

Országné Faragó Éva alezredes:

A V4-EK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE A KATONÁK FIZIKAI ALKALMASSÁGVIZSGÁLATAINAK TÜKRÉBEN

ÖSSZEFOGLALÓ: A katonai szolgálatra való alkalmasság vizsgálatának világszerte elengedhetetlen része a fizikai alkalmasság megállapítása. A hadseregek, saját igényeiket figyelembe véve, különböző módszereket és szinteket alkalmaznak ennek mérésére. Ebben az összehasonlításban a szerző a V4-országok módszereit és követelményszintjeit veti össze azzal a céllal, hogy a magyar módszereket el lehessen helyezni a hozzánk hasonló szintű katonai erőkkel való összehasonlításban, megerősíthessük magunkat abban, hogy a fizikai alkalmasságvizsgálatok szabályozásában megfelelően járunk el, vagy szövetségeseink példájából merítve változtassunk ott, ahol érdemes.

KULCSSZAVAK: katonai fizikai alkalmasságvizsgálatok, módszerek, követelmények, V4

A visegrádi csoport – Lengyelország, Csehország, Szlovákia és Magyarország – tagjainak több évszázadra visszanyúló összefogása tükrözi együttműködő törekvésüket a térség közös kulturális és szellemi értékeinek, vallási hagyományainak megőrzésében. A V4-ek tevékenysége a politikai, gazdasági, tudományos és oktatási információcsere területére is kiterjed. Céljuk a közép-európai régió stabilitásának erősítése a hatékony, feladatokat felosztó, egymást kölcsönösen segítő, közös irányításon alapuló európai és transzatlanti intézményrendszeren belül. A visegrádi csoport országai védelmi politikájukat is összehangolják, amelynek eredményeként létrehozták a V4-ek 57 ezer fős harccsoportját. Ezenfelül Bulgáriával, Romániával és a balti országokkal kiegészülve részt vesznek a Regionális Biztonsági Segítségnyújtási Programban, az RSAP-ben (Regional Security Assistance Programme) is.

LENGYELORSZÁG

Lengyelország a V4-ek közül a legnagyobb területű, 38,5 millió fő lakosú ország. A lengyel védelmi politika két fő pillére a területvédelem és a NATO-tagság. Lengyelországban jelenleg a honvédelmi miniszter 2010 februárjában hatályba lépett rendelete szabályozza a hivatásos katonák fizikai alkalmasságvizsgálatát.¹ A rendelet az utóbbi években több ízben módosult, ezért 2019 januárjában egy átdolgozott, egységesített szabályozót kívánnak bevezetni.

A 2010. évi rendelet részletesen leírja a hivatásos katonák fizikai alkalmasságvizsgálatának feltételeit és eljárásrendjét.² Meghatározza a gyakorlatok körét, a korcsoportokat,

¹ Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. (A honvédelmi miniszter 2010. február 12-i rendelete a hivatásos katonák fizikai alkalmasságvizsgálatának végrehajtásáról.) <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20100270138/O/D20100138.pdf> (Letöltés időpontja: 2018. 03. 08.)

² Uo. 1. § 1.

a katonai szolgálat szerinti kategóriákat, az értékelésében különbséget tesz nemek alapján.³ A fizikai alkalmasságvizsgálat végrehajtására vizsgabizottságot⁴ hoznak létre, amelynek elnöke és tagjai vannak, szerepelnie kell benne orvosnak, testnevelőnek vagy sportban jártas szakembernek. A felméréseket május és június folyamán kell elvégezni. Aki egészségügyi okok vagy szolgálat miatt nem tud részt venni ekkor a felmérésen, illetve nem felel meg a követelményeknek, annak szeptemberben, de legkésőbb az év végéig lehetőséget kell biztosítani a pótlásra.⁵ A fizikai alkalmasságvizsgálatot orvosi vizsgálat előzi meg.⁶ A felmérés gyakorlatait egy nap alatt kell teljesíteni.

A fizikai alkalmasság ellenőrzése céljából végzett vizsgálatok értékelésénél a következő korcsoportok szerinti bontást kell alkalmazni:

1. I. korcsoport – legfeljebb 25 év;
2. II. korcsoport – 26–30 év;
3. III. korcsoport – 31–35 év;
4. IV. korcsoport – 36–40 év;
5. V. korcsoport – 41–45 év;
6. VI. korcsoport – 46–50 év;
7. VII. korcsoport – 51–55 év;
8. VIII. korcsoport – 55 év felett.⁷

A katona egy adott korcsoportozáshoz való tartozását a naptári év és születési év különbségeként kell kiszámolni.

