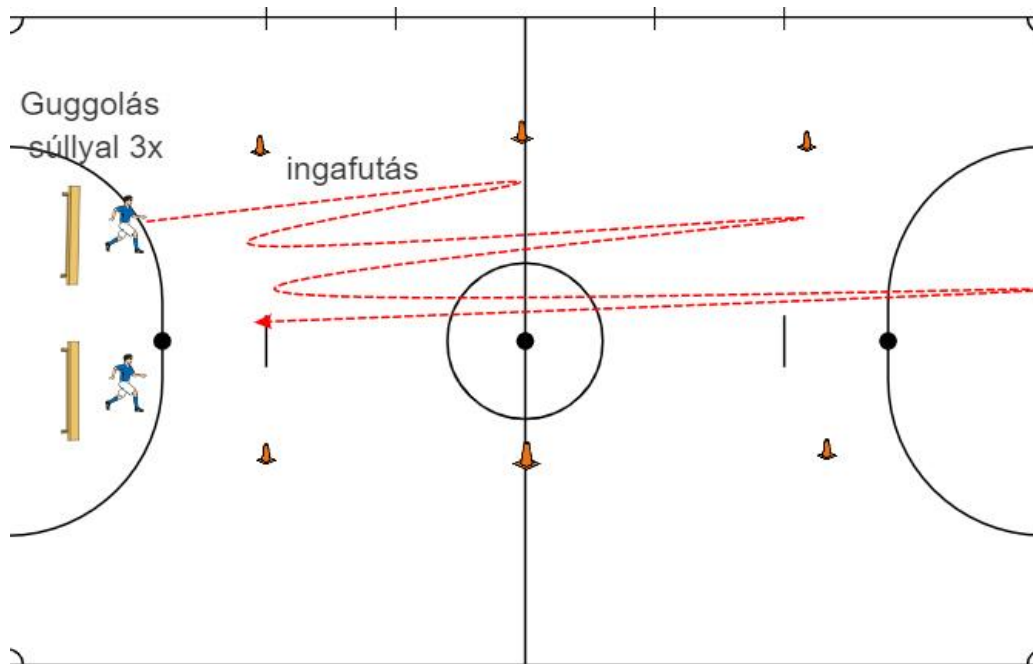


# Alkalmassági vizsga 2023/2024

## Honvédelem és sport ágazatra

- 1) Karhajlítás-nyújtás fekvőtámasz kiindulól helyzetből – 1 perc időtartam
- 2) Lábemelés háton fekvésben, bordásfal érintéssel, lábleengedés kiindulól helyzetbe – 1 perc időtartam
- 3) Kötélmászás – függeszkedve vagy mászókulccsal, 4 méteres kötél
- 4) Hasonfekvésből szökkenés állásba, átugrás a zsámoly másik oldalára, ereszkedés újból hasonfekvésbe, folyamatosan – 1 perc időtartam
- 5) Állóképességi teszt – ingafutás – súlyok használata (2x6 kg-os súly - fiúk, 1 db 6 kg-os súly - lányok)
- 6)



*Segédlet az állóképességi teszthez*