

Sportedző – Rendész – Honvéd kadét motoros alkalmassági követelmények 2026

1. feladat: Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás (60mp alatt)

	0 pont	1 pont	2 pont
Lányok	0 – 7 db	8 – 14 db	15 db -
Fiúk	0 – 11 db	12 – 22 db	23 db -

2. feladat: Kétkezes mellső medicinlabda dobás falnak, faltól 1,5m-re lévő vonal mögül 60mp keresztül

	0 pont	1 pont	2 pont
Lányok	0 – 21 db	22 - 29 db	30 db -
Fiúk	0 – 24 db	30 - 37 db	38 db -

3. feladat: Szökdelő-teszt (Quadrant Jump Test) gyorsaság - egyensúly mérése (10mp.)

	0 pont	1 pont	2 pont
Lányok	10 mp	8 – 10 mp	8 mp alatt
Fiúk	10 mp	8 – 10 mp	8 mp alatt

4. feladat: Burpee (30 mp)

	0 pont	1 pont	2 pont
Lányok	0 – 5 db	6 – 7 db	8 db -
Fiúk	0 – 7 db	8 – 10 db	11 db -

5. feladat: Ingafutás (20 m-es távon, folyamatosan gyorsuló hangjelzésre.)

	0 pont	1 pont	2 pont
Lányok	0 - 24	25 – 48	49 -
Fiúk	0 - 29	30 - 59	60 -

Felszerelés: sportcipő, sportruházat.

Pályaalkalmasság feltétele: a megjelölt 5 feladatból minimum 5 pont elérése.