A katonai szolgálat kategorizálásában öt csoportot alakítottak ki. Az első csoportba tartoznak a különleges erők katonái és az ejtőernyős ugrást végrehajtó katonák. A második csoportban vannak a különleges erők más katonái és a testnevelők. A harmadik csoportba a hajózási állomány és a fedélzeti személyzet, a negyedik csoportba az egyéb hivatásos katonák, az ötödik csoportba a katonaorvosok, jogászok, egyházi személyek, oktatók, tanárok és a korlátozással alkalmas katonák tartoznak.

A Z kategóriába a korlátozás nélkül alkalmas, a Z/O kategóriába a korlátozással alkalmas, az O kategóriába a katonai szolgálatra nem alkalmas katonák tartoznak.

A Z kategóriába tartozó katonák fizikai alkalmasságának ellenőrzése négyféle gyakorlat során valósul meg, amelyeket a következőkben felsorolt hét mozgásformából kell kiválasztani a felmérés megkezdése előtt.

Férfi hivatásos katona esetén:⁸ az állóképesség felmérése 3000 méter síkfutással vagy 12 perc folyamatos úszással történik. A hasizom erejét leszorított vagy bordásfalba beakasztott lábfejjel történő felülésgyakorlattal mérik 2 percig. A kar erejének meghatározására mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtást padon vagy húzódkodást nyújtón alkalmaznak, míg a gyorsaságot a 10×10 méteres ingafutással vagy „borítékfutással” tesztelik.

A női hivatásos katonák felmérése⁹ 1000 méter futást vagy 12 perc folyamatos úszást, felülést, fekvőtámaszt és „borítékfutást” tartalmaz.

³ Uo. 2. §.

⁴ Uo. 2. § 3.

⁵ Uo. 3. §.

⁶ Uo. 4. §.

⁷ Uo. 6. §.

⁸ Uo. 7. § 1. (1).

⁹ Uo. 7. § 1. (2).

Az eredmények értékelése nem, kor és katonai szolgálat szerint történik. A fizikai alkalmassági teszt értékelését a vizsgáló által a vizsgán elért egyéni gyakorlatokból kapott osztályzatok (3 – megfelelő, 4 – jó, 5 – kiváló) számtani átlaga alapján kell meghatározni, a következő minősítés szerint:

1. nagyon jó – átlagosan 4,51 és magasabb;
2. jó – átlagosan 3,51–4,50;
3. megfelelő – átlagosan 2,51–3,50;
4. elégtelen/nem megfelelő – átlagosan 2,50 és annál alacsonyabb.¹⁰

A felmérés négy mozgásformájából legalább háromban minimum megfelelő minősítést kell elérni. Nem kaphat jó minősítést az, aki az állóképességi tesztben (3000 m/1000 m futás vagy úszás) nem érte el a megfelelő szintet.

A 2019-ben bevezetendő rendeletben¹¹ nemek szerint egységesítik a teszteket, így a nőknek is 3000 métert kell majd futniuk. Szigorúbbak lesznek a szintek, és változik a katonai szolgálat kategorizálása is. Az első csoportba a katonai rendőrség különleges műveleti osztályának katonái, a második csoportba a különleges feladatot ellátó, de nem a különleges erőknél szolgáló, az ejtőernyős ugrásokat végrehajtó és a katona testnevelő állomány, a harmadik csoportba a hajózállomány és a fedélzeti személyzet, a negyedik csoportba az egyéb hivatásos katonák, az ötödik csoportba pedig a korlátozással alkalmas (Z/O kategóriájú) katonák tartoznak majd.

CSEHORSZÁG

Csehország a maga 10,6 millió fős lakosságával a V4-országok között a második legnépesebb tagország. 2015-ben készült el az ország nemzeti biztonsági stratégiája, amely növeli a fegyveres erők jelentőségét arra való hivatkozással, hogy bár a NATO és Európa országai ellen közvetlen támadás veszélye nem valószínűsíthető, de nem kizárható az ellenük irányuló agresszió.

Csehországban is miniszteri rendelet¹² szabályozza a honvédséghez való csatlakozás feltételeit és az alkalmasság rendszeres ellenőrzését, értékelését. A pályázónak egészségügyi, pszichikai és fizikai alkalmasságvizsgálatokon kell részt vennie annak érdekében, hogy megállapítható legyen, alkalmas-e katonai szolgálatra. A felmérés mozgásformái: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 másodpercig, hanyatt fekvésből felülés 1 perc időtartamban, helyből távolugrás, 12 perces kerékpár-ergometria. A fizikailag alkalmas minősítés megszerzéséhez valamennyi mozgásformában teljesíteni kell a szintet. Akinek ez nem sikerül, legkorábban 2 hónap múlva próbálkozhat újra.

