, amelynek összege havi 5796 Ft-tól 38 650 Ft összegig terjedhet,

b) éjszakai pótlék: teljesített óránként a rendvédelmi illetményalap 0,5 %-a,

c) készenléti pótlék: teljesített óránként a rendvédelmi illetményalap 0,25 %-a,

* teljesítményjuttatás – az előző év egyéni teljesítményértékelésétől függően – évente két részletben, azonos mértékben,
* a túlszolgálat ellentételezése szabadidőben.

Az illetmény a rendvédelmi illetményrendszer által garantálva négy évenként emelkedik. A rendvédelmi életpályamodell keretei között a magasabb iskolai végzettség, illetve szakképzettség megszerzését követően magasabb beosztásba történő kinevezés lehetősége biztosított.

**Illetményen kívüli juttatások:**

* cafetéria juttatás (évi bruttó 200 000 Ft),
* lakhatási támogatás:

a) lakbértámogatás vagy albérleti díj hozzájárulás,

b) lakásvásárlás anyagi támogatása kamatmentes munkáltatói kölcsönnel,

c) szükség esetén szálló vagy garzon elhelyezés,

* természetbeni ellátások (a rendőrség feladatainak megfelelő fegyverzet, felszerelés, ruházat),
* évente ruházati utánpótlási ellátmány, amelynek összege a rendvédelmi illetményalap 250%-a (96 625 Ft),
* munkába járással kapcsolatos utazási költségtérítés (bérlet vagy menetjegy árának 86%-a),
* egyéb utazási kedvezmény (belföldre, évente 12 alkalommal a vasúti vagy autóbusz menetjegy árának 50%-a),
* belföldi, külföldi kiküldetések esetén járó napidíjak és költségtérítések,
* kedvezményes mobiltelefon tarifacsomagok igénybevétele,
* támogatások:

a) üdülési támogatás,

b) családalapítási támogatás,

c) illetményelőleg,

d) tanulmányi ösztöndíj, képzési, továbbképzési támogatás,

* szociális, születési, beiskolázási, temetési segély,
* egészségügyi ellátás és költségtérítések (látásjavító szemüveg, kontaktlencse, képernyős szemüveg, fogászati ellátás),
* folyószámla költségtérítés (4000 Ft/év),
* rendőrségi sportlétesítmények díjtalan használata,
* hivatásos állomány csoportos élet- és balesetbiztosítása.

**Felvételi követelmények:**

* 18. életévét már betöltött, de az 55. életévét még be nem töltött, cselekvőképes személy,
* magyar állampolgárság,
* állandó belföldi lakóhely (a képzés során a jelentkező vállalja a képzés helyszínére való bejutást, mert a képzés során a BRFK nem tud szálláshelyet biztosítani),
* érettségi bizonyítvány!
* büntetlen előélet,
* fizikai alkalmasság,
* pszichológiai alkalmasság,
* egészségügyi alkalmasság,
* pályaalkalmassági elbeszélgetés eredményes minősítése,
* kifogástalan életvitel, illetve hozzájárulás annak a szolgálati viszony létesítése előtti, valamint a szolgálati viszony fennállása alatti ellenőrzéséhez.

**A jelentkezés elbírálásánál előnyt jelent:**

* gépjárművezetői engedély megléte,
* angol, német, francia, kínai, arab, orosz nyelvekből államilag elismert nyelvvizsga,
* harcművészeti jártasság, évek óta folytatott sport tevékenység, jelentős sporteredmények.

**A felvételi eljárás kötött sorrendben zajlik és 3 lépcsős:**

1. fizikai alkalmasság
2. egészségügyi alkalmasság
3. pszichológiai alkalmasság

Első fokon alkalmatlan minősítés esetén a fellebbezés lehetősége adott.

**A jelentkezésnek tartalmaznia kell:**

* a kitöltött jelentkezési lapot és mellékleteit,
* a pályázó részletes, fényképes önéletrajzát (elérhetőségeivel együtt: lakcím, e-mail cím, telefonszám),
* a végzettséget, szakképzettséget igazoló bizonyítványok másolatát,
* az érvényes, 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány (2015. évi XLII. törvény 41. §. –rendvédelmi törvény – alapján)

**A jelentkezési egységcsomagot elektronikus úton a** **toborzo.brfk@budapest.police.hu** **címre, postai úton a Budapesti Rendőr-főkapitányság Humánigazgatási Szolgálat részére (1139 Budapest, Teve u. 4-6.) lehet megküldeni vagy személyesen bármely rendőri szervnél le lehet adni. A borítékra kérjük, írják rá: „BRFK IRK”.**

**A képzéssel kapcsolatban felvilágosítást a Budapesti Rendőr-főkapitányság Humánigazgatási Szolgálat Toborzó Csoport munkatársai adnak a 443-5000/32-595 (Monoki Zsolt r. százados), 32-629 (Lukács Viktor r. törzsőrmester), 32-888 (Szabó Viktor r. főhadnagy), vagy a 06-1/443-5342-es közvetlen városi telefonszámon, vagy a +3630-176-6525-ös szolgálati mobiltelefonszámon.**

Tisztelettel:

BRFK Humánigazgatási Szolgálat

Oktatási és Szociális Osztály

Toborzó Csoport

**Beérkezés időpontja: *2019/1***

**Szám:**

**JELENTKEZÉSI LAP**

**iskolarendszeren kívüli őr-járőrtárs rész-szakképesítés**

**megszerzésére irányuló képzésre**

***A jelentkezési lapot az érvényes okmányok alapján, olvashatóan, nyomtatott nagybetűvel, írógéppel vagy számítógéppel töltse ki!***

|  |
| --- |
| **Jelentkezési határidő:** **2019. július 31.****Képzés kezdete:****2019. szeptember 02.** |

**A jelentkező**

**1. Neve**: .................................................................................................... neme:.............................

születési neve: ...........................................................................................................................

anyja születési neve: .................................................................................................................

születési helye: ..........................................ideje: .............. év ..........................hó ...............nap

állampolgársága: ............................................ családi állapota: ................................................

TAJ száma: ………………………………… személyi igazolvány száma: ………………......

adószáma…………………………...

**2. Lakcíme (állandó lakóhelye)**: megye: ......................................................................................

irányítószám: ..................................................................................................................

helység: ..........................................................................................................................

utca, út, tér, köz: .............................................................................................................

házszám: ..................... emelet: ........................ ajtó: .....................................................

telefon, körzetszámmal: .................................................................................................

mobiltelefon száma:........................................................................................................

e-mail címe:…………………………………………………………………………....

