A fizikai alkalmasságvizsgálat végrehajtását 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 rendelet**ben, valamint a hivatásos katasztrófavédelmi szerv állományának alkalmasságvizsgálatáról szóló **1/2021. (I. 21.) BM OKF utasítás** szabályozza.

A tűzoltó szakmai képzésre jelentkezőknek az abban meghatározott **minimumfeltételeket, valamint a kiegészítő fizikai alkalmasságvizsgálatokat** kell teljesíteni.

A képzésre jelentkezők fizikai alkalmasságvizsgálata a csatolt háziorvos által kitöltött és aláírt igazolás megléte esetén végezhető el.

A felmérés során **futással teljesített Cooper-tesztet** **és** a kiegészítő fizikai alkalmasságvizsgálat mozgásformái közül **négy szabadon választott feladatot** kell végrehajtani.

**A kiegészítő fizikai alkalmasságvizsgálat mozgásformái:**

**1. 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)

*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

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

*pálya:* tornaterem

*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)

**3. Térdhajlítás álló helyzetben (guggolás)**

*pálya:* tornaterem vagy sportpálya

*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

**4. Helyből távolugrás**

*pálya:* 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

**5. Hanyattfekvésből fél felülés**

*pálya:* tornaterem vagy sportpálya

*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

**6. Plank (könyöktámasz)**

*pálya:* tornaterem vagy sportpálya

*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

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

***Fizikai minimumfeltételek***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Korcsoportok:** | **I.****18-29 év** | **II.****30-39 év** | **III.****40-49 év** | **IV.****50 év felett** |
| **Cooper-teszt futásban***a)* pálya: sportpálya vagy sík területen, kimért, belátható pálya*b)* kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött álló rajthelyzet*c)* feladat: 12 perces futás*d)* értékelés: 12 perc alatt megtett távolság méterben | 2100 m | 1800 m | 1500 m | 1250 m |

***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 | mp |
| **15** | 35 | 20 | 35 | 250 | 55 | 3:00 |
| **14** | 33 | 18 | 33 | 245 | 53 | 2:51 |
| **13** | 31 | 16 | 31 | 240 | 51 | 2:40 |
| **12** | 29 | 14 | 29 | 235 | 49 | 2:30 |
| **11** | 27 | 12 | 27 | 230 | 47 | 2:20 |
| **10** | 25 | 10 | 25 | 225 | 45 | 2:10 |
| **9** | 23 | 9 | 23 | 220 | 43 | 2:00 |
| **8** | 21 | 8 | 21 | 215 | 41 | 1:50 |
| **7** | 19 | 7 | 19 | 210 | 39 | 1:40 |
| **6** | 17 | 6 | 17 | 205 | 37 | 1:30 |
| **5** | 15 | 5 | 16 | 200 | 35 | 1:20 |
| **4** | 13 | 4 | 15 | 195 | 33 | 1:10 |
| **3** | 11 | 3 | 14 | 190 | 31 | 1:00 |
| **2** | 9 | 2 | 13 | 185 | 29 | 0:50 |
| **1** | 7 | 1 | 12 | 180 | 27 | 0:40 |

***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 |