

Ebbe a szakmacsoportba olyan tanulókat várunk, akik jó tanulmányi eredményük mellett érdeklődnek a testkultúra, a sport iránt, és a későbbiekben rendészeti vagy közszerrelgálati pályára szeretnének lépni. Célunk, hogy a tanulókat felkészítsük rendészeti szakközépiskolai és egyetemi felvételi vizsgákra, mind elméleti, mind erőnléti területen. A képzés során betekintést nyújtunk ezen szakterület mindennapjaiba is.

Érettségi után 1 év alatt az 54 345 01 Közszerrelgálati ügyintéző végzettséget szerezhetik meg vagy ezen a szakterületen a BM által alapított és fenntartott kizárólag szakképzést folytató intézményben (pl.: Körmen) lehet szakirányú szakképesítést szerezni. Érettségizett tanulóinknak lehetőségük van 2 év alatt az iskolában oktatott bármely más szakképesítés elsajátítására.

A tanulóknak egészségügyi és fizikai-erőnléti alkalmassági vizsgán is meg kell felelni.

Kollégiumi férőhelyet előzetes igény alapján tudunk biztosítani.

Iskolánk pályaválasztási nyílt napot november hónapban tart.

A közszerrelgálat szakmacsoport rendészet ágazatba lépés feltételei

- A felvételi pontszámokat az 5. 6. 7. év végi és 8 félévi irodalom, magyar nyelv, idegen nyelv, matematika, történelem, biológia tantárgyak osztályzataiból számítjuk ki. Az itt megszerzett pontszám alapján kerül a tanuló besorolásra.
- Sportorvosi alkalmassági vizsgálat szükséges.
- Az ágazatra jelentkező tanulóknak alkalmassági vizsgán kell megfelelni (állóképesség, erő, gyorsaság, ügyesség felmérése), az alábbi feladatok és feltételek szerint (max. pontszám 60 pont).
- Az alkalmassági vizsgán megfelel az a jelentkező, aki eléri a 30 pontot.

A fizikai (kondicionális) felmérés gyakorlatai:

1. 4 ütemű fekvőtámasz 60 mp alatt
2. Felülés 1 perc alatt
3. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 40 másodperc alatt
4. 4×10 m-es ingafutás
5. Szlalom labdavezetés kosárlabdával
6. Talajelemek bemutatása folyamatosan

A gyakorlatok végrehajtásának leírása:

1. 4 ütemű fekvőtámasz: kiindulási helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

- I. ütem: ugrás guggoló támaszba
- II. ütem: ugrás mellső fekvőtámaszba
- III. ütem: mint az 1. ütem
- IV. ütem: ugrás terpeszállásba, taps a fej fölött

a feladat: 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás értékelés: csak az előírt 4 ütem szabályos végrehajtásával érvényes

2. Hanyattfekvésből felülés, hajlított lábakkal

kiindulási helyzet: hanyattfekvés, lábfej rögzítve segédeszközzel, láb behajlítva, tarkóra tartás

- I. ütem: felülés, egy könyök érinti a térdet
 - II. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe, hát érinti a talajt
- a feladat: 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás értékelés: csak az előírt testhelyzetben végrehajtott gyakorlatok száma érvényes

eszközfelhasználás: bordásfal és laticeles szőnyeg vagy ülőpad

3. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás

kiindulási helyzet: mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal vagy ökökben a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelt emelt)

I. ütem: mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkas a talaj közelébe érjen (a könyököket kissé kifelé vigyük, ne szorítsuk a törzshöz, a láb és a törzs egyvonalban, csipőnket ne engedjük le, de ne is emeljük, fejünkkel előre nézzünk)

II. ütem: mindkét kar nyújtása mint a kiinduló helyzetnél

a feladat: 40 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás

értékelés: csak az előírt testhelyzetben végrehajtott gyakorlatok száma érvényes

4. 4×10 m-es ingafutás

kiindulási helyzet: a rajtvonal mögött álló rajthelyzet

a feladat: időre való megtétele a 4×10 m-es távnak úgy, hogy a két vonal közt futnak, fordulónként lábbal érinteni kell az elől lévő vonalat