(kötelező megadni az elektronikus elérhetőség érdekében; olyan e-mail címet kell feltüntetni, amelyet rendszeresen figyel, mert ezen értesítjük a felvételi időpontjáról)

**3. Értesítési címe: (tartózkodási hely, ha nem egyezik a lakóhellyel)**

a tartózkodás jogcíme (kollégium, albérlet, stb.): ………...………………

megye:…………………………………………………….....................

irányítószám: ...........................................................................................

helység: ....................................................................................................

utca, út, tér, köz: ......................................................................................

házszám: ..................... emelet: ........................ ajtó: ..............................

telefon, körzetszámmal: ...........................................................................

**4. Az érettségi bizonyítvány száma és kiállításának éve**: ......................................................…..

**5. Polgári szakképzettsége:** ...................................................................................................…

**6. Jelenlegi munkahelye**: .......................................................................................................

 **foglalkozása**: .......................................................................................................

**7. Volt-e büntetve, alkalmaztak-e Önnel szemben intézkedést?** igen nem

„igen” válasz esetén részletezze:

* mikor: ……………………………………………………………………………………
* miért: …………………………………………………………………………………….
* az eljáró bíróság megnevezése: ………………………………………………………….
* a büntetés mértéke és a mentesülés időpontja: …………………………………………..

**8. Indult-e Ön ellen olyan büntetőeljárás, amely nem büntetéssel, vagy intézkedéssel fejeződött be?** igen nem

„igen” válasz esetén részletezze:

* mikor: ……………………………………………………………………………………
* miért: …………………………………………………………………………………….
* az eljáró hatóság megnevezése: ………………………………………………………….
* az eljárás befejezésének módja, időpontja: …………………………………………..

**9. Indult-e Ön ellen a nyilatkozat keltétől számított kettő éven belül olyan szabálysértési eljárás, amely büntetéssel, vagy intézkedéssel fejeződött be?** igen nem

„igen” válasz esetén részletezze:

* mikor: ……………………………………………………………………………………
* miért: …………………………………………………………………………………….
* az eljáró hatóság megnevezése: …...……………………………………………………
* a büntetés mértéke: ………………………………………………………………..……..

**10. Jelenleg áll-e büntető-, szabálysértési, fegyelmi, kártérítési eljárás alatt?** igen nem

„igen” válasz esetén részletezze:

* milyen eljárás: …………………………………………………………………………….
* milyen cselekmény miatt: …………………………………………………………………
* az eljáró bíróság vagy hatóság megnevezése: …………………………………………….

**Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam közölt adatok a valóságnak megfelelnek.**

Kelt: ......................................, ................. év ..................................... hó .................. nap

......................................................................

 jelentkező aláírása

|  |
| --- |
| **KÉREM A TISZTELT JELENTKEZŐ FIGYELMÉT, HOGY AZ ALÁBBI INSTRUKCIÓKAT SZIGORÚAN BETARTVA JÁRJON EL!** |

|  |
| --- |
| **Érvényes jelentkezéséhez szükséges iratok (melyet személyesen, postán vagy elektronikusan kell megküldeni):*** jelentkezési lap (2019/1. számú nyomtatvány)
* 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány

(**!**2015. évi XLII. törvény 41. §. –rendvédelmi törvény – alapján**!**)* Adatkezelési nyilatkozat (2019/2. számú nyomtatvány)
* részletes önéletrajz (aláírva, legfeljebb 2 oldal)
* háziorvosi igazolás a fizikai erőnlétről (2019/3. számú. nyomtatvány)
* érettségi bizonyítvány másolata
* Érettségi nyilatkozat (2019/9. nyomtatvány)
 |

|  |
| --- |
| **A jelentkezést követően az alábbi dokumentumokat feltétlen szükséges beszerezni (és kitöltve), a későbbi orvosi alkalmassági vizsgálatra szükséges magával hoznia (a jelentkezéshez NEM kell csatolni, csak a későbbiekben kerül bemutatásra):*** ***alkalmassági kérdőív (2019/4. számú nyomtatvány)***
* ***háziorvosi kérdőív (2019/5. számú nyomtatvány)***
* **mindenkinek** 1 évnél nem régebbi tüdőszűrő vizsgálat eredménye, labor (nagy rutin)-, hallás vizsgálat, szemészeti lelet, EKG lelet, valamint az egészségi állapotával, illetve korábbi betegségeivel kapcsolatos valamennyi dokumentum (szakorvosi leletek, kórházi zárójelentések, labor és röntgen vizsgálati leletek stb.)
* **nőknél** egy évnél ***nem*** ***régebbi*** nőgyógyászati vizsgálati és citológiai eredmény
* **férfiaknál** egy évnél ***nem*** ***régebbi*** urológiai vizsgálati eredmény
 |

**A jelentkezési lappal együtt beküldendő!**

 ***2019/2***

**A D A T K E Z E L É S I N Y I L A T K O Z A T**

Alulírott hozzájárulok személyes adataim kezeléséhez, a lakó- és családi körülményeknek, a kifogástalan életvitelnek, továbbá a büntetlen vagy büntetett előéletre vonatkozó adatoknak – a felvételi követelményeknek való megfelelés megállapítása érdekében történő – ellenőrzéséhez.

**A jelentkező adatai:**

**Neve: …………………………………………………………….**

**Születési neve: …………………………………………………………….**

**Születési hely, év, hó, nap: …………………………………………………………….**

**Anyja születési neve: …………………………………………………………….**

**Lakcíme: …………………………………………………………….**

**Irányítószáma: …………………………………………………………….**

*..........................., ............év................hó.........nap*

*………………………………………………………….*

 *a jelentkező aláírása*

**A jelentkezési lappal együtt beküldendő!**

 ***2019/3***

**ORVOSI IGAZOLÁS (HÁZIORVOS)**

Fizikai (erőnléti alkalmassági vizsgálaton való részvételhez)

**Tisztelt Háziorvos Asszony/Úr!**

Alulírott ………………………………………..………………………………………….nevű (születési név is),

születési hely, idő (év, hó, nap): ……………………………………………………………….…………………,

anyja születési neve: …………...………………………………………………………………………….………,

lakóhelye: ………………………………………………………………………………………………..…... alatti lakos kérem, hogy hivatásos szolgálati jogviszony létesítése előtti fizikai (erőnléti) alkalmassági vizsgálaton való részvételemről, fizikai terhelhetőségemről az alábbiak szerint tájékoztatást adni szíveskedjen.

