



BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁS  
ORSZÁGOS PARANCNSOKSÁGA  
HUMÁN SZOLGÁLAT

SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI  
BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI INTÉZET

### **TÁJÉKOZTATÓ**

általános felvételi szabályok  
hivatásos állományba vételhez

#### **Általános tájékoztató**

A büntetés-végrehajtási szervezet a törvényben meghatározott szabadság-elvonással járó büntetéseket, intézkedéseket, büntetőeljárási kényszerintézkedéseket, a szabálysértési elzárást, a szabadságvesztésből szabadultak utógondozását, valamint egyes pártfogó felügyelői feladatokat végrehajtó állami, fegyveres rendvédelmi szerv. A büntetés-végrehajtás feladata a büntetési célok érvényesítése, mellyel hozzájárul a közrend és a közbiztonság erősítéséhez. Törvényes feladatainak ellátása során – a fogvatartottak társadalomba történő visszailleszkedésének elősegítése érdekében – együttműködik más állami szervekkel, civil szervezetekkel és vallási közösségekkel. Tekintve, hogy a büntetés-végrehajtási szervezethez felvételre kerülők egy rendvédelmi szerv hivatásos állományú tagjai lesznek, mind a kiválasztásukra, mind a szolgálatellátásukra különleges, az átlagosnál szigorúbb szabályok vonatkoznak, melyhez fokozott erkölcsi és anyagi megbecsülés párosul.

A hivatásos állománytagok döntő többségét képező felügyelők főbb szakmai tevékenységét a külső és belső objektumvédelem, a fogvatartottak szakszerű őrzése, felügyelete, ellenőrzése, előállítás és foglalkoztatása jelenti, amely elengedhetetlen feltétele a bv. szervek biztonságos, törvényes és rendeltetésszerű működésének, reintegrációs tisztjeink áldozatkész tevékenységének szakmai támogatásával elősegítik a fogvatartottak társadalomba való visszailleszkedését is.

A büntetés-végrehajtási szervezet hivatásos állományának szolgálati viszonyát **a rendvédelmi feladatokat ellátó szervek hivatásos állományának szolgálati jogviszonyáról szóló 2015. évi XLII. törvény (Hszt.) szabályozza**, mely a hivatásos állományba vételhez az alábbi kritériumokat határozza meg:

A Hszt. 33. §-a alapján hivatásos szolgálati viszony azzal az önként jelentkező, cselekvőképes, állandó belföldi lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárral létesíthető,

- **aki a tizennyolcadik életévét betöltötte**, és életkora – az e törvényben meghatározott kivételekkel – a hivatásos szolgálat rá irányadó **felső korhatáránál legalább tíz évvel kevesebb**,
- aki rendelkezik a tervezett szolgálati beosztás besorolási osztálya szerint meghatározott iskolai végzettséggel (**tiszthelyettesénél legalább érettségi, tisztnél felsőfokú iskolai végzettség**) és szolgálati viszonyra vonatkozó szabályban a szolgálati viszony létesítésének feltételeként meghatározott szakképzettséggel,
- **aki a hivatásos szolgálatra és a tervezett szolgálati beosztására egészségi, pszichikai és fizikai szempontból alkalmas**,
- **akinek életvitele nem kifogásolható**, és aki hozzájárul annak a szolgálati viszony létesítését megelőző, valamint a szolgálati viszony fennállása alatti ellenőrzéséhez,
- aki elfogadja egyes alapvető jogainak e törvény szerinti korlátozását,
- aki tudomásul veszi, hogy szolgálati viszonyának fennállása alatt szolgálata törvényes ellátását tudta és beleegyezése nélkül – a törvényben meghatározott esetekben és módon – a belső bűnmegelőzési és bűnfelderítési feladatokat ellátó szerv a Rendőrségről szóló törvény szerinti megbízhatósági vizsgálattal ellenőrizheti,
- aki tudomásul veszi és elfogadja a hivatásos szolgálattal járó, szolgálati viszonyra vonatkozó szabályokban meghatározott kötelezettségeket és elvárásokat, valamint
- akinél nem állnak fenn a szolgálati viszony létesítését kizáró körülmények.

A szolgálati viszony létesítéséhez szükséges adatokat és tényeket a hivatásos állományba jelentkezőnek kell igazolnia eredeti okirattal vagy annak hiteles másolatával.

