Az Országos Rendőr-főkapitányság pályázatot hirdet a

Készenléti Rendőrség Határvadász Bevetési Osztályainak állományába

Járőrtárs

beosztás betöltésére

A pályázatra cselekvőképes, 18. életévüket betöltött, a felvételi követelményeknek megfelelő magyar állampolgárok jelentkezését várjuk.

A felvételt nyert pályázók 6 hónapos időtartamú moduláris képzésben vesznek részt, amelyet követően – sikeres vizsga esetén – őr-járőrtárs rész-szakképesítést (OKJ 51 861 03) szereznek. A résztvevők a képzés első két hónapjában **munkaviszonyban állnak,** majd a második hónap végén – sikeres modulzáró vizsga letétele esetén – **a Készenléti Rendőrség hivatásos állományába** 12 hónap próbaidő kikötésével kerülnek kinevezésre.

A beosztásban ellátandó feladatok:
Az őr-, járőrtárs rész-szakképesítéssel rendelkező hivatásos állományú járőrtársak a Határvadász Bevetési Osztályok feladatainak ellátásában vesznek részt.

Illetmény:

- a képzés első két hónapjában a modulzáró vizsgáig bruttó 161 000 Ft/hó munkabér,
- a vizsga sikeres letétele után, a hivatásos szolgálati jogviszonyba lépés napjától bruttó 220 300 Ft/hó alapilletmény,
  Egyéb pótlékok:
  a) az angol, német, francia, kínai, arab és orosz nyelvvizsgával rendelkezők a nyelvvizsga típusától, szintjétől függően alanyi jogon, nyelvvizsgánként idegennyelv-tudási pótlékra jogosultak, amelynek összege havi 5796 Ft-tól 38 650 Ft összegig terjedhet,
  b) éjszakai pótlék: teljesített óránként a rendvédelmi illetményalap 0,5 %-a,
  c) készenléti pótlék: teljesített óránként a rendvédelmi illetményalap 0,25 %-a,
- teljesítményjuttatás – az előző év egyéni teljesítményértékelésétől függően – évente két részletben, azonos mértékben (a 2016. évben a tiszthelyetteseknek nyújtott átlagos összeg bruttó 140 000 Ft),
- a túlszolgálat ellentételezése – a hivatásos állomány tagjának választása szerint – pénzben vagy szabadidőben.

Az illetmény a rendvédelmi illetményrendszer által garantálva négy évenként emelkedik. A rendvédelmi életpályamodell keretei között a magasabb iskolai végzettség, illetve szakképzettség megszerzését követően magasabb beosztásba történő kinevezés lehetősége biztosított.

Illetményen kívüli juttatások:

- cafetéria juttatás (évi bruttó 200 000 Ft),
- lakhatási támogatás:
  a) lakbértámogatás vagy albérleti díj hozzájárulás,
  b) lakásvásárlás anyagi támogatása kamatmentes munkáltatói kölcsönnel,
  c) szükség esetén szálló vagy garzon elhelyezés,
- természetbeni ellátások (a Rendőrség feladatainak megfelelő fegyverzet, felszerelés, ruházat),
- évente ruházati utánpótlási ellátmány, amelynek összege a rendvédelmi illetményalap 250%-a (96 625 Ft),
- munkába járással kapcsolatos utazási költségtérítés (bérlet vagy menetjegy árának 86%-a),
- egyéb utazási kedvezmény (belföldre, évente 12 alkalommal a vasúti vagy autóbusz menetjegy árának 50%-a),
- belföldi, külföldi kiküldetések esetén járó napidíjak és költségtérítések,
- kedvezményes mobiltelefon tarifacsomagok igénybevétele,
- támogatások:
  a) üdülési támogatás,
  b) családalapítási támogatás,
  c) illetményelőleg,
  d) tanulmányi ösztöndíj, képzési, továbbképzési támogatás,
- szociális, születési, beiskolázási, temetési segély,
- egészségügyi ellátás és költségtérítések (látásjavító szemüveg, kontaktlencse, képernyős szemüveg, fogászati ellátás),
- folyószámla költségtérítés (4000 Ft/év),
- rendőrségi sportlétesítmények díjtalan használata,
- hivatásos állomány csoportos élet- és balesetbiztosítása.

Munkavégzés helye: a sikeres záróvizsgát követően a Készenléti Rendőrség budapesti, orosházi, szegedi, kiskunhalasi, pécsi, kaposvári, nagykanizsai, szombathelyi, győri székhelyű osztályainál.

Felvételi követelmények:

- betöltött 18. életév, cselekvőképesség,
- magyar állampolgárság,
- állandó belföldi lakóhely,
- érettségi bizonyítvány,
- büntetlen előélet,
- fizikai alkalmasság,
- pszichológiai alkalmasság,
- egészségügyi alkalmasság,
- pályaalkalmassági elbeszélgetés eredményes minősítése,
- kifogástalan életvitel, illetve hozzájárulás annak a szolgálati viszony létesítése előtti, valamint a szolgálati viszony fennállása alatti ellenőrzéséhez.

Az alkalmassági vizsgálatokat a pályázó lakóhelye szerint illetékes rendőri szervnél folytatják le.

A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

- gépjárművezetői engedély megléte,
- angol, német, francia, kínai, arab, orosz nyelvekből államilag elismert nyelvvizsga,
- harcművészeti jártasság, évek óta folytatott sport tevékenység, jelentős sporteredmények.