Az adatok közléséhez hozzájárulok.

Dátum: …………………………

 ………………………………………

 jelentkező aláírása

Nevezett a rendelkezésemre álló egészségi adatok ismeretében – az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet 12. § (1) bekezdésében meghatározott mozgásformákból álló (2000 méteres futás, fekvőtámasz, felülés, ingafutás, hajlított karú függés, fekve-nyomás, helyből távolugrás) - alkalmassági vizsgálaton részt vehet:

Igen\* Nem\*

Jelen egészségi állapotában nevezett fizikai terhelésének orvosi ellenjavallata:

Van\* Nincs\*

Dátum: …………………………

 ………………………………………

 háziorvos aláírása, orvosi bélyegző

 lenyomata, egészségügyi szolgáltató neve

\* Kívánt rész aláhúzandó

**2019/4**  1. oldal

**ALKALMASSÁGI KÉRDŐÍV**

Név (születési név is): ........................................................................................................................................................

Születési hely, idő (év, hó, nap): : .....................................................................................................................................

Anyja születési neve: ............................................................................ TAJ száma: ......................................................

Lakóhelye: ..........................................................................................................................................................................

fele

loen töltöttem ki!

Foglalkozása: .................................................................. Szakképzettsége: .....................................................................

Kezelték-e, illetve kezelik-e (műtét is ideértendő) a következő betegségekkel (írja be, húzza alá):

szív- és érrendszeri betegség...........................................

allergia, szénanátha: .......................................................

tüdőgümőkor (tbc): …………………….. ...................

fekélybetegség (gyomor, bél): .......................................

cukorbetegség: ...............................................................

idegkimerültség: .............................................................

magas vérnyomás: ................................................................

tüdő- és mellhártyagyulladás, tüdőasztma...........................

mozgásszervi betegség: .........................................................

májbetegség: ..........................................................................

szem-, fülbetegség: ...............................................................

szédülés: ...............................................................................

fertőző betegség (hepatitis B, hepatitis C): ......................................................................................................................

nemi betegség: ...............................................................

nőgyógyászati betegség: ...............................................

urológiai betegség: ...............................................................

egyéb betegség: ....................................................................

Volt-e, van-e pszichológiai problémája vagy ideg-, pszichiátriai betegsége (epilepszia, pánikbetegség, depresszió, szorongás, alkoholfüggőség, játékszenvedély, egyéb): .....................................................................................................

Volt-e balesete (csonttörés, fej-, mellkasi, hasi, végtag sérülés) és mikor: .....................................................................

Volt-e eszméletvesztése, görcsrohama, ágybavizelése: ...................................................................................................

Volt-e, van-e beszédzavara, írási, olvasási vagy számolási problémája: .........................................................................

Volt-e öngyilkossági kísérlete (mikor, hogyan): ..............................................................................................................

Kezelték-e kórházban, rehabilitációs intézetben (mikor, miért): .....................................................................................

Kezelték-e ideggyógyászaton, pszichiátriai intézetben (mikor, miért): ...........................................................................

Szedett-e, illetve szed-e rendszeresen gyógyszert (mit, miért): .......................................................................................

Rendszeres orvosi kezelés alatt áll-e (mióta, miért): .........................................................................................................

Fogyasztott-e kábítószert, drogot: .....................................................................................................................................

Fogyaszt-e alkoholt:, soha, alkalomszerűen, naponta (mit, mennyit): .............................................................................

hetente (mit, mennyit): ................................................ volt-e alkoholelvonó kezelésen (mikor): ...................................

Van-e tériszonya: ...................................................... Van-e félelme zárt helyen tartózkodástól: ..................................

Fél-e, illetve iszonyodik-e vértől, halottól, tűztől, víztől, egyébtől: .................................................................................

Van-e jogosítványa (milyen egészségi alkalmassági csoportra): .....................................................................................

Sportolt, illetve sportol-e rendszeresen (mit, milyen gyakran): .......................................................................................

Volt-e beteg az elmúlt egy évben (mikor, mi baja volt): ..................................................................................................

Volt-e orvosszakértői vizsgálata (mikor , miért): .............................................................................................................

Megállapítottak-e egészségkárosodást (hány %): .............................................................................................................

Volt-e hivatásos állományba vétel előtti alkalmassági vizsgálaton (hol, mikor, milyen minősítést kapott): ...................

………………………………………………………………………………………………………………………….

Volt-e már hivatásos szolgálatban (mettől-meddig, hol): ................................................................................................

Hivatásos állományból egészségi ok miatt szerelték-e le (FÜV eljárás volt-e, mikor, miért): ........................................

Tudomásul veszem, hogy az általam ismert betegségem vagy egészségi elváltozásom elhallgatása utólag is „Alkalmatlan” minősítést vonhat maga után. Kijelentem, hogy a KÉRDŐÍVET a valóságnak megfelelően töltöttem ki!

Hozzájárulok, hogy az egészségi és pszichikai állapotommal kapcsolatos adatokat az alkalmassági vizsgálatot végző szerv a vonatkozó jogszabályok betartásával kezelje.

Dátum:

……………………………………………………..

aláírás

Megjegyzés: a kérdőívet saját kézírással, a kérdésekre igennel vagy nemmel, illetve a válasz beírásával, illetve a megfelelő szöveg aláhúzásával töltse ki!

2. oldal

Név:…………………………………………………………… Születési idő:……………………………

**Orvosi vélemény:** Sorszám: ………………….

**ALKALMAS NEM ALKALMAS …………………**

 **aláírás**

**Pszichológiai vélemény:** Sorszám: ………………….

**ALKALMAS NEM ALKALMAS …………………**

 **aláírás**

**ORVOSI VIZSGÁLATOK**

(pályaalkalmassági vizsgálatot végző intézmény tölti ki!)