Az állományban levő katonák testnevelési ellenőrzésének és értékelésének célja a testnevelési kiképzés folyamatának és hatékonyságának, az egyén fizikai alkalmasságának,

¹⁰ Uo. 9. §.

¹¹ Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 2 marca 2018 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. (A honvédelmi miniszter 2018. március 2-i rendelete a hivatásos katonák fizikai alkalmasságvizsgálatának végrehajtásáról.) <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20180000625> (Letöltés időpontja: 2018. 03. 08.)

¹² 12 Normativní výnos Ministerstva Obrany ze dne 15. března 2011. (12. A Védelmi Minisztérium 2011. március 15-i rendeletei.) <http://www.problemyvramade.cz/files/NV%20MO%2012-2012%20Slu%C5%BEbn%C3%AD%20telesn%C3%A1%20v%C3%BDchova%20v%20rezortu%20Ministerstva%20obransy.pdf> (Letöltés időpontja: 2018. 12. 20.)

a szervezeti egységek felkészültségének folyamatos kontrollálása.¹³ Az edzettséget az alapgyakorlatok felméréseivel kell értékelni. A speciális képességek állapotát további tesztekkel mérik a szervezeti egységek állománya, csoportjai és komponensei speciális kiképzésének tárgyától függően. Az átfogó ellenőrzési vizsgálatok során az alap- és a speciális tesztek kombinálhatók.¹⁴ Az éves testnevelési felmérés május 1-től június 30-ig tart. A pótfelméréseket szeptember 30-ig be kell fejezni.¹⁵ A felmérés eredményeiből a vezérkar számára november 15-ig kell jelentést felterjeszteni.¹⁶

Az éves fizikai állapotfelmérést egy nap alatt kell elvégezni.¹⁷ A férfi katonák számára végrehajtandó mozgásformák: hanyatt fekvésből felülés, karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban vagy húzódkodás, 12 perc futás vagy 300 méter úszás. Az 51 éves vagy annál idősebb férfiak állóképességét 12 perces futással vagy 300 méter úszással mérik fel.¹⁸ A hanyatt fekvésből felülésnél a lábaknak a talajon kell maradniuk, de nem lehet leszorítani vagy beakasztani, és a könyököknek minden ismétlésnél el kell érniük a térdeket. A fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás gyakorlatnál vállszéles támaszban kell végrehajtani a gyakorlatot úgy, hogy minden ismétlésnél a mellkassal érinteni kell a talajt. 30 másodperc áll rendelkezésre a gyakorlat végrehajtására. A húzódkodás során függésből kiindulva kell karhajlítás-nyújtást végezni úgy, hogy az áll a nyújtó fölé kerüljön. Törzs- és láblendítések nem megengedettek. A gyakorlatot teljes kifáradásig kell végrehajtani.

A női katonák felmérése a következőkből áll: hanyatt fekvésből felülés vagy hajlított karú függés, 12 perces futás vagy 300 méter úszás. A 46 éves vagy annál idősebb katonanők esetében 12 perces futást vagy 300 méter úszást kell teljesíteni.¹⁹ A hanyatt fekvésből felülés vagy hajlított karú függés végrehajtására 1 perc áll rendelkezésre. A hajlított karú függésnél a katonanőknek hajlítaniuk kell a könyököket úgy, hogy az álluk a nyújtó fölé kerüljön, és ott meg kell tartaniuk magukat. A megtartás idejét másodpercben mérik.

A 12 perces futás az ismert Cooper-teszt. Az eredmény a 12 perc alatt megtett táv méterekben. A 300 méter úszást medencében kell felmérni, úszásnem megkötése nélkül. A víz alatti úszás nem megengedett. Az eredményt másodperces pontossággal mérik.²⁰

A kerékpár-ergometriát zárt helyiségben végzik úgy, hogy három terhelési szinten 4 percig kell hajtani a pedált, míg a pulzus 170 ütés/perc fölé nem emelkedik. A teljesítményt testsúlyra átszámítva watt/kilogrammban adják meg.

A teljesítményeket nem felelt meg, megfelelt, jó és kiváló minősítéssel értékelik.

SZLOVÁKIA

Szlovákia a V4-ek közül a legkisebb területű és – 5 445 802 főnyi állampolgárával – a legkisebb lélekszámú tagállam. A szlovák védelmi politika fókuszában a biztonság és a védelmi képességek növelése áll.

¹³ Uo. Cl. 110 1.

¹⁴ Uo. Cl. 114 1–3.

¹⁵ Uo. Cl. 119 1.

¹⁶ Uo. Cl. 126 2.

¹⁷ Uo. Cl. 120 2.

¹⁸ Uo. Cl. 121 1–2.

¹⁹ Uo. Cl. 122 1–2.

²⁰ Príloha 7 k NVMO c. 12/2011 Vestníku.