A pályázatra a közzététel napjától lehet jelentkezni. A képzések a jelentkezők létszámától függően folyamatosan indulnak.

A pályázatnak tartalmaznia kell:

- a kitöltött jelentkezési lapot és mellékleteit,
- a pályázó részletes, fényképes önéletrajzát (elérhetőségeivel együtt: lakcím, e-mail cím, telefonszám),
- a végzettséget, szakképzettséget igazoló bizonyítványok másolatát,
- az érvényes, 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítványt, vagy annak igényléséről kiállított igazolást (az igénylőlapon kézbesítési címként az Országos Rendőr-főkapitányság Humánigazgatási Szolgálatát kell megjelölni).

A jelentkezési lap és annak mellékletei, valamint a fizikai alkalmassági vizsga követelményei a Rendőrség **www.police.hu** honlapján a **Határvadász-képzés** menüpontban érhetők el.

A pályázatot elektronikus úton a hatarvadasz@orfk.police.hu címre, postai úton az Országos Rendőr-főkapitányság Humánigazgatási Szolgálat részére (1139 Budapest, Teve u. 4-6.) lehet megküldeni, vagy személyesen bármely rendőri szervnél le lehet adni. A borítékra kérjük írják rá „Határvadász”.

A pályázattal kapcsolatban felvilágosítást az Országos Rendőr-főkapitányság Humánigazgatási Szolgálat munkatársai adnak **a 06-80/203-983 ingyenesen hívható telefonszámon** munkanapokon 8.00 és 20.00 óra között, valamint elektronikus úton a **hatarvadasz@orfk.police.hu e-mail címen.** Tájékoztatás bármely rendőri szervnél és a Rendőrség hivatalos **Facebook (www.facebook.com/hatarvadaszkepzes) és Twitter (www.twitter.com/police_HU) oldalán,** valamint a **kizárólag SMS fogadására alkalmas 06-70/642-4548** telefonszámokon kérhető.

A pályázó az alkalmassági vizsgálatokat követően személyes meghallgatáson vesz részt, a felvételi eljárás eredményéről írásban értesítést kap. A feltételeknek nem megfelelő pályázatokat az Országos Rendőr-főkapitányság Humánigazgatási Szolgálata érdemi vizsgálat nélkül elutasítja.

2016/2

JELENTKEZÉSI LAP
iskolarendszeren kívüli őr-járőrtárs/határvadász rész-szakképesítés megszerzésére irányuló képzésre

A kért adatokat az érvényes okmányok alapján olvashatóan, nyomtatott nagybetűkkel kell feltüntetni.

A jelentkező

1. Neve: ……..….

születési neve: ……

anyja születési neve: ……...

születési helye: ……ideje: …….. év ……..hó .....nap

állampolgársága: …… családi állapota: ……..…

TAJ száma: …… személyi igazolvány száma: …….....

adóazonosító jele :……..

2. Lakcíme (állandó lakóhelye): megye: .....

irányítószám: .....

helység: .....

utca, út, tér, köz: .....

házszám: ..... emelet: ..... ajtó: .....

telefon, körzetszámmal: .....

mobiltelefon száma:.....

e-mail címe:……...

(kötelező megadni az elektronikus elérhetőség érdekében; olyan e-mail címet kell feltüntetni, amelyet rendszeresen figyel, mert ezen értesítjük a felvételi időpontjáról)

3. Értesítési címe: (tartózkodási hely, ha nem egyezik a lakóhellyel)

megye:…….....

irányítószám: ……...

helység: utca, út, tér, köz: ……

házszám: ..... emelet: ..... ajtó: .....

telefon, körzetszámmal: .....

4. Az érettségi bizonyítvány száma és kiállításának éve: .....…..

5. Szakképzettsége: .....

6. Jelenlegi munkahelye: .....

foglalkozása: .....

7. Volt -e büntetve, alkalmaztak -e Önnel szemben intézkedést? igen nem

(A megfelelő válasz aláhúzandó.)

„igen" válasz esetén részletezze:

- mikor: …….…….
- miért: ……...
- az eljáró bíróság megnevezése: ……...
- a büntetés mértéke és a mentesülés időpontja: ……

8. Indult -e Ön ellen olyan büntetőeljárás, amely <u>nem</u> büntetéssel, vagy intézkedéssel fejeződött be? igen nem

(A megfelelő válasz aláhúzandó.)

„igen" válasz esetén részletezze:

- mikor: …….….
- miért: ……...
- az eljáró hatóság megnevezése: ……..
- az eljárás befejezésének módja, időpontja:……..……

9. Indult -e Ön ellen a nyilatkozat keltétől számított kettő éven belül olyan szabálysértési eljárás, amely büntetéssel, vagy intézkedéssel fejeződött be? igen nem

(A megfelelő válasz aláhúzandó.)

„igen" válasz esetén részletezze:

- mikor: ……
- miért: …….…….
- az eljáró hatóság megnevezése: …...……
- a büntetés mértéke: ……..……..

10. Jelenleg áll -e büntető, szabálysértési, fegyelmi, kártérítési eljárás alatt? igen nem

(A megfelelő válasz aláhúzandó.)