 Minősítés, kód

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IdeggyógyászatPszichiátria |   |   |
| Sebészet Mozgásszervek Urológia |   |   |
| Fül-orr-gégészetAudiológia |   |   |
| Szemészet |   |   |
| Bőrgyógyászat |   |   |
| Nőgyógyászat |   |   |
| Keringési rendszer |   | P |   |   |
| EKG |   | RR |   |
| Légzőrendszer |   |
| Hasi szervek |   | Ts. |   |
|   | TTI |   |
| Fogazat |   | H/CS |   |   |
| Egyéb |   | Tm. |   |
| Labor | Röntgen |   |
|   | Légzésfunkció |

H/CS: has, csípő körfogat cm-ben

TTI: Testtömeg-index

Dátum:

P. H.

…………………………………………

orvos aláírása

**2019/5**

**HÁZIORVOSI KÉRDŐÍV**

**Tisztelt Háziorvos Asszony/Úr!**

Alulírott ………………………………………………………………………….… nevű (születési név is),

születési hely, idő (év, hó, nap): : ....................................................................................................................

anyja születési neve: ................................................................... TAJ száma: ...............................................

lakcíme:……………….………........................................................................................................................alatti lakos kérem, hogy rendészeti oktatási intézménybe jelentkezés, illetve hivatásos jogviszony létesítése előtti egészségi és pszichikai alkalmassági vizsgálathoz az egészségi és pszichikai állapotomra vonatkozó adatokat az alábbi kérdőív kitöltésével közölni szíveskedjen.

Az egészségi és pszichikai állapotommal kapcsolatos adataim közléséhez hozzájárulok.

Dátum:………………………………………

 ………………………………...

 jelentkező aláírása

fele

loen töltöttem ki!

Kezelték-e, illetve kezelik-e (műtét is ideértendő) a következő betegségekkel (írja be, húzza alá):

szív- és érrendszeri betegség................................

allergia, szénanátha: ........................................

tüdőgümőkor(tbc): ...................

fekélybetegség (gyomor, bél): ...............................

cukorbetegség: ......................................................

idegkimerültség: ..............................................

magas vérnyomás: ......................................

tüdő-és mellhártyagyulladás, tüdőasztma:..................

mozgásszervi betegség: ..................................................

májbetegség: .............................................................

szem-, fülbetegség: ..................................................

szédülés: ...............................................................

fertőző betegség (hepatitis B, hepatitis C): ........................................................................................

nemi betegség: ....................................................

nőgyógyászati betegség: .......................................

urológiai betegség: .................................................

egyéb betegség: .......................................................

Volt-e, van-e pszichológiai problémája vagy ideg-, pszichiátriai betegsége (epilepszia, pánikbetegség, depresszió, szorongás, alkoholfüggőség, játékszenvedély, egyéb): ..................................................

Volt-e balesete (csonttörés, fej-, mellkasi, hasi, végtag sérülés) és mikor: .................................................

Volt-e eszméletvesztése, görcsrohama, ágybavizelése: .................................................................

Volt-e, van-e beszédzavara, írási, olvasási vagy számolási problémája: .....................................................

Volt-e öngyilkossági kísérlete (mikor, hogyan): ...............................................................................

Kezelték-e kórházban, rehabilitációs intézetben (mikor, miért): .......................................................

Kezelték-e ideggyógyászaton, pszichiátriai intézetben (mikor, miért): ..............................................

Szedett-e, illetve szed-e rendszeresen gyógyszert (mit, miért): .........................................................

Rendszeres orvosi kezelés alatt áll-e (mióta, miért): ............................................................. …………....

Fogyasztott-e, fogyaszt-e kábítószert, drogot: ..................................................................................

Fogyaszt-e alkoholt, volt-e alkoholelvonó kezelésen (mikor): ..................................................................

Volt-e beteg az elmúlt egy évben (egy évre visszamenőleg a betegállományban töltött napok száma, milyen betegségek miatt): .................................................................................................................

Volt-e orvosszakértői vizsgálata (mikor, miért): ................................................................................

Megállapítottak-e munkaképesség csökkenést, illetve egészségkárosodást (hány %): .......................

Egyéb közlendő, megjegyzés: ……………...........................................................................………..

Dátum:

……………………………………………………..

választott háziorvos aláírása

orvosi bélyegző és egészségügyi szolgáltató

bélyegzőjének lenyomata

***2019/6***

**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

1. **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 függeszkedő állvány vagy nyújtó, zsámoly, laticeles szőnyeg,

 stopperóra, síkpor

1. **gyakorlat Fekve-nyomás**

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 kiegészítőkkel, 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.

1. **gyakorlat 4 x 10 méteres ingafutás**

pálya tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet a rajtvonal mögött álló rajthelyzet

feladat a 4 x 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 elöl lévő vonalat

értékelés a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést,

 másodperc-tizedmásodperc méréssel

eszközfelhasználás jelzett és kimért sík pálya, stopperóra, rajtszámok, síp

megjegyzés Elesést követően ismételhető a gyakorlat.

1. **gyakorlat Helyből távolugrás**

helyszín tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet az ugróvonal mögött álló helyzet

feladat helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaszkodással elugrás a legnagyobb távolságra

értékelés az ugróvonaltól mért legközelebbi talajszintet érintő távolság

eszközfelhasználás ugrógödör vagy jelzett pálya, talajegyengető szerszám, mérőszalag

1. **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

1. **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

**A fizikai (erőnléti) alkalmassági követelmények eredmény pontérték táblázata**

**Kötelező: 2000 méteres futás**

**Választható gyakorlatok: fekvőtámasz, felülés, ingafutás, hajlított karú függés, fekve-nyomás, helyből távolugrás**

**A korcsoportba való besorolás alapja a tárgyévben (felvételi évében) betöltött életkor.**

**A 2000 méteres futásnál csak az elért eredményre lehet pontot adni (pl. az I. korcsoport esetében: 7;35 és attól kevesebb 25 pont, 7;36 – 7;40 között 24 pont, 7;41 – 7,45 között 23 pont, stb.).**

**Akkor teljesítettek a gyakorlatok, ha mindegyiknél legalább 1 pontot elér. Az öt gyakorlat végrehajtásának értékelése alapján megfelelő minősítés 80 ponttól adható**