Szlovákiában a haderőhöz való csatlakozás feltételeit a szlovák védelmi miniszter 2016. január 1-jén életbe lépett rendelete²¹ szabályozza. Ez orvosi alkalmasságvizsgálatot, pszichológiai alkalmassáértékelést, valamint a fizikai alkalmasság ellenőrzését írja elő.

Az egészségügyi felmérés a hivatásos katonaként végzett tevékenység tartalmától függ. A jelentkező fizikai alkalmasságának elbírálása az előírt mozgásformák követelményeinek teljesítésén alapszik.²² A jelentkező fizikai teljesítményét három mozgásformában kell vizsgálni, amelyek közül egy kötelező és kettő választható.²³ A teljesítményeket életkortól és nemtől függően értékelik. Az életkort a fizikai alkalmasságvizsgálat napjához viszonyítva számolják.²⁴ Az alkalmasságot a követelményszint elérése alapján döntenek el. Aki bármelyik mozgásformában nem éri el a meghatározott szintet, az fizikailag nem alkalmas minősítést kap; csak az kaphat fizikailag alkalmas minősítést, aki mindhárom szintet teljesíti.²⁵

A katonáknak évente kell részt venniük felmérésen és teljesíteni az életkori kategóriában előírt követelményeket.²⁶ Aki két egymást követő évben nem teljesíti a meghatározott szinteket, annak kezdeményezik a szolgálati viszonya megszüntetését.

A fizikai alkalmasságvizsgálat kötelező mozgásformája a 12 perces futás sík terepen.

Férfiak számára kötelező, nők számára választható a felülésgyakorlat. A teszt végrehajtása: hanyatt fekvésből, keresztezett vállra tartásból kiindulva felülés az ellentétes térd érintésével, majd ereszkedés kiinduló helyzetbe. A gyakorlat végrehajtására egy perc áll rendelkezésre.

Nők számára választható gyakorlat a helyből távolugrás. Három próbálkozás lehetséges, a legjobb ugrást értékelik.

Férfiak számára választható teszt a húzózkodás nyújtón. A gyakorlatot függésből kell elkezdeni. A karokat annyira kell hajlítani, hogy az áll a nyújtó szintje fölé kerüljön, majd ki kell nyújtani azokat. Lendületvétel nem megengedett. Kifáradásig ismételhető a gyakorlat.

Választható a 10×10 méteres ingafutás vagy 60 méter síkfutás.²⁷

MAGYARORSZÁG

Hazánkban fizikai alkalmasságvizsgálatot a katonai szolgálatra jelentkezőknek, a honvéd tisztjelölteknek, honvéd altisztjelölteknek, a honvédségi ösztöndíjasnak jelentkezőknek, az

²¹ Zákon č. 426/2015 Z. z. Vyhláška Ministerstva obrany Slovenskej republiky o posudzovaní zdravotnej spôsobilosti občana na prijatie do štátnej služby profesionálneho vojaka, o spôsobe posudzovania psychickej spôsobilosti ao previerke fyzickej zdatnosti občana na prijatie do štátnej služby profesionálneho vojaka ao posudzovaní zdravotnej spôsobilosti profesionálneho vojaka na výkon štátnej služby profesionálneho vojaka alebo na výkon funkcie. (A Szlovák Köztársaság Védelmi Minisztériumának 426/2015 Z. rendelete a hivatásos katonai, állami szolgálatba való felvétel egészségügyi, pszichológiai és fizikai alkalmasságának feltételeiről.) <http://www.epi.sk/zz/2015-426> (Letöltés időpontja: 2018. 06. 06.)

²² Uo. 4. § 1.

²³ Uo. 4. § 2.

²⁴ Uo. 4. § 4.

²⁵ Uo. 4. § 5. a), b).

²⁶ Zákon č. 281/2015 Z. z. Zákon o štátnej službe profesionálnych vojakov a o zmene a doplnení niektorých zákonov 134. § 1. m). (A hivatásos katonák közszolgálatáról szóló 281/2015 Z. törvény.) <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2015-281> (Letöltés ideje: 2018. 06. 06.)

²⁷ Zákon č. 426/2015 Z. z., 4 k vyhláške (4. cikkely).

önkéntes tartalékos katonáknak és a honvédeknek²⁸ kell végrehajtani alkalmasság elbírálása, megállapítása, illetve felülvizsgálata, valamint az alkalmasság ellenőrzése céljából.²⁹ Ezt a honvédelmi miniszter katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról szóló 10/2015. (VII. 30.) rendelete szabályozza.

A fizikai alkalmasságvizsgálat Magyarországon is a kondicionális képességek felméréseiből áll, ami keringérendszeri állóképességet, kar-vállöv erő- és állóképességét, valamint törzs erő- és állóképességét vizsgáló mozgásformákat foglal magában.

