

Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče

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 tělesné zdatnosti před komisí, která uchazeče hodnotí v kategoriích „**splnil**“ nebo „**nesplnil**“ podmínky fyzické způsobilosti.

Uchazeči v rámci přijímacího řízení pro přijetí do služebního poměru Policie ČR musí ve čtyřech povinných disciplínách dosáhnout v celkovém součtu **minimálně 32 bodů**, z toho minimální výkon pro uznání disciplíny je u člunkového běhu-4 body, v celomotorickém testu-4 body, u kliku vzpor-ležmo-2 body, a u běhu na 1000 m-2 body. Nadstandardní výkon v jedné disciplíně není důvodem pro zproštění od absolvování jiné disciplíny. Bodově jsou hodnoceny cviky provedené správně a stanoveným způsobem.

V následujícím textu jsou popsány jednotlivé testy s uvedením příkladů bodů a výkonů:

test č. 1 člunkový běh 4 x 10 metrů

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
4	14,5
6	13,4
8	12,3
10	11,6
12	11,2
14	10,8

test č. 2 klik vzpor ležmo (opakovaně)

Správně vykonaný cvik vypadá následovně: leh na břiše, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotykem hrudníku o podložku a zpět do klidu. Trup je při celém cvičení zpříma, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá.

body	výkon
2	14
4	18
6	22
8	26

10	30
12	34
14	38

test č. 3**celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 min.**

Při tomto testu jde o co největší počet provedených cviků v době dvou minut. Popis cviku je následující: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břiše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět 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
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

test č. 4**běh na 1000 m**

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

body	výkon
2	5:45
4	5:15
6	4:50
8	4:30
10	4:10
12	3:50
14	3:30