**I. korcsoport (29 éves korig)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pont** | **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt** | **Hajlított karú függés időre mp** | **Fekve-nyomás** | **4 × 10 m-es ingafutás mp** | **Helyből távolugrás cm** | **Hanyatt fekvésből felülés****60 mp alatt** | **2000 m-es futás (perc)** |
| **60 kg/db** | **25 kg/db** |
| **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** |
| **25**  | 35  | 20  | 73  | 45  | 25  | 25  | 8.8 | 9.4 | 250  | 220  | 55  | 45  | 7;35 | 10;00 |
| **24**  | 34  | 19  | 70  | 44  | 24  | 24  | 8.9 | 9.5 | 245  | 218  | 54  | 44  | 7;40 | 10;06 |
| **23**  | 33  | 18  | 67  | 43  | 23  | 23  | 9.0 | 9.6 | 242  | 216  | 53  | 43  | 7;45 | 10;12 |
| **22**  | 32  | 17  | 64  | 42  | 22  | 22  | 9.1 | 9.7 | 240  | 214  | 52  | 42  | 7;50 | 10;18 |
| **21**  | 31  | 16  | 61  | 41  | 21  | 21  | 9.2 | 9.8 | 238  | 212  | 51  | 41  | 7;55 | 10;21 |
| **20**  | 30  | 15  | 58  | 40  | 20  | 20  | 9.3 | 9.9 | 236  | 210  | 50  | 40  | 8;00 | 10;30 |
| **19**  | 29  | 14  | 55  | 39  | 19  | 19  | 9.4 | 10.0 | 234  | 208  | 49  | 39  | 8;15 | 10;40 |
| **18**  | 28  | 13  | 52  | 38  | 18  | 18  | 9.5 | 10.1 | 232  | 206  | 48  | 38  | 8;30 | 10;50 |
| **17**  | 27  | 12  | 49  | 37  | 17  | 17  | 9.6 | 10.2 | 230  | 204  | 47  | 36  | 8;45 | 11;00 |
| **16**  | 26  | 11  | 46  | 36  | 16  | 16  | 9.7 | 10.3 | 228  | 202  | 46  | 34  | 9;00 | 11;10 |
| **15**  | 25  | 10  | 43  | 35  | 15  | 15  | 9.8 | 10.4 | 226  | 200  | 45  | 32  | 9;15 | 11;20 |
| **14**  | 24  | 9  | 41  | 34  | 14  | 14  | 9.9 | 10.5 | 224  | 198  | 44  | 30  | 9;30 | 11;30 |
| **13**  | 23  | 8  | 39  | 32  | 13  | 13  | 10.0 | 10.6 | 222  | 196  | 43  | 28  | 9;45 | 11;40 |
| **12**  | 22  | 7  | 37  | 30  | 12  | 12  | 10.1 | 10.7 | 220  | 194  | 42  | 26  | 10;00 | 11;50 |
| **11**  | 21  | 6  | 35  | 28  | 11  | 11  | 10.2 | 10.8 | 218  | 192  | 40  | 24  | 10;15 | 12;00 |
| **10**  | 20  |   | 33  | 26  | 10  | 10  | 10.3 | 10.9 | 216  | 190  | 38  | 22  | 10;30 | 12;15 |
| **9**  | 19  | 5  | 30  | 24  | 9  | 9  | 10.4 | 11.0 | 214  | 188  | 36  | 20  | 10;45 | 12;30 |
| **8**  | 18  |   | 27  | 22  | 8  | 8  | 10.5 | 11.1 | 212  | 186  | 34  | 18  | 11;00 | 12;45 |
| **7**  | 17  |   | 24  | 20  | 7  | 7  | 10.6 | 11.2 | 210  | 184  | 32  | 16  | 11;20 | 13;00 |
| **6**  | 16  | 4  | 21  | 18  | 6  | 6  | 10.7 | 11.3 | 208  | 182  | 30  | 14  | 11;40 | 13;30 |
| **5**  | 15  |   | 18  | 15  | 5  | 5  | 10.8 | 11.4 | 206  | 180  | 29  | 12  | 12;00 | 14;00 |
| **4**  | 14  |   | 16  | 13  | 4  | 4  | 10.9 | 11.5 | 204  | 178  | 28  | 10  | 12;20 | 14;30 |
| **3**  | 13  | 3  | 14  | 11  | 3  | 3  | 11.0 | 11.6 | 202  | 176  | 27  | 9  | 12;40 | 15;00 |
| **2**  | 12  | 2  | 12  | 9  | 2  | 2  | 11.1 | 11.7 | 200  | 174  | 26  | 8  | 13;00 | 15;30 |
| **1**  | 11  | 1  | 10  | 8  | 1  | 1  | 11.2 | 11.8 | 198  | 172  | 25  | 7  | 13;30 | 16;00 |

**II. korcsoport (30-35 éves kor között)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pont** | **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt** | **Hajlított karú függés időre mp** | **Fekve-nyomás** | **4 × 10 m-es ingafutás mp** | **Helyből távolugrás cm** | **Hanyattfekvésből felülés60 mp alatt** | **2000 m-es futás (perc)** |
| **60 kg/db** | **25 kg/db** |
| **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** | **Férfi** | **Nő** |
| **25**  | 30  | 15  | 65  | 35  | 23  | 23  | 9.0 | 9.6 | 240  | 200  | 45  | 35  | 8.00 | 11.00 |
| **24**  | 29  |   | 62  | 34  |   |   | 9.1 | 9.7 | 238  | 198  | 44  | 34  | 8.06 | 11.06 |
| **23**  | 28  | 14  | 59  | 33  | 22  | 22  | 9.2 | 9.8 | 236  | 196  | 43  | 33  | 8.12 | 11.12 |
| **22**  | 27  |   | 56  | 32  |   |   | 9.3 | 9.9 | 234  | 194  | 42  | 32  | 8.18 | 11.18 |
| **21**  | 26  | 13  | 54  | 31  | 21  | 21  | 9.4 | 10.0 | 232  | 192  | 41  | 31  | 8.21 | 11.21 |
| **20**  | 25  |   | 52  | 30  | 20  | 20  | 9.5 | 10.1 | 230  | 190  | 40  | 30  | 8.30 | 11.30 |
| **19**  | 24  | 12  | 50  | 29  | 19  | 19  | 9.6 | 10.2 | 228  | 188  | 39  | 29  | 8.40 | 11.40 |
| **18**  | 23  |   | 48  | 28  | 18  | 18  | 9.7 | 10.3 | 226  | 186  | 38  | 28  | 8.50 | 11.50 |
| **17**  | 22  | 11  | 46  | 27  | 17  | 17  | 9.8 | 10.4 | 224  | 184  | 37  | 27  | 9.00 | 12.00 |
| **16**  | 21  | 10  | 43  | 26  | 16  | 16  | 9.9 | 10.5 | 222  | 182  | 36  | 26  | 9.15 | 12.10 |
| **15**  | 20  | 9  | 40  | 25  | 15  | 15  | 10.0 | 10.6 | 220  | 180  | 35  | 24  | 9.30 | 12.20 |
| **14**  | 19  | 8  | 37  | 24  | 14  | 14  | 10.1 | 10.7 | 218  | 178  | 34  | 23  | 9.45 | 12.30 |
| **13**  | 18  | 7  | 34  | 22  | 13  | 13  | 10.2 | 10.8 | 216  | 176  | 33  | 22  | 10.00 | 12.40 |
| **12**  | 17  | 6  | 32  | 21  | 12  | 12  | 10.3 | 10.9 | 214  | 174  | 32  | 21  | 10.15 | 12.50 |
| **11**  | 16  | 5  | 30  | 20  | 11  | 11  | 10.4 | 11.0 | 212  | 172  | 31  | 20  | 10.30 | 13.00 |
| **10**  | 15  |   | 28  | 19  | 10  | 10  | 10.5 | 11.1 | 210  | 170  | 30  | 18  | 10.45 | 13.15 |
| **9**  | 14  | 4  | 26  | 18  | 9  | 9  | 10.6 | 11.2 | 208  | 169  | 29  | 16  | 11.00 | 13.30 |
| **8**  | 13  |   | 24  | 17  | 8  | 8  | 10.7 | 11.3 | 206  | 168  | 28  | 14  | 11.20 | 13.45 |
| **7**  | 12  |   | 22  | 16  | 7  | 7  | 10.8 | 11.4 | 204  | 167  | 27  | 12  | 11.40 | 14.00 |
| **6**  | 11  | 3  | 20  | 15  | 6  | 6  | 10.9 | 11.5 | 202  | 166  | 26  | 10  | 12.00 | 14.30 |
| **5**  | 10  |   | 17  | 14  | 5  | 5  | 11.0 | 11.6 | 200  | 165  | 25  | 9  | 12.20 | 15.00 |
| **4**  | 9  | 2  | 15  | 12  | 4  | 4  | 11.1 | 11.7 | 198  | 164  | 24  | 8  | 12.40 | 15.30 |
| **3**  | 8  |   | 13  | 10  | 3  | 3  | 11.2 | 11.8 | 196  | 163  | 23  | 7  | 13.00 | 16.00 |
| **2**  | 7  | 1  | 11  | 8  | 2  | 2  | 11.3 | 11.9 | 194  | 162  | 22  | 6  | 13.30 | 16.30 |
| **1**  | 6  |   | 9  | 6  | 1  | 1  | 11.4 | 12.0 | 192  | 161  | 21  | 5  | 14.00 | 17.00 |