A kondicionális képességek közül az állóképességet 45 éves korig 3200 méter síkfutással, 46–49 éves kor között, illetve választható mozgásformaként 50 éves kortól 2000 méter síkfutással, 50 év felett, illetve az önkéntes tartalékosok esetében 1600 méter menettel kell felmérni. A kar erő-állóképességét férfiak esetében fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtással, nők esetében térdelő-fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtással 2 percig, vagy húzódzkodással teljes kifáradásig kell elbírálni. A törzs erő-állóképességét mérő mozgásforma a hanyatt fekvésből felülés leszorított lábbal 2 percig.

Az állóképességi mozgásformáknál maximálisan 160 pont elérhető el, minimálisan 60 pont teljesítendő, az erő-állóképességet felmérő gyakorlatoknál minimálisan 30 pont teljesítendő, maximálisan 100 pont elérhető el. A három mozgásformában összesen maximálisan 360 pontot lehet szerezni. Aki a minimum követelményeket teljesítette és legalább 220 pontot ért el, az a katona fizikailag alkalmas a szolgálatra.³⁰

A katonák fizikai alkalmasságának ellenőrzése a fizikai állapotfelmérés, amit évente kell elvégezni. Ennek mozgásanyaga és értékelése megegyezik a fizikai alkalmasságvizsgálatával. A fizikai állapotfelmérés attól az évtől nem kötelező, amikor a honvéd betölti az 55. életévét.³¹ Ha a honvéd huzamosabb ideig tartó, illetve maradandó egészségkárosodása következményeként a fizikai kondicionális képességi követelményeket nem képes teljesíteni a korábban felsorolt mozgásformákkal, akkor könnyített mozgásformák alkalmazhatók. Ezek az 1600 méter menet sík terepen, a hajlított karú függés, függésben lábemelés és a hanyatt fekvésből lapockaemelés.

A katonák egészségügyi alkalmasságvizsgálata során testtömeg-, testmagasság- és testzsírszázalék-mérés történik. Ha a honvéd nem rendelkezik a meghatározott testalkati mutatókkal, fel kell hívni a figyelmét a Honvéd Testalkati Programban³² való részvétel lehetőségére, ami segítséget nyújt az ideális testalkat visszanyeréséhez, az egészséges életmód kialakításához és a teljesítményfokozáshoz.³³

ÖSSZEHASONLÍTÁS

A négy tagország rendeleteit összehasonlítva találunk sok hasonlóságot és kisebb-nagyobb különbségeket is a módszerekben. Az átláthatóság és könnyebb összehasonlíthatóság kedvéért az 1. táblázatba gyűjtöttem össze a legfontosabb ismérveket.

²⁸ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról, 1. §. <http://www.kozlonyok.hu/kozlonyok/Kozlonyok/13/PDF/2015/8.pdf> (Letöltés időpontja: 2018. 06. 06.)

²⁹ Uo. 4. §.

³⁰ Uo. 17–18. §.

³¹ Uo. 42. §.

³² Honvéd Testalkati Program. <http://www.honvedkorhaz.hu/cikk/1043> (Letöltés időpontja: 2018. 12. 20.)

³³ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet 12. §.

1. táblázat A V4-ek fizikai alkalmasságvizsgálatainak összehasonlítása

V4-ország	Állóképesség	Erő		Gyorsaság	Értékelés
		törzs	kar		
Lengyel-ország	3000 m/1000 m síkfutás, 12 perc úszás, 10×10 m-es ingafutás/„borítékfutás”	hanyatt fekvésből felülés 2 perc alatt	melső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás padon, húzódzkodás nyújtón teljes kifáradásig		2 – nem felelt meg; 3 – megfelelő; 4 – jó; 5 – kiváló. Átlagosan: 4,51 és magasabb – nagyon jó; 3,51-ről 4,50 – jó; 2,51-ről 3,50 – megfelelő; 2,50 és alacsonyabb – nem felelt meg
Csehország	12 perc futás/300 m úszás	hanyatt fekvésből felülés 1 perc	melső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 másodperc/húzódzkodás nyújtón teljes kifáradásig/hajlított karú függés		A fizikailag alkalmas minősítés megszerzéséhez valamennyi mozgásformában teljesíteni kell a szintet.
Szlovákia	12 perc futás, 10×10 m-es ingafutás	hanyatt fekvésből felülés törzsfordítással 1 perc	húzódzkodás nyújtón teljes kifáradásig	60 m síkfutás, helyből távolugrás	Aki bármelyik mozgásformában nem éri el a meghatározott szintet, az fizikailag nem alkalmas minősítést kap.
Magyarország	3200 m síkfutás/2000 m síkfutás/1600 m gyaloglás	hanyatt fekvésből felülés 2 perc	melső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 2 perc/húzódzkodás nyújtón teljes kifáradásig		Állóképesség: max. 160, min. 60 pont; erőállóképesség: max.100, min. 30 pont. Összesen: max. 360 pont. Minimum követelményeket és legalább 220 pontot elért – alkalmas.