„igen" válasz esetén részletezze:

- milyen eljárás: …….……
- milyen cselekmény miatt: ……...
- az eljáró bíróság vagy hatóság megnevezése: …….

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam közölt adatok a valóságnak megfelelnek.

Kelt: ....., ... év ..... hó ..... nap

.....
jelentkező aláírása

Érvényes jelentkezéséhez szükséges iratok (<u>beküldendő</u>):

- ✓ jelentkezési lap (2016/2. számú nyomtatvány)
- ✓ 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány, vagy annak igényléséről kiállított igazolás
- ✓ adatkezelési hozzájáruló nyilatkozat (2016/3. számú nyomtatvány)
- ✓ részletes, fényképes önéletrajz (aláírva, legfeljebb 2 oldal)
- ✓ háziorvosi igazolás a fizikai erőnlétről (2016/4. számú nyomtatvány)
- ✓ érettségi bizonyítvány másolata

A rendőri szervnél lefolytatott egészségügyi vizsgálathoz alábbi iratok beszerzése szükséges (<u>személyesen kell bemutatni az orvosnak</u>):

- alkalmassági kérdőív (2016/5. számú nyomtatvány)
- háziorvosi kérdőív (2016/4. számú nyomtatvány)
- **mindenkinek** egy évnél nem régebbi tüdőszűrő vizsgálat eredménye, labor (nagy rutin)-, hallás vizsgálat, szemészeti lelet, EKG lelet, valamint az egészségi állapotával, illetve korábbi betegségeivel kapcsolatos valamennyi dokumentum (szakorvosi leletek, kórházi zárójelentések, labor és röntgen vizsgálati leletek stb.)
- **nőknél** egy évnél nem régebbi nőgyógyászati vizsgálati és citológiai eredmény
- **férfiaknál** egy évnél nem régebbi urológiai vizsgálati eredmény

A jelentkezési lappal együtt beküldendő!

2016/3

N Y I L A T K O Z A T

Alulírott hozzájárulok személyes adataim kezeléséhez, a lakó- és családi körülményeknek, a kifogástalan életvitelnek, továbbá a büntetlen, vagy büntetett előéletre vonatkozó adatoknak – a felvételi követelményeknek való megfelelés megállapítása érdekében történő – ellenőrzéséhez.

A jelentkező adatai:

Neve: **…….**

Születési neve: **…….**

Születési hely, év, hó, nap: **…….**

Anyja születési neve: **…….**

Lakcíme: **…….**

Irányítószáma: **…….**

....., ...év.....hó.....nap

……

a jelentkező aláírása

A jelentkezési lappal együtt beküldendő!

2016/4

ORVOSI IGAZOLÁS (HÁZIORVOS)

Fizikai (erőnléti alkalmassági vizsgálaton való részvételhez)

Tisztelt Háziorvos Asszony/Úr!

Alulírott ……..…….nevű (születési név is),
születési hely, idő (év, hó, nap): ……..……,
anyja születési neve: ……...……..……,
lakóhelye: ……..…...
alatti lakos kérem, hogy hivatásos szolgálati jogviszony létesítése előtti fizikai (erőnléti) alkalmassági vizsgálaton való részvételemről, fizikai terhelhetőségemről az alábbiak szerint tájékoztatást adni szíveskedjen.

Az adatok közléséhez hozzájárulok.

Dátum: ……

……

jelentkező aláírása

Nevezett a rendelkezésemre álló egészségi adatok ismeretében – az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet 12. § (1) bekezdésében meghatározott mozgásformákból álló (2000 méteres futás, fekvőtámasz, felülés, ingafutás, hajlított karú függés, fekve-nyomás, helyből távolugrás) - alkalmassági vizsgálaton részt vehet:

Igen* Nem*

Jelen egészségi állapotában nevezett fizikai terhelésének orvosi ellenjavallata:

Van* Nincs*

Dátum: ……

……

háziorvos aláírása, orvosi bélyegző
lenyomata, egészségügyi szolgáltató neve

* Kívánt rész aláhúzandó

HÁZIORVOSI KÉRDŐÍV

Tisztelt Háziorvos Asszony/Úr!

Alulírott ……..… nevű (születési név is),
születési hely, idő (év, hó, nap): : .....
anyja születési neve: ..... TAJ száma: .....
lakcíme:…….....
alatti lakos kérem, hogy rendészeti oktatási intézménybe jelentkezés, illetve hivatásos jogviszony létesítése előtti egészségi és pszichikai alkalmassági vizsgálathoz az egészségi és pszichikai állapotomra vonatkozó adatokat az alábbi kérdőív kitöltésével közölni szíveskedjen.

Az egészségi és pszichikai állapotommal kapcsolatos adataim közléséhez hozzájárulok.