**III. korcsoport (36-40 éves kor között)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pont** | **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt** | **Hajlított karú függés időre mp** | **Fekvenyomás** | **4 × 10 m-es ingafutás mp** | **Helyből távolugrás cm** | **Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt** | **2000 m-es futás (perc)** |
|  |  |  | 60 kg/db | 25 kg/db |  |  |  |  |
|  | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő |
|  **25** |  25 |  13 |  60 |  30 |  20 |  20 |  9,5 |  10,1 |  230 |  190 |  40 |  30 |  8;30 |  11;30 |
|  **24** |  24 |   |  57 |  29 |   |   |  9,6 |  10,2 |  228 |  188 |  39 |  29 |  8;36 |  11;36 |
|  **23** |  23 |  12 |  54 |  28 |  19 |  19 |  9,7 |  10,3 |  226 |  186 |  38 |  28 |  8;42 |  11;42 |
|  **22** |  22 |   |  51 |  27 |   |   |  9,8 |  10,4 |  224 |  184 |  37 |  27 |  8;48 |  11;48 |
|  **21** |  21 |  11 |  49 |  26 |  18 |  18 |  9,9 |  10,5 |  222 |  182 |  36 |  26 |  8;51 |  11;54 |
|  **20** |  20 |   |  47 |  25 |   |   |  10 |  10,6 |  220 |  180 |  35 |  25 |  9;00 |  12;00 |
|  **19** |  19 |  10 |  45 |  24 |  17 |  17 |  10,1 |  10,7 |  218 |  178 |  34 |  24 |  9;10 |  12;10 |
|  **18** |  18 |   |  43 |  23 |   |   |  10,2 |  10,8 |  216 |  176 |  33 |  23 |  9;20 |  12;20 |
|  **17** |  17 |  9 |  41 |  22 |  16 |  16 |  10,3 |  10,9 |  214 |  174 |  32 |  22 |  9;30 |  12;30 |
|  **16** |  16 |  8 |  39 |  21 |   |   |  10,4 |  11 |  212 |  172 |  31 |  21 |  9;45 |  12;40 |
|  **15** |  15 |  7 |  35 |  20 |  15 |  15 |  10,5 |  11,1 |  210 |  170 |  30 |  20 |  10;00 |  12;50 |
|  **14** |  14 |  6 |  32 |  19 |  14 |  14 |  10,6 |  11,2 |  208 |  168 |  29 |  19 |  10;15 |  13;00 |
|  **13** |  13 |  5 |  28 |  17 |  13 |  13 |  10,7 |  11,3 |  206 |  166 |  28 |  18 |  10;30 |  13;15 |
|  **12** |  12 |  4 |  27 |  16 |  12 |  12 |  10,8 |  11,4 |  204 |  164 |  27 |  17 |  10;45 |  13;30 |
|  **11** |  11 |  3 |  25 |  15 |  11 |  11 |  10,9 |  11,5 |  202 |  162 |  26 |  16 |  11;00 |  13;45 |
|  **10** |  10 |   |  23 |  14 |  10 |  10 |  11 |  11,6 |  200 |  160 |  25 |  15 |  11;15 |  14;00 |
|  **9** |  9 |  2 |  21 |  13 |  9 |  9 |  11,1 |  11,7 |  198 |  159 |  24 |  14 |  11;30 |  14;15 |
|  **8** |  8 |   |  19 |  12 |  8 |  8 |  11,2 |  11,8 |  196 |  158 |  23 |  13 |  11;45 |  14;30 |
|  **7** |  7 |   |  17 |  11 |  7 |  7 |  11,3 |  11,9 |  195 |  157 |  22 |  12 |  12;00 |  14;45 |
|  **6** |  6 |  1 |  15 |  10 |  6 |  6 |  11,4 |  12 |  194 |  156 |  21 |  11 |  12;15 |  15;00 |
|  **5** |  5 |   |  12 |  9 |  5 |  5 |  11,5 |  12,1 |  193 |  155 |  20 |  10 |  12;30 |  15;30 |
|  **4** |  4 |   |  10 |  7 |  4 |  4 |  11,6 |  12,2 |  192 |  154 |  19 |  8 |  13;00 |  16;00 |
|  **3** |  3 |   |  8 |  5 |  3 |  3 |  11,7 |  12,3 |  191 |  153 |  18 |  6 |  13;30 |  16;30 |
|  **2** |  2 |   |  6 |  3 |  2 |  2 |  11,8 |  12,4 |  190 |  152 |  17 |  4 |  14;00 |  17;00 |
|  **1** |  1 |   |  4 |  1 |  1 |  1 |  11,9 |  12,5 |  189 |  151 |  16 |  2 |  14;30 |  17;30 |

