**Tájékoztató**

**a tűzoltó szakmai képzést megelőző fizikai alkalmasságvizsgálatról**

A tűzoltó szakmai képzésre jelentkezők esetében a fizikai alkalmasságvizsgálatot a fizikai alkalmasságvizsgálatot a belügyminiszter irányítása alatt álló egyes rendvédelmi feladatokat ellátó szerveknél foglalkoztatott hivatásos állomány és rendvédelmi igazgatási alkalmazotti állomány alkalmasságvizsgálatáról szóló 45/2020. (XII. 16.) BM rendeletben, valamint a hivatásos katasztrófavédelmi szerv állományának alkalmasságvizsgálatáról szóló 1/2021. (I. 21.) BM OKF utasítás rendelkezéseiben meghatározott **minimumfeltételek, valamint a kiegészítő fizikai alkalmasságvizsgálat teljesítése** jelenti. A képzésre jelentkezők fizikai alkalmasságvizsgálata háziorvos által kitöltött és aláírt igazolás megléte esetén végezhető el (a tájékoztatón kerül átadásra).

Az alkalmasságvizsgálat kiegészítő gyakorlatainak végrehajtására a minimumfeltétel vizsgálatával egyidejűleg kerül sor. **A minimumfeltétel vizsgálatát kizárólag futással teljesített Cooper-teszttel lehet végrehajtani.**

A felmérés során **a kiegészítő fizikai alkalmasságvizsgálat a nevesített hat mozgásforma közül négy szabadon választott feladatot kell végrehajtani.**

Az egyes választott gyakorlatokat abban az esetben lehet érvényesnek tekinteni, ha a felmérésen részt vett személy bemutatott teljesítményével legalább egy pontot elér.

**A kiegészítő fizikai alkalmasságvizsgálat mozgásformái**

**Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás**

*kiinduló helyzet:* mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt, előrenéző tekintettel)

*első ütem:* mindkét kar hajlítása a felkar párhuzamos a talajjal,a törzs egyenes

*második ütem:* mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél)

*feladat:* 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás

*értékelés:* csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes

**Karhajlítás- és nyújtás függésben (húzódzkodás) nyújtón vagy húzódzkodó állványon**

*kiinduló helyzet:* vállszélességű felső (vagy alsó) fogással függés a nyújtón vagy húzódzkodó állványon

*első ütem:* karhajlítás, melynek eredményeképp az áll a nyújtóvas fölé kerül

*második ütem:* karnyújtás kiinduló helyzetbe

*feladat:* a lehető legtöbbször megismételni a feladatot

*értékelés:* a meghatározottak szerint végrehajtott ismétlések száma (db)

**Térdhajlítás álló helyzetben (guggolás)**

*kiinduló helyzet:* állóhelyzet, lábak vállszélességű terpeszben, karok csípőtartásban

*első ütem:* térdhajlítás, a térd 90 fokos szögben hajlítva, a comb párhuzamos a talajjal

*második ütem:* emelkedés kiinduló helyzetbe

*feladat:* 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás

*értékelés:* csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes

**Helyből távolugrás**

*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

**Hanyattfekvésből fél felülés**

*kiinduló helyzet:* hanyattfekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítése tilos (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás

*első ütem:* felülés, a lapocka elhagyja a talajt (a törzs kb. 30 fokos szögben emelkedik)

*második ütem:* ereszkedés kiinduló helyzetbe

*feladat:* 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás

*értékelés:* csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes

**Plank (könyöktámasz)**

*kiinduló helyzet:* mellső könyöktámasz, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva

*feladat:* a testhelyzet lehető leghosszabb idejű megtartása

*értékelés:* csak az előírt testhelyzetekben eltöltött idő érvényes

**A fizikai alkalmasságvizsgálatok minősítő táblázatai a szakmai képzést megelőzően**

**Fizikai minimumfeltételek**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Korcsoportok:** | **18-29 év** | **30-39 év** | **40-49 év** | **50 év felett** |
| ***Nemek: (választható)*** | ***férfiak*** | ***nők*** | ***férfiak*** | ***nők*** | ***férfiak*** | ***nők*** | ***férfiak*** | ***nők*** |
| **Cooper-teszt futásban**  | **2100m** | **1800m** | **1800m** | **1500m** | **1500m** | **1200m** | **1250m** | **1050m** |

**A szakmai képzést megelőző alkalmasságvizsgálaton elért pontszámok minősítése**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Minősítés** | **Besorolás** | **I. korcsoport** | **II. korcsoport** | **III. korcsoport** | **IV. korcsoport** |
| **Alkalmas** | **Kiváló** | 54-60 | 52-60 | 46-60 | 42-60 |
| **Jó** | 45-53 | 41-51 | 37-45 | 29-41 |
| **Megfelelt** | 40-44 | 32-40 | 28-36 | 20-28 |
| **Alkalmatlan** | **Nem felelt meg** | 0-39 | 0-31 | 0-27 | 0-19 |

**A kiegészítő fizikai alkalmasságvizsgálat értékelése**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pont** | **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 másodperc alatt** | **Húzódzkodás** | **Guggolás 1 perc alatt** | **Helyből távolugrás** | **Félfelülés** | **Plank** |
| **db** | **db** | **db** | **cm** | **db** | **p:mp** |
| férfi | nő | férfi | nő | férfi | nő | férfi | nő | férfi | nő | férfi | nő |
| **15** | 35 | 20 | 20 | 15 | 35 | 30 | 250 | 220 | 55 | 45 | 3:00 | 2:30 |
| **14** | 33 | 18 | 18 | 14 | 33 | 28 | 245 | 215 | 53 | 43 | 2:51 | 2:21 |
| **13** | 31 | 16 | 16 | 13 | 31 | 26 | 240 | 210 | 51 | 41 | 2:40 | 2:12 |
| **12** | 29 | 14 | 14 | 12 | 29 | 24 | 235 | 205 | 49 | 39 | 2:30 | 2:03 |
| **11** | 27 | 12 | 12 | 11 | 27 | 22 | 230 | 200 | 47 | 37 | 2:20 | 1:54 |
| **10** | 25 | 10 | 10 | 10 | 25 | 20 | 225 | 195 | 45 | 35 | 2:10 | 1:45 |
| **9** | 23 | 9 | 9 | 9 | 23 | 18 | 220 | 190 | 43 | 33 | 2:00 | 1:36 |
| **8** | 21 | 8 | 8 | 8 | 21 | 16 | 215 | 185 | 41 | 31 | 1:50 | 1:27 |
| **7** | 19 | 7 | 7 | 7 | 19 | 14 | 210 | 180 | 39 | 29 | 1:40 | 1:18 |
| **6** | 17 | 6 | 6 | 6 | 17 | 12 | 205 | 175 | 37 | 27 | 1:30 | 1:09 |
| **5** | 15 | 5 | 5 | 5 | 16 | 11 | 200 | 170 | 35 | 25 | 1:20 | 1:00 |
| **4** | 13 | 4 | 4 | 4 | 15 | 10 | 195 | 165 | 33 | 23 | 1:10 | 0:51 |
| **3** | 11 | 3 | 3 | 3 | 14 | 9 | 190 | 160 | 31 | 21 | 1:00 | 0:42 |
| **2** | 9 | 2 | 2 | 2 | 13 | 8 | 185 | 155 | 29 | 19 | 0:50 | 0:33 |
| **1** | 7 | 1 | 1 | 1 | 12 | 7 | 180 | 150 | 27 | 17 | 0:40 | 0:24 |