**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 obrat 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 břiše, 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 zpříma, 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 břiše 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 |