Dátum:……

……...
jelentkező aláírása

Kezelték-e, illetve kezelik-e (műtét is ideértendő) a következő betegségekkel (írja be, húzza alá):
szív- és érrendszeri betegség..... magas vérnyomás: .....
allergia, szénanátha: ..... tüdő-és mellhártyagyulladás, tüdőasztma:.....
tüdőgümőkor(tbc): ..... mozgásszervi betegség: .....
fekélybetegség (gyomor, bél): ..... májbetegség: .....
cukorbetegség: ..... szem-, fülbetegség: .....
idegkimerültség: ..... szédülés: .....
fertőző betegség (hepatitis B, hepatitis C): .....
nemi betegség: ..... urológiai betegség: .....
nőgyógyászati betegség: ..... egyéb betegség: .....
Volt-e, van-e pszichológiai problémája vagy ideg-, pszichiátriai betegsége (epilepszia, pánikbetegség, depresszió, szorongás, alkoholfüggőség, játékszenvedély, egyéb): .....
Volt-e balesete (csonttörés, fej-, mellkasi, hasi, végtag sérülés) és mikor: .....
Volt-e eszméletvesztése, görcsrohama, ágybavizelése: .....
Volt-e, van-e beszédzavara, írási, olvasási vagy számolási problémája: .....
Volt-e öngyilkossági kísérlete (mikor, hogyan): .....
Kezelték-e kórházban, rehabilitációs intézetben (mikor, miért): .....
Kezelték-e ideggyógyászaton, pszichiátriai intézetben (mikor, miért): .....
Szedett-e, illetve szed-e rendszeresen gyógyszert (mit, miért): .....
Rendszeres orvosi kezelés alatt áll-e (mióta, miért): ..... ……....
Fogyasztott-e, fogyaszt-e kábítószert, drogot: .....
Fogyaszt-e alkoholt, volt-e alkoholelvonó kezelésen (mikor): .....
Volt-e beteg az elmúlt egy évben (egy évre visszamenőleg a betegállományban töltött napok száma, milyen betegségek miatt): .....
Volt-e orvosszakértői vizsgálata (mikor, miért): .....
Megállapítottak-e munkaképesség csökkenést, illetve egészségkárosodást (hány %): .....
Egyéb közlendő, megjegyzés: …….....……..

Dátum:

……..
választott háziorvos aláírása
orvosi bélyegző és egészségügyi szolgáltató
bélyegzőjének lenyomata

ALKALMASSÁGI KÉRDŐÍV

Név (születési név is): .....
Születési hely, idő (év, hó, nap): : .....
Anyja születési neve: ..... TAJ száma: .....
Lakóhelye: .....
Foglalkozása: ..... Szakképzettsége: .....

Kezelték-e, illetve kezelik-e (műtét is ideértendő) a következő betegségekkel (írja be, húzza alá):
szív- és érrendszeri betegség..... magas vérnyomás: .....
allergia, szénanátha: ..... tüdő- és mellhártyagyulladás, tüdőasztma.....
tüdőgümőkor (tbc): …….. ..... mozgásszervi betegség: .....
fekélybetegség (gyomor, bél): ..... májbetegség: .....
cukorbetegség: ..... szem-, fülbetegség: .....
idegkimerültség: ..... szédülés: .....
fertőző betegség (hepatitis B, hepatitis C): .....
nemi betegség: ..... urológiai betegség: .....
nőgyógyászati betegség: ..... egyéb betegség: .....
Volt-e, van-e pszichológiai problémája vagy ideg-, pszichiátriai betegsége (epilepszia, pánikbetegség, depresszió, szorongás, alkoholfüggőség, játékszenvedély, egyéb): .....
Volt-e balesete (csonttörés, fej-, mellkasi, hasi, végtag sérülés) és mikor: .....
Volt-e eszméletvesztése, görcsrohama, ágybavizelése: .....
Volt-e, van-e beszédzavara, írási, olvasási vagy számolási problémája: .....
Volt-e öngyilkossági kísérlete (mikor, hogyan): .....
Kezelték-e kórházban, rehabilitációs intézetben (mikor, miért): .....
Kezelték-e ideggyógyászaton, pszichiátriai intézetben (mikor, miért): .....
Szedett-e, illetve szed-e rendszeresen gyógyszert (mit, miért): .....
Rendszeres orvosi kezelés alatt áll-e (mióta, miért): .....
Fogyasztott-e kábítószert, drogot: .....
Fogyaszt-e alkoholt:, soha, alkalomszerűen, naponta (mit, mennyit): .....
hetente (mit, mennyit): ..... volt-e alkoholelvonó kezelésen (mikor): .....
Van-e tériszonya: ..... Van-e félelme zárt helyen tartózkodástól: .....
Fél-e, illetve iszonyodik-e vértől, halottól, tűztől, víztől, egyébtől: .....
Van-e jogosítványa (milyen egészségi alkalmassági csoportra): .....
Sportolt, illetve sportol-e rendszeresen (mit, milyen gyakran): .....
Volt-e beteg az elmúlt egy évben (mikor, mi baja volt): .....
Volt-e orvosszakértői vizsgálata (mikor , miért): .....
Megállapítottak-e egészségkárosodást (hány %): .....
Volt-e hivatásos állományba vétel előtti alkalmassági vizsgálaton (hol, mikor, milyen minősítést kapott): .....
……
Volt-e már hivatásos szolgálatban (mettől-meddig, hol): .....
Hivatásos állományból egészségi ok miatt szerelték-e le (FÜV eljárás volt-e, mikor, miért): .....

Tudomásul veszem, hogy az általam ismert betegségem vagy egészségi elváltozásom elhallgatása utólag is „Alkalmatlan" minősítést vonhat maga után. Kijelentem, hogy a KÉRDŐÍVET a valóságnak megfelelően töltöttem ki! Hozzájárulok, hogy az egészségi és pszichikai állapotommal kapcsolatos adatokat az alkalmassági vizsgálatot végző szerv a vonatkozó jogszabályok betartásával kezelje.