Először is teljes az egyetértés abban, hogy a nők és férfiak fizikai teljesítményét különbözően kell értékelni. Ennek biológiai, élettani okai vannak. Eltér egymástól a két nem testfelépítése, energiafelhasználása. A férfiak általában muszkulárisabbak, erősebb testfelépítésűek a nőknél. Ez a különbségtétel minden ország felmérésében tükröződik. Lengyelországban a nőknek pillanatnyilag 1000 métert kell futniuk, szemben azzal, hogy a férfiaknak 3000 méter a táv. Szlovákiában húzódzkodás helyett helyből távolugrással mérik

a hölgyeket. Csehországban fekvőtámasz helyett hajlított karú függést választhatnak a nők. Magyarországon a karhajítás-nyújtás gyakorlatot térdelő támaszban hajthatják végre a nők.

A teljesítmények értékelésében életkor szerint is különbséget tesznek. Általában 25-nél fiatalabb, 26–30, 31–35, 36–40, 41–45, 46–50, 51–55 év szerinti korcsoportokat határoztak meg a jogalkotók. Szlovákiában és Csehországban 51 éves kortól nincs további bontás.

Nagyobb változatosságot mutatnak a mozgásformák összehasonlításai. Az állóképesség felmérése mind a négy országban kiemelt szerepet kap, mivel e kondicionális képesség nagymértékben összefügg a munka- és teherbírással. Hiányában az egészségi állapotban is romlás következhet be: magasabbá válik a vérnyomás; a szívkoszorúér-megbetegedések, a kóros elhízás, a cukorbetegség és több más egészségügyi probléma rizikófaktora is. Lengyelországban 3000 méter futással vagy 12 perc úszással, Magyarországon 45 év alatt 3200 méter, 45–50 év között 2000 méter futással, 50 év fölött 1600 méter gyaloglással, Szlovákiában 12 perces futással, Csehországban 12 perc futással vagy 300 méter úszással mérik az állóképességet. A 12 perces futás tesztet dr. Kenneth H. Cooper orvos 1968-ban fejlesztette ki katonák felmérése céljából. Az azóta is alkalmazott teszt az aerobkapacitás mérésének egyik legegyszerűbb módja, mivel a 12 perc alatt lefutott távolság és a VO₂ maximum érték³⁴ nagy korrelációt mutat. Ugyanezt a célt szolgálja a 3000 méter vagy 3200 méter futás próbája is, de a kötött táv miatt ezek lebonyolítása egyszerűbb, több ember egy időben történő felmérését teszi lehetővé.

A törzs erejének mérésére szolgál a hanyatt fekvésből felülés gyakorlat. Lengyelországban és Magyarországon beakasztott vagy leszorított lábbal kell végrehajtani a gyakorlatot, míg Szlovákiában és Csehországban ez nem megengedett. Szlovákiában a hanyatt fekvésből ülésbe történő emelkedés közben az ellentétes könyökkel érinteni kell a térdet, amivel még több izomcsoport kapcsolódik be a munkába.

A kar erejének mérése klasszikusan a fekvőtámaszban karhajítás-nyújtás gyakorlattal történik. Eltérések a végrehajtás időtartamában és a mozgásterjedelemben vannak. Lengyelországban padon hajtják végre a gyakorlatot, Szlovákiában mellkassal érinteni kell a talajt, Magyarországon a nők térdelő támaszban hajthatják végre a próbát. A karerő mérése húzódkodással is kivitelezhető. Itt a végrehajtás egységes. Nők számára alkalmazott könyvnyitás a hajlított karú függés, amit a végrehajtás idejével mérnek.

A gyorsaságot, robbanékonyságot, gyors irányváltoztatást az ingafutással, „borítékfutással”, illetve a helyből távolugrással mérik Lengyelországban és Szlovákiában.

Az életkor előrehaladtával a lassú és gyors izomrostok aránya megváltozik, amely az izomerő hanyatlásának köszönhető. Ennek hatására csökken a gyors izomrostok mérete és a lassú rostok kezdenek mindinkább dominálni.³⁵ Az erő és gyorsasági próbákban nagyobb mértékű hanyatlás következik be, míg az állóképességi tesztekben elért eredmények tovább fenntarthatók, lassabban romlanak. Valószínűleg ez az oka annak, hogy Csehországban a férfiaknak 51 éves, a nőknek 46 éves kor fölött már csak állóképességi felmérésen kell részt venni.