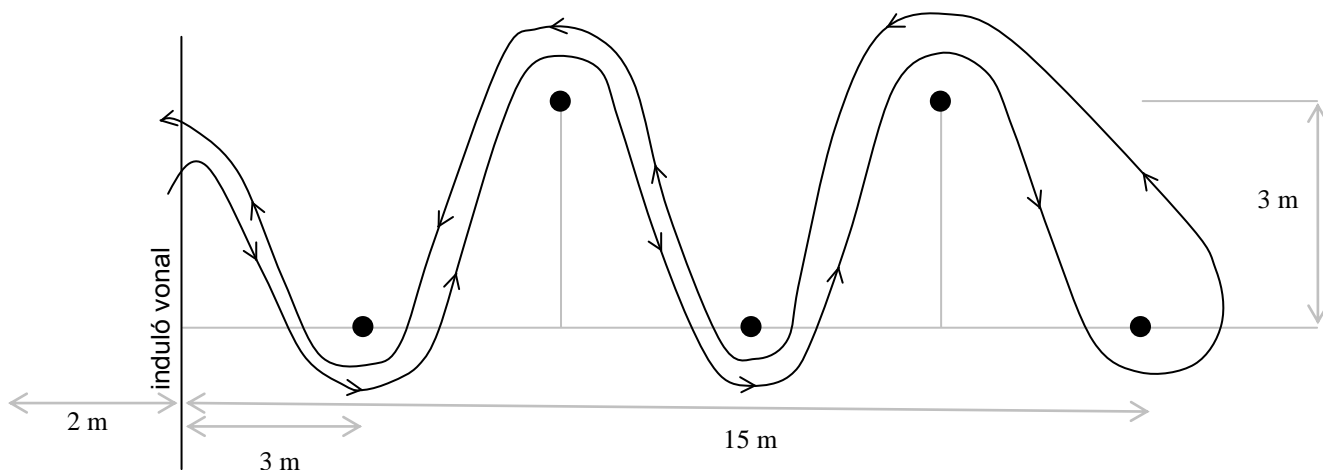
értékelés: a 4. 10 m-nél a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést

eszközfelhasználás: jelzett és kimért sík pálya, egymástól 10 m távolságban meghúzott vonalak



A feladatok elvégzése előtt a bemelegítést biztosítani kell a baleset megelőzése és a nagyobb teljesítményszint elérése érdekében.

5. Szlalom labdavezetés kosárlabdával



6. Talajelemek bemutatása folyamatosan

Futólagos kézállás, gurulás guggolásba → guruló átfordulás hátra guggolásba → fejjállás gurulás guggolásba

1-2 pont	3-4 pont	5-6 pont	7-8 pont	9-10 pont
Gyakorlat végrehajtása nehézkes, elem hiányzik (T1)	Segítségadással végrehajtott gyakorlat (T2)	Nem folyamatos végrehajtás, tartáshibákkal (T3)	Tartáshibákkal végrehajtott folyamatos gyakorlat (T4)	Gyakorlategyek pontos végrehajtása, folyamatosan, segítségadás nélkül, tornászos testtartással (T5)

Az alkalmassági vizsga ponttáblázata

Pontszám	60 mp 4 ütemű fekvőtámasz		60 mp felülés		40 mp fekvőtámasz		4×10 m ingafutás (másodperc)		Szlalom labdavezetés kosárlabdával (másodperc)		Talajelemek bemutatása fiú-lány
	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	
10.	37	27	50	40	30	25	9,5	10,5	16	18	T5
9.	35-36	25-26	49	39	28-29	23-24	9,8	10,8	16,5	18,5	
8.	33-34	23-24	47-48	37-38	26-27	21-22	10,1	11,1	17	19	T4
7.	31-32	21-22	45-46	35-36	24-25	19-20	10,4	11,4	17,5	19,5	
6.	29-30	19-20	43-44	33-34	21-23	16-18	10,7	11,7	18	20	T3
5.	27-28	17-18	41-42	31-32	18-20	13-15	11,0	12,0	18,5	20,5	
4.	25-26	15-16	39-40	29-30	15-17	10-12	11,3	12,3	19	21	T2
3.	23-24	13-14	36-38	26-28	12-14	7-9	11,6	12,6	19,5	21,5	
2.	21-22	11-12	32-35	22-25	9-11	4-6	11,9	12,9	20	22	T1
1.	18-20	7-10	29-30	19-21	6-8	1-3	12,2	13,2	21	23	

Elérhető összpontszám: 60 pont.