

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 mérsékelttel 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 elrugaskodással elugrás a legnagyobb távolságra

értékelés: az ugróvonalától 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)	<i>férfiak</i>	<i>nők</i>	<i>férfiak</i>	<i>nők</i>	<i>férfiak</i>	<i>nők</i>	<i>férfiak</i>	<i>nők</i>
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		Húzódkodás		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