Dátum:

……..
aláírás

Megjegyzés: a kérdőívet saját kézírással, a kérdésekre igennel vagy nemmel, illetve a válasz beírásával, illetve a megfelelő szöveg aláhúzásával töltse ki!

Név:…… Születési idő:……

Orvosi vélemény: Sorszám: …….

ALKALMAS **NEM ALKALMAS** **……**
aláírás

Pszichológiai vélemény: Sorszám: …….

ALKALMAS **NEM ALKALMAS** **……**
aláírás

ORVOSI VIZSGÁLATOK

(pályaalkalmassági vizsgálatot végző intézmény tölti ki!)

Minősítés, kód

Ideggyógyászat Pszichiátria					
Sebészet Mozgásszervek Urológia					
Fül-orr-gégészet Audiológia					
Szemészet					
Bőrgyógyászat					
Nőgyógyászat					
Keringési rendszer		P			
EKG		RR			
Légzőrendszer					
Hasi szervek		Ts.			
		TTI			
Fogazat		H/CS			
Egyéb		Tm.			
Labor	Röntgen				
	Légzésfunkció				

H/CS: has, csípő körfogat cm-ben

TTI: Testtömeg-index

Dátum:

P. H.

……
orvos aláírása

AZ EGYES MOZGÁSFORMÁK VÉGREHAJTÁSÁNAK LEÍRÁSA

1. gyakorlat — **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)
1. ütem	mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkas a talajt érje (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 (mint a kiinduló helyzetnél)
feladat	30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás
értékelés	csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
eszközfelhasználás	stopperóra

2. gyakorlat — **Hajlított karú függés**

pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd vagy a nyújtó felett, melyre nem támaszkodhat)
feladat	a kiinduló helyzet megtartása mért időre
értékelés	mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a nyújtó vagy rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben
eszközfelhasználás	bordásfalra erősített függeszkedő állvány vagy nyújtó, zsámoly, laticeles szőnyeg, stopperóra, síkpor

3. gyakorlat — **Fekve-nyomás**

pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	hanyattfekvés, súlyzórúd tartása mellső rézsútos középtartásban (kb, vállszélességben, vagy kicsit szélesebben)
1. ütem	páros karhajlítás, súlyzó rúd leengedése mellig
2. ütem	karok nyújtása (kiinduló helyzetbe)
feladat	a férfiaknak 60 kg-os (rúd, tárcsákkal) a nőknek 25 kg-os (rúd, tárcsákkal) hanyattfekvő helyzetből (fekvő padon) történő kinyomása
értékelés	csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
eszközfelhasználás	fekvőpad, erőgép vagy súlyzórúd előírt súlyú kiegészítőkkel, súlyzótartó állvány
megjegyzés	A baleset megelőzése érdekében a gyakorlatot kétfős asszisztencia segítségével kell végrehajtani, valamint ügyelni kell arra, hogy a rúd leengedése során az ne zuhanjon a mellkasra.

4. gyakorlat — **4 x 10 méteres ingafutás**

pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
feladat	a 4 x 10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 m-re lévő két vonal közt fut. Fordulónként lábbal érinteni kell az elöl lévő vonalat
értékelés	a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést, másodperc-tizedmásodperc méréssel
eszközfelhasználás	jelzett és kimért sík pálya, stopperóra, rajtszámok, síp
megjegyzés	Elesést követően ismételhető a gyakorlat.

5. 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

6. gyakorlat — **Hanyattfekvésből felülés**

pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	hanyattfekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás
1. ütem	felülés, egy 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

7. gyakorlat — **2000 m-es síkfutás**

pálya	sportpálya vagy sík területen, kimért, ellenőrizhetően belátható pálya
kiinduló helyzet	a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
feladat	2000 méter távolság megtétele időre
értékelés	a célvonalon való áthaladás zárja az időmérést (perc, másodpercméréssel)
eszközfelhasználás	futópálya vagy kijelölt sík terep, minimum 60 memóriás stopperóra, rajtszámok, síp

A fizikai (erőnléti) alkalmassági követelmények eredmény pontérték táblázata

<u>Kötelező:</u> **2000 méteres futás**

<u>Választható gyakorlatok</u>: **fekvőtámasz, felülés, ingafutás, hajlított karú függés, fekve-nyomás, helyből távolugrás**

A korcsoportba való besorolás alapja a tárgyévben (felvételi évében) betöltött életkor.

A 2000 méteres futásnál csak az elért eredményre lehet pontot adni (pl. az I. korcsoport esetében: 7;35 és attól kevesebb 25 pont, 7;36 – 7;40 között 24 pont, 7;41 – 7,45 között 23 pont, stb.).