**IV. korcsoport (41 éves kor felett)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pont** | **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt** | **Hajlított karú függés időre mp** | **Fekvenyomás** | **4 × 10 m-es ingafutás mp** | **Helyből távolugrás cm** | **Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt** | **2000 m-es futás (perc)** |
|   |   |   |  60 kg/db |  25 kg/db |   |   |   |   |
|  | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő | Férfi | Nő |
|  **25** |  20 |  13 |  40 |  20 |  16 |  16 |  11 |  12 |  215 |  175 |  35 |  25 |  9;30 |  12;00 |
|  **24** |  19 |   |  37 |  19 |   |   |  11,2 |  12,2 |  213 |  173 |  34 |  24 |  9;36 |  12;08 |
|  **23** |   |   |  35 |  18 |  15 |  15 |  11,4 |  12,4 |  211 |  171 |  33 |  23 |  9;42 |  12;16 |
|  **22** |  18 |  12 |  33 |  17 |   |   |  11,6 |  12,6 |  209 |  169 |  32 |  22 |  9;48 |  12;24 |
|  **21** |  17 |  11 |  31 |  16 |  14 |  14 |  11,8 |  12,8 |  207 |  167 |  31 |  21 |  9;54 |  12;32 |
|  **20** |  16 |   |  29 |  15 |   |   |  11,9 |  12,9 |  205 |  165 |  30 |  20 |  10;00 |  12;40 |
|  **19** |  15 |  10 |  27 |  14 |  13 |  13 |  12 |  13 |  203 |  163 |  29 |  19 |  10;10 |  12;50 |
|  **18** |   |   |  25 |  13 |   |   |  12,2 |  13,2 |  200 |  161 |  28 |  18 |  10;20 |  13;00 |
|  **17** |  14 |  9 |  23 |  12 |  12 |  12 |  12,3 |  13,3 |  199 |  160 |  27 |  17 |  10;30 |  13;15 |
|  **16** |  13 |   |  21 |   |   |   |  12,4 |  13,4 |  198 |  159 |  26 |  16 |  10,38 |  13;30 |
|  **15** |  12 |  8 |  19 |  11 |  11 |  11 |  12,5 |  13,5 |  197 |  158 |  25 |  15 |  10,46 |  13;45 |
|  **14** |   |   |  18 |   |   |   |  12,6 |  13,6 |  196 |  157 |  24 |  14 |  10;54 |  14;00 |
|  **13** |  11 |  7 |  17 |  10 |  10 |  10 |  12,7 |  13,7 |  195 |  156 |  23 |  13 |  11;02 |  14;15 |
|  **12** |   |  6 |  16 |   |   |   |  12,8 |  13,8 |  194 |  155 |  22 |  12 |  11;10 |  14;30 |
|  **11** |  10 |  5 |  15 |  9 |  9 |  9 |  12,9 |  13,9 |  193 |  154 |  21 |  11 |  11;18 |  14;45 |
|  **10** |   |   |  14 |   |   |   |  13 |  14 |  192 |  153 |  20 |  10 |  11;26 |  15;00 |
|  **9** |  9 |  4 |  13 |  8 |  8 |  8 |  13,2 |  14,2 |  191 |  152 |  19 |  9 |  11;34 |  15;15 |
|  **8** |  8 |  3 |  12 |   |   |   |  13,3 |  14,3 |  190 |  151 |  18 |  8 |  11;50 |  15;30 |
|  **7** |  7 |   |  11 |  7 |  7 |  7 |  13,4 |  14,4 |  189 |  150 |  17 |  7 |  12;10 |  15;45 |
|  **6** |  6 |  2 |  10 |   |  6 |  6 |  13,5 |  14,5 |  188 |  149 |  16 |  6 |  12;30 |  16;00 |
|  **5** |  5 |   |  9 |  6 |  5 |  5 |  13,6 |  14,6 |  187 |  148 |  15 |  5 |  13;00 |  16;30 |
|  **4** |  4 |  1 |  8 |   |  4 |  4 |  13,7 |  14,7 |  186 |  147 |  14 |  4 |  13;30 |  17;00 |
|  **3** |  3 |   |  7 |  5 |  3 |  3 |  13,8 |  14,8 |  185 |  146 |  13 |  3 |  14;00 |  17;30 |
|  **2** |  2 |   |  5 |  3 |  2 |  2 |  13,9 |  14,9 |  184 |  145 |  12 |  2 |  14;30 |  18;00 |
|  **1** |  1 |   |  4 |  1 |  1 |  1 |  14 |  15 |  183 |  144 |  11 |  1 |  15;00 |  18;30 |

***2019/7***

***Az egészségi alkalmasságot kizáró leggyakoribb okok***

A rendvédelmi szervek hivatásos állományába csak egészségileg alkalmas személyek kerülhetnek, akik képesek a rendvédelmi szerveknél végzendő feladatok ellátására.

Az egészségi alkalmasság véleményezése arra irányul, hogy a megvizsgált személy az adott szolgálati beosztás betöltésére alkalmas lesz-e, az adott munkakör követelményeinek egészségi, pszichikai és fizikai szempontból meg fog-e felelni.

Az egészségi alkalmasság meghatározásánál alapvető szempontként kell figyelembe venni, hogy a hivatásos állományba kerülők és az ott szolgálatot teljesítők a szolgálat ellátása során fokozott egészségi, pszichikai és fizikai igénybevételnek vannak kitéve. A rendvédelmi szervek egészségi alkalmassági követelményei nem azonosak a honvédség vagy a polgári életben meghatározott követelményekkel. Ebből következik, hogy aki katonai szolgálatra egészségileg alkalmas volt, nem biztos, hogy a rendvédelmi szervek hivatásos állományába is egészségileg alkalmas, az viszont biztos, hogy aki katonának alkalmatlan, az erre a szolgálatra is alkalmatlan.

