



**Salgótarjáni Szakképzési Centrum**  
**Mikszáth Kálmán Gimnáziuma, Szakgimnáziuma,**  
**Szakközépiskolája és Szakiskolája**  
2660 Balassagyarmat, Hétvezér u. 26.  
Telefon: 06-35/501-190  
e-mail: [mkkevig@mkkevig.sulinet.hu](mailto:mkkevig@mkkevig.sulinet.hu)  
SZC 131109

**Kedves leendő tanulók!**

**A 2018/2019-es tanévben is a rendészet és közszolgálat szakgimnáziumi oktatásba való bekerülés feltétele az egészségügyi és gyakorlati alkalmassági vizsgán való megfelelés.**

Az egészségügyi alkalmassági vizsgát iskolánk iskolaorvosa végzi majd.

A gyakorlati alkalmassági vizsga helyszíne: Balassagyarmat, Hétvezér u. 26.

Az alkalmassági vizsgák pontos időpontjáról a későbbiekben kaptok tájékoztatást az általános iskoláton keresztül. Alábbiakban ismertetem a gyakorlati alkalmassági vizsga feladatait és értékelését.

**Gyakorlati alkalmassági vizsga**

1. Fekvőtámasz: Netfit ütemezés szerint
2. Hajlított karú függés
3. 4x10 m-es ingafutás
4. Helyből távolugrás
5. Hanyattfekvésből felülés

Értékelési táblázat:

pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db) /Netfit ütemezés/		Hajlított karú függés (mp)		4x10 m-es ingafutás (mp)		Helyből távolugrás (cm)		Hanyattfekvésből felülés (60 mp/db)	
	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány
20	25	20	58	40	9,3	10,5	210	178	45	31
19	24	19	55	39	9,4	10,6	208	176	44	30
18	23	18	52	38	9,5	10,7	206	174	43	29
17	22	17	49	37	9,6	10,8	204	172	42	28
16	21	16	46	36	9,7	10,9	202	170	41	27
15	20	15	43	35	9,8	11	200	168	40	26
14	19	14	41	34	9,9	11,1	198	166	39	25
13	18	13	39	32	10	11,2	196	164	38	24
12	17	12	37	30	10,1	11,3	194	162	37	23
11	16	11	35	28	10,2	11,4	192	160	36	22
10	15	10	33	26	10,3	11,5	190	158	35	21
9	14	9	30	24	10,4	11,6	188	156	34	20
8	13	8	27	22	10,5	11,7	186	154	33	19
7	12	7	24	20	10,6	11,8	184	152	32	18
6	11	6	21	18	10,7	11,9	182	150	31	17
5	10	5	18	15	10,8	12	180	148	30	16
4	9	4	16	13	10,9	12,1	178	146	29	15
3	8	3	14	11	11	12,2	176	144	28	14
2	7	2	12	9	11,1	12,3	174	142	27	13
1	6	1	10	8	11,2	12,4	172	140	26	12

**Mindenkinek jó felkészülést kívánok!**

Zérczi Miklós  
tagintézmény-vezető