Akkor teljesítettek a gyakorlatok, ha mindegyiknél legalább 1 pontot elér. Az öt gyakorlat végrehajtásának értékelése alapján megfelelő minősítés 80 ponttól adható

I. korcsoport (29 éves korig)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekve-nyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyatt fekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	35	20	73	45	25	25	8.8	9.4	250	220	55	45	7;35	10;00
24	34	19	70	44	24	24	8.9	9.5	245	218	54	44	7;40	10;06
23	33	18	67	43	23	23	9.0	9.6	242	216	53	43	7;45	10;12
22	32	17	64	42	22	22	9.1	9.7	240	214	52	42	7;50	10;18
21	31	16	61	41	21	21	9.2	9.8	238	212	51	41	7;55	10;21
20	30	15	58	40	20	20	9.3	9.9	236	210	50	40	8;00	10;30
19	29	14	55	39	19	19	9.4	10.0	234	208	49	39	8;15	10;40
18	28	13	52	38	18	18	9.5	10.1	232	206	48	38	8;30	10;50
17	27	12	49	37	17	17	9.6	10.2	230	204	47	36	8;45	11;00
16	26	11	46	36	16	16	9.7	10.3	228	202	46	34	9;00	11;10
15	25	10	43	35	15	15	9.8	10.4	226	200	45	32	9;15	11;20
14	24	9	41	34	14	14	9.9	10.5	224	198	44	30	9;30	11;30
13	23	8	39	32	13	13	10.0	10.6	222	196	43	28	9;45	11;40
12	22	7	37	30	12	12	10.1	10.7	220	194	42	26	10;00	11;50
11	21	6	35	28	11	11	10.2	10.8	218	192	40	24	10;15	12;00
10	20		33	26	10	10	10.3	10.9	216	190	38	22	10;30	12;15
9	19	5	30	24	9	9	10.4	11.0	214	188	36	20	10;45	12;30
8	18		27	22	8	8	10.5	11.1	212	186	34	18	11;00	12;45
7	17		24	20	7	7	10.6	11.2	210	184	32	16	11;20	13;00
6	16	4	21	18	6	6	10.7	11.3	208	182	30	14	11;40	13;30
5	15		18	15	5	5	10.8	11.4	206	180	29	12	12;00	14;00
4	14		16	13	4	4	10.9	11.5	204	178	28	10	12;20	14;30
3	13	3	14	11	3	3	11.0	11.6	202	176	27	9	12;40	15;00
2	12	2	12	9	2	2	11.1	11.7	200	174	26	8	13;00	15;30
1	11	1	10	8	1	1	11.2	11.8	198	172	25	7	13;30	16;00

II. korcsoport (30-35 éves kor között)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekve-nyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	30	15	65	35	23	23	9.0	9.6	240	200	45	35	8.00	11.00
24	29		62	34			9.1	9.7	238	198	44	34	8.06	11.06
23	28	14	59	33	22	22	9.2	9.8	236	196	43	33	8.12	11.12
22	27		56	32			9.3	9.9	234	194	42	32	8.18	11.18
21	26	13	54	31	21	21	9.4	10.0	232	192	41	31	8.21	11.21
20	25		52	30	20	20	9.5	10.1	230	190	40	30	8.30	11.30
19	24	12	50	29	19	19	9.6	10.2	228	188	39	29	8.40	11.40
18	23		48	28	18	18	9.7	10.3	226	186	38	28	8.50	11.50
17	22	11	46	27	17	17	9.8	10.4	224	184	37	27	9.00	12.00
16	21	10	43	26	16	16	9.9	10.5	222	182	36	26	9.15	12.10
15	20	9	40	25	15	15	10.0	10.6	220	180	35	24	9.30	12.20
14	19	8	37	24	14	14	10.1	10.7	218	178	34	23	9.45	12.30
13	18	7	34	22	13	13	10.2	10.8	216	176	33	22	10.00	12.40
12	17	6	32	21	12	12	10.3	10.9	214	174	32	21	10.15	12.50
11	16	5	30	20	11	11	10.4	11.0	212	172	31	20	10.30	13.00
10	15		28	19	10	10	10.5	11.1	210	170	30	18	10.45	13.15
9	14	4	26	18	9	9	10.6	11.2	208	169	29	16	11.00	13.30
8	13		24	17	8	8	10.7	11.3	206	168	28	14	11.20	13.45
7	12		22	16	7	7	10.8	11.4	204	167	27	12	11.40	14.00
6	11	3	20	15	6	6	10.9	11.5	202	166	26	10	12.00	14.30
5	10		17	14	5	5	11.0	11.6	200	165	25	9	12.20	15.00
4	9	2	15	12	4	4	11.1	11.7	198	164	24	8	12.40	15.30
3	8		13	10	3	3	11.2	11.8	196	163	23	7	13.00	16.00
2	7	1	11	8	2	2	11.3	11.9	194	162	22	6	13.30	16.30
1	6		9	6	1	1	11.4	12.0	192	161	21	5	14.00	17.00