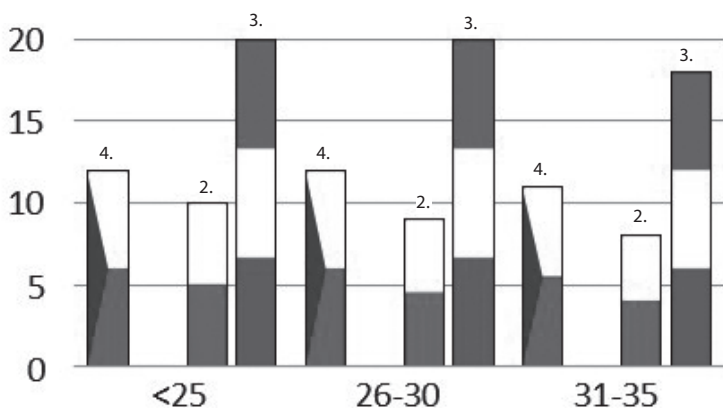
Különbséget fedezhetünk fel az elért eredmények értékelésében, a kitzűzött minimumszintek tekintetében is. Míg Lengyelországban és Csehországban az eredményeket a nem felelt meg, megfelelt, jó és kiváló minősítésekkel illetik, Szlovákiában a megfelelt és nem felelt meg kategóriák léteznek, Magyarországon az erő-állóképességi gyakorlatok felmérésében

³⁴ A VO₂ max a test által maximálisan felvehető és szállítható oxigén mennyiségét adja meg. – A szerk.

³⁵ Férfiak és nők energiafelhasználása – Van különbség! http://sportorvos.hu/sportaplalkozas/20130308/ferfiak_es_nok_energiafelhasznalasa_van_kulonbseg/ (Letöltés időpontja: 2018. 06. 08.)

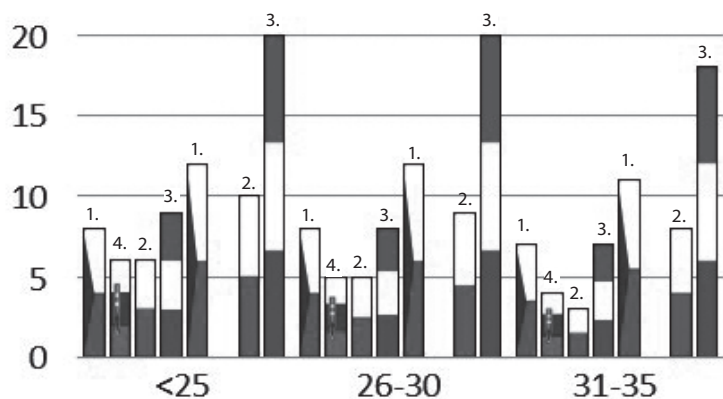
30–100 pont, az állóképesség felmérésében 60–160 ponttal értékelhető a teljesítmény. Az összesítésben Szlovákiában csak akkor felel meg a követelményeknek a katona, ha minden mozgásformában teljesíti a szinteket, Lengyelországban az állóképességi teszten való nem megfelelő teljesítmény esetén a végső értékelés nem lehet jó. Magyarországon a minimumszintek teljesítése nélkül nem kaphat a katona megfelelő értékelést. A kevesebb kategóriát tartalmazó értékelés durvább, míg a széles sávú, pontozásos rendszer finomabb értékelést tesz lehetővé.

A követelményszintek összehasonlítása bonyolult. A húzódzkodás mozgásforma az egyetlen, ahol a végrehajtás minden országban megegyezik. Az 1. és 2. ábra azt mutatja, miként viszonyulnak egymáshoz az egyes országok által támasztott követelmények ebben a tesztben.



1. ábra Erő-állóképesség „kiváló” minősítés

Forrás: A szerző



2. ábra Erő-állóképesség „megfelelt” minősítés

Forrás: A szerző

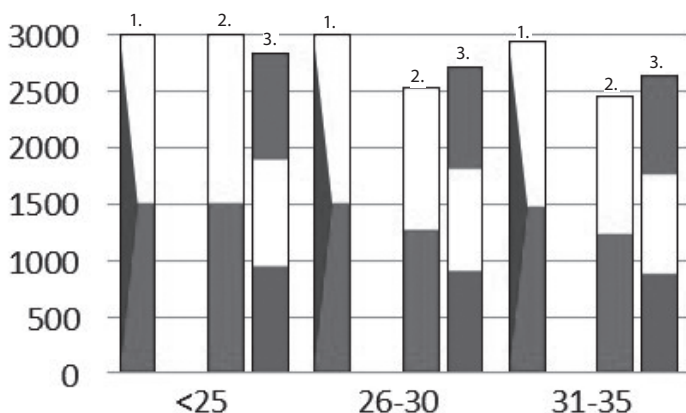
Jelmagyarázat:

1. Csehország
2. Lengyelország
3. Magyarország
4. Szlovákia

Ebben a mozgásformában a magyarországi követelményszint magasán felülmúlja a többi országét. A Csehország által támasztott követelmény nem túlzott, de kihívást jelentő, míg a szlovák szint alulértékelt.