**Nem vizsgálható, illetve minősíthető az a személy, aki betegállományban, kórházban van, végtagja begipszelt, illetve bekötözött.**

**Kizáró okok:**

**\***Nőknél 160 cm, férfiak esetében 165 cm-nél alacsonyabb a testmagasság.

**\***Krónikus belgyógyászati megbetegedések (pl.: cukorbetegség, magas vérnyomás, gyomor-nyombélfekély, asthma bronchiale, szívbillentyű anomáliák (elváltozások), szív ingerképzés és vezetés zavarai stb.); jelentős testsúlytöbblet (testtömeg index számítás alapján: a kilogrammban meghatározott testsúly, osztva a méterben kifejezett testmagasság négyzetével) 25-ig normális, 30 felett alkalmatlanságot jelent.

**\***Pollenallergia közepesen súlyos és súlyos formái (szénanátha).

\*Pikkelysömör.

**\***A frontális (elülső) fogak hiánya, szuvasodása (az egészségi vizsgálat előtt a pótlást, illetve a kezelést el kell végeztetni).

**\***Érzékszervi fogyatékosság: halláscsökkenés, hallószervek krónikus gyulladása, ezek utáni állapota.

**\***Látáscsökkenés - a nyers visust, (szemüveg~~,~~ és/vagy kontaktlencse nélküli) látásélességet veszik alapul. -4,0 dioptria feletti látóélesség csökkenés esetén a jelölt mindenképpen alkalmatlan minősítést kap. A két szem között maximum 3,0 dioptria különbség lehet. Lézeres műtét utáni állapot a műtét előtti dioptriaszámtól függően – csak a -4,0D-nél kisebb fénytörési hibánál – lehet alkalmas, a műtét idejétől számított hat hónap eltelte után. Amennyiben a műtét előtti dioptriaszám -4,0 feletti, alkalmas minősítés műtétet követően sem adható. A dioptriaszám mértékét a műtét előtti szemorvosi vizsgálat leletével kell igazolni.

**\***Színvakság (bármilyen mértéke), színtévesztés (anomaloszcopos lelet birtokában egyéni elbírálás alapján lehet alkalmas).

**\***Szemtengely-ferdülés (kancsalság), ennek korrekciós műtét utáni állapota is.

**\***Korábbi, valamint jelenleg fennálló és eszméletvesztéssel járó különböző betegségek (epilepszia, alkalmi eszméletvesztés).

**\***Öngyilkossági kísérlet, alkohol, drog és gyógyszerfogyasztás, depressziós, szorongásos kórképek, kezelés utáni állapotok.

**\***Veleszületett és szerzett belgyógyászati, mozgásszervi, idegrendszeri elváltozások, megbetegedések (pl.: a gerincoszlop kóros elváltozásai, láb, kéz, deformitásai, ínsérülések, térdsérülések, csonttörések utáni maradandó elváltozások, fémrögzítéssel kezelt csonttörés utáni állapot csak a fémeltávolítás és az átépült csontszerkezet ép funkciója esetén minősíthető alkalmasnak, stb.).

**\***A beszéd kifejező és megértés zavara, olvasási (dislexia) zavar, írászavar (disgrafia), számolási (dyscalculatios) zavar, amely a gyermekkorban kezdődött.

**Természetesen a fentieken kívül más megbetegedések, egészségi- és bőrelváltozások is vannak, amelyek alkalmatlanságot jelenthetnek. Az egészségi, pszichikai és fizikai alkalmassági követelményeket az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet tartalmazza részletesen.**

***2019/8***

***A pszichikai alkalmassági vizsgálat szempontjai,***

***leggyakoribb kizáró okok:***

A rendvédelmi szervek hivatásos állományába csak pszichológiailag alkalmas személyek kerülhetnek, akik képesek a rendvédelmi szerveknél végzendő feladatok ellátására.

A pszichológiai alkalmasság véleményezése arra irányul, hogy a megvizsgált személy az adott szolgálati beosztás betöltésére alkalmas lesz-e, az adott munkakör követelményeinek egészségi, pszichikai és fizikai szempontból meg fog-e felelni. A pszichológiai alkalmasság meghatározásánál alapvető szempontként kell figyelembe venni, hogy a hivatásos állományba kerülők és az ott szolgálatot teljesítők a szolgálat ellátása során fokozott egészségi, pszichikai és fizikai igénybevételnek vannak kitéve.

A vizsgálat tesztek írásából és személyes beszélgetésből áll, melyek érintik az alábbi területeket:

\*Pszichés egyensúlyvesztések és funkciózavarok, mint pl.: a szorongás, az alacsony szintű pszichés terhelhetőség és stresszel való megküzdés.

\*Különböző devianciák, mint pl.: bűncselekmények elkövetése, az alkoholizmus, a gyógyszerfüggőség, a kábítószer fogyasztás, az öngyilkossági kísérlet, stb.

\*Meghatározott személyiségjegyek/személyiségvonások nem megfelelő szintje. Ebbe a kategóriába tartozik pl.: az önkontroll alacsony szintje, a határozatlan fellépés, a túlzott agresszivitás, az alacsony felelősségtudat és a nem megfelelő alkalmazkodási képesség.

\*Az intelligencia teszten az elvártnál alacsonyabb teljesítmény.

\*Alacsony szintű figyelmi képesség.

\*Alacsony szintű kommunikációs képességek, kapcsolatteremtési problémák, a különböző beszédhibák (pl.: dadogás, pöszeség, raccsolás, hadarás, stb.) beszéd és írászavarok, számolási zavarok (dislexia, disgrafia, discalculia, stb.).

\*Nem megfelelő szintű pályamotiváció.

**Természetesen a fentieken kívül más okok is vannak, amelyek alkalmatlanságot jelenthetnek. Az egészségi, pszichikai és fizikai alkalmassági követelményeket az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet tartalmazza részletesen.**

***2019/9***

**É R E T T S É G I N Y I L A T K O Z A T**

Alulírott kijelentem, hogy a rendőrséghez a járőrtárs rész-szakképesítés megszerzésére irányuló képzésre történő jelentkezést nyújtottam be. Tudomásul veszem, hogy a felvételi eljárást megkezdhetem, az alkalmassági vizsgálatokon részt veszek, azonban az ezeken történt megfelelésem esetén is a képzésben csak akkor vehetek részt (a rendőrség állományába csak akkor kerülhetek), amennyiben az érettségi bizonyítványomat eredetben bemutatom a jelentkezésem helye szerinti rendőri szerv humánigazgatási szolgálatánál.

*..........................., ............év................hó.........nap*

*………………………………………………………….*

 *a jelentkező aláírása*