III. korcsoport (36-40 éves kor között)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	25	13	60	30	20	20	9,5	10,1	230	190	40	30	8;30	11;30
24	24		57	29			9,6	10,2	228	188	39	29	8;36	11;36
23	23	12	54	28	19	19	9,7	10,3	226	186	38	28	8;42	11;42
22	22		51	27			9,8	10,4	224	184	37	27	8;48	11;48
21	21	11	49	26	18	18	9,9	10,5	222	182	36	26	8;51	11;54
20	20		47	25			10	10,6	220	180	35	25	9;00	12;00
19	19	10	45	24	17	17	10,1	10,7	218	178	34	24	9;10	12;10
18	18		43	23			10,2	10,8	216	176	33	23	9;20	12;20
17	17	9	41	22	16	16	10,3	10,9	214	174	32	22	9;30	12;30
16	16	8	39	21			10,4	11	212	172	31	21	9;45	12;40
15	15	7	35	20	15	15	10,5	11,1	210	170	30	20	10;00	12;50
14	14	6	32	19	14	14	10,6	11,2	208	168	29	19	10;15	13;00
13	13	5	28	17	13	13	10,7	11,3	206	166	28	18	10;30	13;15
12	12	4	27	16	12	12	10,8	11,4	204	164	27	17	10;45	13;30
11	11	3	25	15	11	11	10,9	11,5	202	162	26	16	11;00	13;45
10	10		23	14	10	10	11	11,6	200	160	25	15	11;15	14;00
9	9	2	21	13	9	9	11,1	11,7	198	159	24	14	11;30	14;15
8	8		19	12	8	8	11,2	11,8	196	158	23	13	11;45	14;30
7	7		17	11	7	7	11,3	11,9	195	157	22	12	12;00	14;45
6	6	1	15	10	6	6	11,4	12	194	156	21	11	12;15	15;00
5	5		12	9	5	5	11,5	12,1	193	155	20	10	12;30	15;30
4	4		10	7	4	4	11,6	12,2	192	154	19	8	13;00	16;00
3	3		8	5	3	3	11,7	12,3	191	153	18	6	13;30	16;30
2	2		6	3	2	2	11,8	12,4	190	152	17	4	14;00	17;00
1	1		4	1	1	1	11,9	12,5	189	151	16	2	14;30	17;30

IV. korcsoport (41 éves kor felett)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	20	13	40	20	16	16	11	12	215	175	35	25	9;30	12;00
24	19		37	19			11,2	12,2	213	173	34	24	9;36	12;08
23			35	18	15	15	11,4	12,4	211	171	33	23	9;42	12;16
22	18	12	33	17			11,6	12,6	209	169	32	22	9;48	12;24
21	17	11	31	16	14	14	11,8	12,8	207	167	31	21	9;54	12;32
20	16		29	15			11,9	12,9	205	165	30	20	10;00	12;40
19	15	10	27	14	13	13	12	13	203	163	29	19	10;10	12;50
18			25	13			12,2	13,2	200	161	28	18	10;20	13;00
17	14	9	23	12	12	12	12,3	13,3	199	160	27	17	10;30	13;15
16	13		21				12,4	13,4	198	159	26	16	10,38	13;30
15	12	8	19	11	11	11	12,5	13,5	197	158	25	15	10,46	13;45
14			18				12,6	13,6	196	157	24	14	10;54	14;00
13	11	7	17	10	10	10	12,7	13,7	195	156	23	13	11;02	14;15
12		6	16				12,8	13,8	194	155	22	12	11;10	14;30
11	10	5	15	9	9	9	12,9	13,9	193	154	21	11	11;18	14;45
10			14				13	14	192	153	20	10	11;26	15;00
9	9	4	13	8	8	8	13,2	14,2	191	152	19	9	11;34	15;15
8	8	3	12				13,3	14,3	190	151	18	8	11;50	15;30
7	7		11	7	7	7	13,4	14,4	189	150	17	7	12;10	15;45
6	6	2	10		6	6	13,5	14,5	188	149	16	6	12;30	16;00
5	5		9	6	5	5	13,6	14,6	187	148	15	5	13;00	16;30
4	4	1	8		4	4	13,7	14,7	186	147	14	4	13;30	17;00
3	3		7	5	3	3	13,8	14,8	185	146	13	3	14;00	17;30
2	2		5	3	2	2	13,9	14,9	184	145	12	2	14;30	18;00
1	1		4	1	1	1	14	15	183	144	11	1	15;00	18;30

Az egészségi alkalmasságot kizáró leggyakoribb okok

A rendvédelmi szervek hivatásos állományába csak egészségileg alkalmas személyek kerülhetnek, akik képesek a rendvédelmi szerveknél végzendő feladatok ellátására.
Az egészségi alkalmasság véleményezése arra irányul, hogy a megvizsgált személy az adott szolgálati beosztás betöltésére alkalmas lesz-e, az adott munkakör követelményeinek egészségi, pszichikai és fizikai szempontból meg fog-e felelni.
Az egészségi alkalmasság meghatározásánál alapvető szempontként kell figyelembe venni, hogy a hivatásos állományba kerülők és az ott szolgálatot teljesítők a szolgálat ellátása során fokozott egészségi, pszichikai és fizikai igénybevételnek vannak kitéve. A rendvédelmi szervek egészségi alkalmassági követelményei nem azonosak a honvédség vagy a polgári életben meghatározott követelményekkel. Ebből következik, hogy aki katonai szolgálatra egészségileg alkalmas volt, nem biztos, hogy a rendvédelmi szervek hivatásos állományába is egészségileg alkalmas, az viszont biztos, hogy aki katonának alkalmatlan, az erre a szolgálatra is alkalmatlan.

