Kedves Tanuló! Tisztelt Szülők!

Felvételihez kapcsolódó **SZÓBELI** MEGHALLGATÁST **NEM TARTUNK.**

Az OH által 2024. áprilisának végén meghirdetett FELVÉTELI JEGYZÉKÉBEN iskolánkba felvett tanulók sikeres beiratkozásának feltétele, hogy a jelentkező tanuló:

**2024. májusának második hetében pályaalkalmassági szűréseken vegyen részt**

**előre meghatározott KÜLÖN időpontban.**

**Első lépésben: Az egészségügyi vizsgálat 10 – 15 percet vesz igénybe. (*Kitöltött Egészségügyi kérdőív, oltási kiskönyv, háziorvosi igazolások szükségesek!)***

**Rendészeti, honvédelmi és közszolgálati szakirányok esetében:**

**Második lépésben:** **A rendészeti, honvédelmi és közszolgálati képzések esetében** a pályaalkalmassági szűrések (egészségügyi, sport-fizikai felmérések) várható időtartama**: 45 perc .**

**A pályaalkalmassági követelmények vizsgálatát** az adott szakmában jártas gyakorló szakoktatók és egészségügyi szakemberek bevonásával végezzük. Célja azoknak a jelentkezőknek a kiválasztása, akik várhatóan sikeresen teljesítik a szakképzés követelményeit; fizikai felkészültségük megfelelő és választott szakmájukban kívánnak elhelyezkedni.

*(A pályaalkalmassági vizsgálat lebonyolításához sportfelszerelés szükséges!)*

**II. Tájékoztató a rendvédelmi-honvédelmi és közszolgálati képzésekre jelentkező tanulók pályaalkalmassági (pszichólógiai-mentális) szűréséről**

**Az SZVK által előírt:**

* + **pályaalkalmassági követelmények,**
	+ **rendészeti pályára készülve tartsák szem előtt a jelenleg hatályos** jogszabályban foglaltakat (**57/2009. (X. 30.) IRM–ÖM–PTNM** együttes rendelet egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazottai és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról).
	+ **a honvédelmi-katonai pályára készülve tartsák szem előtt a jelenleg hatályos 7/2006. (III. 21.) HM rendeletet** a hivatásos és szerződéses katonai szolgálatra, valamint a katonai oktatási intézményi tanulmányokra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasság elbírálásáról, továbbá az egészségügyi szabadság, a szolgálatmentesség és a csökkentett napi szolgálati idő engedélyezésének szabályairól.

**III. Tájékoztató a rendvédelmi-honvédelmi és közszolgálati képzésekre jelentkező tanulók pályaalkalmassági fizikai felvételi gyakorlatok leírása**

*Testnevelés vagy sportfelszerelés szükséges a gyakorlatok végrehajtásához!*

1. **gyakorlat Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás**

pálya tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előre néző ujjakkal

 a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt, előre néző tekintettel)

1. ütem mindkét kar hajlítása úgy, hogy a felkar vízszintes helyzetbe kerüljön (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 (minta kiinduló helyzetnél)

feladat 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás

értékelés csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes

eszközfelhasználás stopperóra

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 hanyatt fekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás

1. ütem felülés, 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 Netfit ingafutás**