A rendvédelmi szervnél szolgálati viszony létesítésekor tisztii besorolási osztályba tartozó szolgálati beosztásba csak az a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező személy nevezhető ki, aki az általános követelmények teljesülése mellett, államilag elismert nyelvvizsgával is rendelkezik.

### **Alkalmassági vizsgálatok rendje**

A vizsgálatot kérő szerv (bv. szerv) nyomtatványával (*a korábbi és meglévő betegségeivel kapcsolatos tájékoztatást kérő*), illetve a *fizikai terhelhetőségről szóló igazolás formanyomtatvánnyal* a háziorvost kell megkeresni. **A háziorvosi terhelhetőségi igazolás birtokában a bv. szerv elvégzi a fizikai alkalmassági vizsgálatot.**

Amennyiben a fizikai alkalmassági vizsgálaton a jelentkező megfelelt, a rendvédelmi szerv egészségügyi szakterülete által kidolgozott szakmai protokoll szerint zajlik az egészségi és pszichikai alkalmasság megállapítása. A vizsgálatra a bv. szerv által kiállított megkereső kérelemmel, a jelentkező által kitöltött alkalmassági kérdőívvel, egészségi és pszichikai alkalmasságot igazoló nyomtatványokkal, illetve a már meglévő dokumentumokkal kell menni. A pszichikai és egészségi vizsgálat szempontrendszerét a 57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet (a továbbiakban: ER) melléklete tartalmazza.

### **I. Fizikai alkalmasság**

A fizikai alkalmasság megállapítása céljából 50 éves életkor alatt fizikai (erőnléti) állapotfelmérésen kell részt venni. Az alkalmassági vizsgálatot kérő szerv személyügyi szerve a fizikai alkalmasság elbírálása szempontjából a vizsgálaton résztvevőket életkor alapján négy korcsoportba sorolja a tárgyévben betöltött életkor alapján:

- I. korcsoport: 29 éves korig
- II. korcsoport: a 30-35 éves kor között
- III. korcsoport: a 36-40 éves kor között
- IV. korcsoport: a 41-49 éves kor között

Az alkalmassági vizsgálatot kérő szerv személyügyi szerve a fizikai alkalmassági vizsgálaton résztvevőket – a korcsoportba történő besoroláson túl – a szolgálati beosztásuknak megfelelően alkalmassági kategóriába sorolja az ER 7. melléklete alapján.

### **A fizikai alkalmasság vizsgálatára szolgáló mozgásformák a következők**

- mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- hajlított karú függés
- fekvényomás
- 4x10 m-es ingafutás
- helyből távolugrás
- hanyattfekvésből felülés
- 2000 m-es síkfutás

### **II. Pszichikai alkalmasság**

A pszichikai alkalmasságot személyiségtesztek, intelligenciatesztek, papír alapú és műszeres figyelemvizsgálatok és az exploráció komplex értékelése alapján, valamint – ha a vizsgált személy pszichikai állapota indokolja – kiegészítő vizsgálatok elvégzésével a vizsgálatot végző pszichológus minősíti. **A pszichikai alkalmassági vizsgálatot a Büntetés-végrehajtási Szervezet Oktatási, Továbbképzési és Rehabilitációs Központja pszichológia szakmai csoportja végzi.**

### **III. Egészségi alkalmasság**

Az egészségi alkalmassági vizsgálat elvégzéséhez szükséges dokumentumok:

- egy évnél nem régebbi tüdőszűrő vizsgálat eredménye,
- hölgyeknél egy hónapnál nem régebbi nőgyógyászati lelet,
- hölgyeknél egy évnél nem régebbi citológiai vizsgálat eredménye,
- egy évnél nem régebbi urológiai vizsgálat eredménye,
- ideggyógyászati vizsgálat eredménye,

- szemészeti szakorvosi lelet,
- fül-orr-gégészeti és audológiai szakorvosi lelet,
- fogászati szűrővizsgálat eredménye,
- teljes körű labor vizsgálat,
- EKG lelet,
- a kérdőíven megjelölt korábbi betegségeire, gyógykezeléseire, jelenlegi egészségi állapotára vonatkozó szakorvosi, laboratóriumi, eszközös vizsgálati lelet(ek), zárójelentés(ek).