Nem vizsgálható, illetve minősíthető az a személy, aki betegállományban, kórházban van, végtagja begipszelt, illetve bekötözött.
Kizáró okok:
*****Nőknél 160 cm, férfiak esetében 165 cm-nél alacsonyabb a testmagasság.
*****Krónikus belgyógyászati megbetegedések (pl.: cukorbetegség, magas vérnyomás, gyomor-nyombélfekély, asthma bronchiale, szívbillentyű anomáliák (elváltozások), szív ingerképzés és vezetés zavarai stb.); jelentős testsúlytöbblet (testtömeg index számítás alapján: a kilogrammban meghatározott testsúly, osztva a méterben kifejezett testmagasság négyzetével) 25-ig normális, 30 felett alkalmatlanságot jelent.
*****Pollenallergia közepesen súlyos és súlyos formái (szénanátha).
*Pikkelysömör.
*****A frontális (elülső) fogak hiánya, szuvasodása (az egészségi vizsgálat előtt a pótlást, illetve a kezelést el kell végeztetni).
*****Érzékszervi fogyatékosság: hallászcsökkenés, hallószervek krónikus gyulladása, ezek utáni állapota.
*****Látáscsökkenés - a nyers visust, (szemüveg, és/vagy kontaktlencse nélküli) látásélességet veszik alapul. -4,0 dioptria feletti látóélesség csökkenés esetén a jelölt mindenképpen alkalmatlan minősítést kap. A két szem között maximum 3,0 dioptria különbség lehet. Lézeres műtét utáni állapot a műtét előtti dioptriaszámtól függően – csak a -4,0D-nél kisebb fénytörési hibánál – lehet alkalmas, a műtét idejétől számított hat hónap eltelte után. Amennyiben a műtét előtti dioptriaszám -4,0 feletti, alkalmas minősítés műtétet követően sem adható. A dioptriaszám mértékét a műtét előtti szemorvosi vizsgálat leletével kell igazolni.
*****Színvakság (bármilyen mértéke), színtévesztés (anomaloszcopos lelet birtokában egyéni elbírálás alapján lehet alkalmas).
*****Szemtengely-ferdülés (kancsalság), ennek korrekciós műtét utáni állapota is.
*****Korábbi, valamint jelenleg fennálló és eszméletvesztéssel járó különböző betegségek (epilepszia, alkalmi eszméletvesztés).
*****Öngyilkossági kísérlet, alkohol, drog és gyógyszerfogyasztás, depressziós, szorongásos kórképek, kezelés utáni állapotok.
*****Veleszületett és szerzett belgyógyászati, mozgásszervi, idegrendszeri elváltozások, megbetegedések (pl.: a gerincoszlop kóros elváltozásai, láb, kéz, deformitásai, ínsérülések, térdsérülések, csonttörések utáni maradandó elváltozások, fémrögzítéssel kezelt csonttörés utáni állapot csak a fémeltávolítás és az átépült csontszerkezet ép funkciója esetén minősíthető alkalmasnak, stb.).
*****A beszéd kifejező és megértés zavara, olvasási (dislexia) zavar, írászavar (disgrafia), számolási (dyscalculatios) zavar, amely a gyermekkorban kezdődött.
Természetesen a fentieken kívül más megbetegedések, egészségi- és bőrelváltozások is vannak, amelyek alkalmatlanságot jelenthetnek. Az egészségi, pszichikai és fizikai alkalmassági követelményeket az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet tartalmazza részletesen.

2016/8

A pszichikai alkalmassági vizsgálat szempontjai, leggyakoribb kizáró okok:

A rendvédelmi szervek hivatásos állományába csak pszichológiailag alkalmas személyek kerülhetnek, akik képesek a rendvédelmi szerveknél végzendő feladatok ellátására.

A pszichológiai alkalmasság véleményezése arra irányul, hogy a megvizsgált személy az adott szolgálati beosztás betöltésére alkalmas lesz-e, az adott munkakör követelményeinek egészségi, pszichikai és fizikai szempontból meg fog -e felelni. A pszichológiai alkalmasság meghatározásánál alapvető szempontként kell figyelembe venni, hogy a hivatásos állományba kerülők és az ott szolgálatot teljesítők a szolgálat ellátása során fokozott egészségi, pszichikai és fizikai igénybevételnek vannak kitéve.

A vizsgálat tesztek írásából és személyes beszélgetésből áll, melyek érintik az alábbi területeket:

*Pszichés egyensúlyvesztések és funkciózavarok, mint pl.: a szorongás, az alacsony szintű pszichés terhelhetőség és stresszel való megküzdés.

*Különböző devianciák, mint pl.: bűncselekmények elkövetése, az alkoholizmus, a gyógyszerfüggőség, a kábítószer fogyasztás, az öngyilkossági kísérlet, stb.

*Meghatározott személyiségjegyek/személyiségvonások nem megfelelő szintje. Ebbe a kategóriába tartozik pl.: az önkontroll alacsony szintje, a határozatlan fellépés, a túlzott agresszivitás, az alacsony felelősségtudat és a nem megfelelő alkalmazkodási képesség.

*Az intelligencia teszten az elvártnál alacsonyabb teljesítmény.

*Alacsony szintű figyelmi képesség.

*Alacsony szintű kommunikációs képességek, kapcsolatteremtési problémák, a különböző beszédhibák (pl.: dadogás, pöszeség, raccsolás, hadarás, stb.) beszéd és írászavarok, számolási zavarok (dislexia, disgrafia, discalculia, stb.).

*Nem megfelelő szintű pályamotiváció.

Természetesen a fentieken kívül más okok is vannak, amelyek alkalmatlanságot jelenthetnek. Az egészségi, pszichikai és fizikai alkalmassági követelményeket az 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet tartalmazza részletesen.