

Fizikai alkalmassági vizsga

Tisztelt Szülők, leendő Kadétok és Rendészek!

Örömmel köszöntjük Önöket a Kempelen Farkas Technikumban. Az intézményünkbe jelentkező diákoknak fizikai alkalmassági vizsgát kell teljesíteniük.

A katonai és rendészeti képzés alapja a megfelelő állóképesség, erőnlét és kitartás, ezért az alkalmassági vizsga célja, hogy felmérjük a jelentkezők fizikai felkészültségét. A követelmények teljesíthetők, de rendszeres gyakorlás szükséges a sikeres teljesítéshez.

Fizikai alkalmassági vizsga feladatai és követelményei:

Fekvőtámasz

- A vizsgázónak 1 percen belül minél több szabályos fekvőtámaszt kell végrehajtania.
- A helyes végrehajtás során a törzs egyenes marad, a karok teljesen kinyúlnak, majd a mellkas közel ér a talajhoz.

Felülés

- 1 perc alatt minél több felülést kell teljesíteni.
- A kezek a tarkón vagy a mellkason keresztbe tett helyzetben vannak, a térdek hajlítottak, a talp a földön marad.
- A teljes mozdulat során a hát leér a talajra, majd a könyökök a térdhez érnek.

Négyütemű fekvőtámasz

- 1 perc alatt minél több ismétlés végrehajtása szükséges.
- A gyakorlat egy összetett mozgássor, amely guggolásból indul, fekvőtámaszba ugrással folytatódik, majd visszaállással és felugrással zárul.
- Fontos a lendületes, folyamatos mozgás.

Kitartófutás (jó idő esetén a szabadban)

- A vizsgázónak 6 percen keresztül folyamatosan kell futnia, és a megtett távolságot mérjük.
- A cél az állóképesség és a kitartás felmérése, ezért ajánlott a rendszeres futás gyakorlása.

Ingafutás 4 × 10 méter (rossz idő esetén, teremben)

- A tanulónak 4 × 10 métert kell futnia oda-vissza, a lehető leggyorsabb idő alatt.
- A fordulónál a vonalat érinteni kell a kézzel vagy a lábbal.
- A gyakorlat a gyorsaságot, robbanékonyságot és irányváltási képességet méri.

Felkészülési javaslatok:

A fizikai követelmények teljesítéséhez ajánlott már a vizsga előtt elkezdni a rendszeres edzést. Ehhez az alábbiakat javasoljuk:

- Heti legalább 3-4 alkalommal végzett saját testsúlyos edzés (fekvőtámasz, felülés, négyütemű fekvőtámasz)
- Rendszeres futás (heti 2-3 alkalommal), fokozatosan növekvő időtartammal
- Gyorsasági és állóképességi edzés, például rövid sprintek és hosszabb kitartófutás kombinálása.
- Nyújtás és mobilitásgyakorlatok, hogy az izmok rugalmasak maradjanak és csökkentsük a sérülésveszélyt.

Ha bármilyen kérdésük van, forduljanak hozzánk bizalommal! Várjuk leendő tanítványainkat!