**Az egészségi alkalmassági vizsgálatot az intézet alapellátó orvosa végzi.**

#### **IV. Kifogástalan életvitel ellenőrzés**

A vizsgálatot a Nemzeti Védelmi Szolgálat területileg illetékes szerve végzi. A hivatásos állományba jelentkezőről, valamint a hivatásos állomány tagjáról, továbbá a vele közös háztartásban élő hozzátartozóról a bűnügyi nyilvántartó szerv valamennyi bűnügyi nyilvántartásából, továbbá a rendészeti szervek nyilvántartásaiból adatot igényelhet. A jelentkezőnek írásban kell hozzájárulnia személyes adatai és bűnügyi személyes adatai kezeléséhez, továbbá az életvitelének kifogástalanságának ellenőrzése érdekében a felvételét megelőzően és a szolgálati viszony tartama alatti ellenőrzéséhez. **Az ellenőrzést a Nemzeti Védelmi Szolgálat munkatársai végzik.**

#### **Az életvitel nem kifogástalan, ha**

- a jelentkező esetében fennállnak a Hszt. 41. § (1) bekezdésében meghatározott kizáró körülmények,
- a hivatásos állomány tagjával szemben bűncselekmény elkövetése miatt a bíróság jogerősen szabadságvesztés vagy közérdekű munka büntetést szabott ki, továbbá, ha büntetőeljárás során jogerős határozattal kényszergyógykezelését rendelte el, vagy
- a jelentkező vagy a hivatásos állomány tagja nem felel meg – különös tekintettel a szolgálaton kívüli magatartására, családi és lakókörnyezeti kapcsolataira, anyagi, jövedelmi viszonyaira, valamint a bűncselekményt elkövető vagy azzal gyanúsítható személyekkel fenntartott kapcsolataira – a szolgálat törvényes, befolyástól mentes ellátásának.

#### **A felvétel iránti kérelemmel kapcsolatos követelmények**

A hivatásos állományba kinevezést a hivatásos szolgálatra jelentkező kérelme alapján indult felvételi eljárás előzi meg. A kérelmet a kinevezésre jogosult vezetőhöz kell címezni, és ahhoz az állományilletékes parancsnokhoz kell benyújtani, akinek az irányítása alá tartozó szervezeti egységnél a kérelmező részére szolgálati beosztás biztosítható vagy a beosztásba kinevezését tervezik.

#### **A kérelemhez csatolni kell a hivatásos szolgálatra jelentkező**

- fényképes önéletrajzát,
- motivációs levelét,
- iskolai végzettségét, szakképzettségét igazoló okiratainak, valamint nyelvvizsga-bizonyítványainak másolatát.

#### **Szakmai képzési követelmények a sikeres felvételt követően**

- büntetés-végrehajtási felügyelő szakképzettség (*tiszthelyettesi beosztás*),
- rendészeti szervező szakképzettség (bv. szakirány) (*tiszti beosztás*)

A 27 hetes (tiszthelyettes képzés), illetve a 23 hetes (tishti képzés), bentlakásos (hétfőtől-péntekig) formában, **nyíregyházi képzési helyszínen** valósul meg. A képzés során térítésmentes szállást és kedvezményes étkeztést biztosítunk. A képzési helyre történő utazást szervezett formában, térítésmentesen vagy 86%-ban megtérített tömegközlekedéssel (MÁV, VOLÁN) biztosítjuk.

**A képzés befejezését követően kb. másfél éves időtartamú szakmai gyakorlatot előreláthatólag lakóhelyétől távol eső másik büntetés-végrehajtási intézetben kell majd letöltenie.**

#### **Tájékoztató az illetményről, egyéb járandóságokról, kezdő rendfokozatról:**

biztonsági felügyelő / körlet felügyelő beosztás,  
tiszthelyettesi jogviszony,

**kezdő rendfokozat: bv. őrmester,**

**illetmény: (bruttó) 220.000,-Ft**

Ezen felül béren kívüli juttatásként évi 200.000-Ft. értékben biztosított cafetéria, továbbá ruházati utánpótlási ellátmány. A szolgálatteljesítés alapján évente két alkalommal teljesítményjuttatásban részesíthető a hivatásos állománytag, továbbá 86%-ban megtérítésre kerül a munkába járási költség (MÁV, VOLÁN), magángépjármű esetében 9 Ft/km.

### **Elérhetőségek:**

#### **Kemecsei Toborzó Iroda**

Cím: 4501 Kemecse, Szent István út 42., Kemecse Városháza

Toborzó tiszt: Maczkó Tamás bv.fhdgy.

