

Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče k Policii České republiky

Cílem prověřování fyzické způsobilosti je posoudit úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče, která je nezbytná pro výkon služby. Toto prověřování je organizováno formou testů před komisí, která uchazeče hodnotí v kategoriích „splnil“ nebo „nesplnil“ podmínky fyzické způsobilosti k přijetí. Na testy tělesné zdatnosti je nutné se dostavit v odpovídajícím sportovním oděvu a obuvi.

Studenti absolvují **čtyři povinné disciplíny**. Nadstandardní výkon v jedné disciplíně není důvodem zproštění od absolvování jiné disciplíny. Bodově jsou hodnoceny cviky provedené správně a stanoveným způsobem. Pro splnění kritérií **je nutné v každém testu získat minimálně 4 body a v celkovém součtu minimálně 36 bodů**.

ČLUNKOVÝ BĚH, 4 X 10M

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Startuje se vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrát a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	16,0	11	11,4
2	15,5	12	11,2
3	15,0	13	11,0
4	14,5	14	10,8
5	14,0	15	10,5
6	13,4	16	10,3
7	12,8	17	10,1
8	12,3	18	9,8
9	11,9	19	9,6
10	11,6	20	9,4

KLIK VZPOR LEŽMO (OPAKOVANĚ)

Leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem tak, aby špičky prstů byly v úrovni ramen. Dopnutím paží v loktech vzpor. Zpět se pokračuje pokrčením paží minimálně o 90 stupňů zpět do kliku. Trup je při celém cvičení zpřímá, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

CELOMOTORICKÝ TEST, CMT TEST (OPAKOVANĚ), 2 MIN.

Při tomto testu jde o **co největší počet provedených cviků v době 2 minut**. Popis cviku: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břicho a zvedne ruce z podložky, přechází zpět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

BĚH NA 1000 M

Úkolem je **uběhnout uvedenou vzdálenost v co nejkratším čase**. Ověřuje se střednědobá vytrvalost.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
4	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50