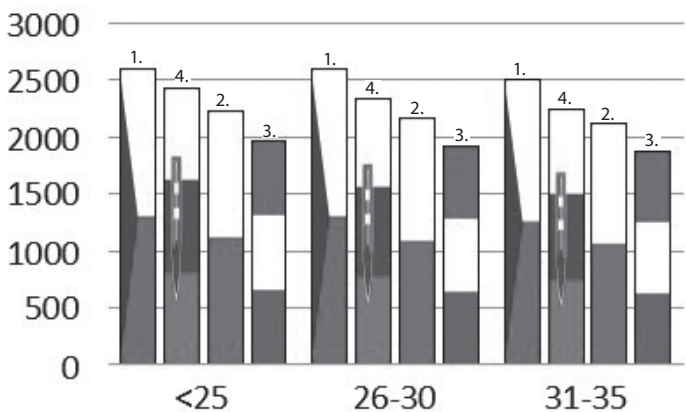
Az állóképességi felméréseket összehasonlíthatóvá tettem úgy, hogy a 3200 méter és 3000 méter futás szintjeit átszámoltam 12 percre. Az eredmény a 3. és 4. ábrán látható.

A 12 perces futás során kiváló értékelés kiérdemlése hasonlóan erős teljesítmény eléréséért kapható a cseh, lengyel és magyar felméréseken. A szlovák „megfelelt” szint a magyar „jó” értékeléshez áll legközelebb, és a magyarországi felméréseken kell a legkevesebb erőfeszítést tenni a „megfelelt” szintért.



3. ábra Állóképesség „kiváló” minősítés

Forrás: A szerző



4. ábra Állóképesség „megfelelt” minősítés

Forrás: A szerző

A többi mozgásforma esetén összehasonlítására nem teszek próbát, mert különbözőek a végrehajtási kritériumok, ezért az objektív összevetésre nincs lehetőség.

A NATO-ban pillanatnyilag nincs egységes követelményrendszere a katonák fizikai alkalmasságvizsgálatának. Ezen standardok kidolgozása egy sor biomechanikai, ergonómiai, élettani, sporttudományi kérdést vet fel, melyek megválaszolása csak egy nagy volumenű, több nemzet összefogásával végrehajtott kutatás eredményeképp valósulhat meg, hiszen a fenti összehasonlításból is látszik, hogy már négy hasonló adottságú ország módszerei között is vannak lényeges eltérések.

FELHASZNÁLT IRODALOM

10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról. <http://www.kozlonyok.hu/kozlonyok/Kozlonyok/13/PDF/2015/8.pdf>

12 Normativní Výnos Ministerstva Obrany ze dne 15. března 2011 Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany K organizaci služební tělesné výchovy v rezortu Ministerstva obrany stanovují. <http://www.problemyvarmade.cz/files/NV%20MO%2012-2012%20Slu%C5%BEbn%C3%AD%20telesn%C3%A1%20v%C3%BDchova%20v%20rezortu%20Ministerstva%20obran.pdf>

426/2015 Z. z. Vyhláška Ministerstva obrany Slovenskej republiky o posudzovaní zdravotnej spôsobilosti občana na prijatie do štátnej služby profesionálneho vojaka, o spôsobe posudzovania psychickej spôsobilosti a o preverke fyzickej zdatnosti občana na prijatie do štátnej služby profesionálneho vojaka a o posudzovaní zdravotnej spôsobilosti profesionálneho vojaka na výkon štátnej služby profesionálneho vojaka alebo na výkon funkcie. <http://www.epi.sk/zz/2015-426>

Férfiak és nők energiafelhasználása – Van különbség! http://sportorvos.hu/sporttaplakozas/20130308/ferfiak_es_nok_energiafelhasznalasa_van_kulonbseg/

Honvéd Testalkati Program. <http://www.honvedkorhaz.hu/cikk/1043>

Príloha 7 k NVMO c. 12/2011 Vestníku.

Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20100270138/O/D20100138.pdf>

Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 2 marca 2018 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20180000625>

Zákon č. 281/2015 Z. z. Zákon o štátnej službe profesionálnych vojakov a o zmene a doplnení niektorých zákonov. <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2015-281>