Telefon: 06-42/919-104; 06-42/919-105

E-mail: [nyiregyhazatorzas@bv.gov.hu](mailto:nyiregyhazatorzas@bv.gov.hu)

E-mail: [maczko.tamas@bv.gov.hu](mailto:maczko.tamas@bv.gov.hu)

#### **Ügyfélfogadás:**

**Hétfő, kedd: 7.30-tól 16.00-ig**

**Szerda: 7.30-tól 18.00-ig**

**Csütörtök: 7.30-tól 16.00-ig**

**Péntek: 7.30-tól 13.30-ig**

#### **Csengeri Toborzó Iroda**

Cím: 4765 Csenger, Ady Endre út 14., Csengeri Polgármesteri Hivatal

Toborzó tiszt: Szilágyi Gábor bv.szds.

Telefon: 06-44/520-544

E-mail: [nyiregyhazatorzas@bv.gov.hu](mailto:nyiregyhazatorzas@bv.gov.hu)

E-mail: [szilagyi.gabor@bv.gov.hu](mailto:szilagyi.gabor@bv.gov.hu)

#### **Ügyfélfogadás:**

**Hétfő, kedd: 7.30-tól 16.00-ig**

**Szerda: 7.30-tól 18.00-ig**

**Csütörtök: 7.30-tól 16.00-ig**

**Péntek: 7.30-tól 13.30-ig**

## **FIZIKAI ÁLLAPOTFELMÉRŐ**

A fizikai alkalmasságot **4 szabadon választható funkcionális gyakorlati feladat és 1 kötelezően választható kardió (futás)** feladat végrehajtásával mérjük. Az egyes gyakorlatokból maximálisan 25-25 pont szerezhető, ami összesen 125 pont. A fizikai alkalmassági próbán csak abban az esetben kaphat a felvételiző megfelelt minősítést, ha mind az 5 próbát teljesítette, és gyakorlatonként nincs 0 pontos teljesítménye.

A fizikai alkalmasság megállapítása céljából 50 éves életkor alatt fizikai (erőnléti) állapotfelmérésen kell részt venni (besorolás alapja a tárgyévben betöltött életkor). Az alkalmassági vizsgálatot kérő szerv személyügyi szerve a fizikai alkalmasság elbírálása szempontjából a vizsgálaton résztvevőket életkor alapján négy korcsoportba sorolja a következők szerint:

- a) I. korcsoport: 29 éves korig (80 ponttól „MEGFELELT”)
- b) II. korcsoport: a 30–35 éves kor között (80 ponttól „MEGFELELT”),
- c) III. korcsoport: a 36–40 éves kor között (80 ponttól „MEGFELELT”),
- d) IV. korcsoport: a 41–49 éves kor között (80 ponttól „MEGFELELT”).

### **Fizikai (erőnléti) állapot értékelése**

Az egyes felmérési próbaszámokban elért eredményeket az Együttes Rendelet 9. mellékletében található – az adott korcsoportnak és nemnek megfelelő – pontérték-táblázatban kell megkeresni. Ezután az eredményekhez tartozó pontokat összeadjuk.

Az így kapott összesített pontszámok alapján a következő minősítéseket lehet elérni az Együttes Rendelet 14. §-ában és a 7. mellékletében meghatározott ponthatárookra figyelemmel:

## I. kategória

Kiváló:	110-125 pont
Jó:	96-109 pont
Megfelelő:	80- 95 pont
Nem megfelelő:	0- 79 pont

**A fizikai felmérés gyakorlatai:**

- 2000 m-es síkfutás,
- felülés 1 perc alatt,
- mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt
- 4×10 m-es ingafutás
- helyből távolugrás
- hajlított karú függés
- fekve nyomás

**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****Fekvenyomás**

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 kiegészítővel, 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 × 10 méteres ingafutás**

pálya	tornaterem vagy sportpálya
kiinduló helyzet	a rajtvonal mögött álló rajthelyzet
feladat	a 4 × 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 elől lévő vonalat
értékelés	a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést, másodperctizedmásodperc mérésével
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 ugróvonalától 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

## I. korcsoport

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								
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	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	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	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	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	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

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre  mp		Fekvenyomás		4 × 10 m-es ingafutás  mp		Helyből távolugrás  cm		Hányattfekvésből 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	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	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	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	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	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	192	161	21	5	14;00	17;00



## III.korcsoport

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

Pont	Fekvótámaszban 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)	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	60 kg/db Férfi	25 kg/db 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