

**Előzetes tájékoztatás a
Fehérgyarmati Deák Ferenc
Általános Iskola, Gimnázium és Kollégiumban
megtartandó
GYAKORLATI ALKALMASSÁGI VIZSGA
követelményeiről
a belügyi rendészeti (0002) és a honvéd-kadét (0003)
tagozatokra jelentkezők számára:**

1. **Fekvőtámasz:** Netfit program ütemezése szerint
2. **20 méteres ingafutás:** Netfit ütemezése szerint
3. **Helyből távolugrás**
4. **Hanyatt fekvésből felülés**

(Kéztartás: mellkas előtt keresztezett karral, vállra tartással vagy tarkóra tartással.

Lábtartás: Térd hajlítva, talp a talajon).

A fizikai felmérésre a sportorvosi vagy háziorvosi egészségügyi alkalmassági vizsgálatról szóló igazolás felmutatása kötelező!

A sportöltözéket és tisztálkodási felszerelést ne felejts el hozni magaddal.

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás- nyújtás /Netfit ütemezés/		20m-es ingafutás táv		Helyből távolugrás		Hanyatt fekvésből felülés 60 mp	
	Fiúk	Lányok	Fiúk	Lányok	Fiúk	Lányok	Fiúk	Lányok
20	25	20	65	65	210	178	45	31
19	24	19	61	61	208	176	44	30
18	23	18	58	58	206	174	43	29
17	22	17	55	55	204	172	42	28
16	21	16	52	52	202	170	41	27
15	20	15	49	49	200	168	40	26
14	19	14	46	46	198	166	39	25
13	18	13	43	43	196	164	38	24
12	17	12	40	40	194	162	37	23
11	16	11	37	37	192	160	36	22
10	15	10	34	34	190	158	35	21
9	14	9	31	31	188	156	34	20
8	13	8	28	28	186	154	33	19
7	12	7	25	25	184	152	32	18
6	11	6	22	22	182	150	31	17
5	10	5	19	19	180	148	30	16
4	9	4	16	16	178	146	29	15
3	8	3	13	13	176	144	28	14
2	7	2	10	10	174	142	27	13
1	6	1	7	7	172	140	26	12