



Pomáhat a chránit

KRAJSKÉ ŘEDITELSTVÍ POLICIE OLOMOUCKÉHO KRAJE

Odbor personální
Oddělení výkonu personálních činností



IN F O R M A C E

K PROVÁDĚNÍ TESTŮ TĚLESNÉ ZDATNOSTI

Jedním z předpokladů pro přijetí do služebního poměru příslušníka Policie ČR je i odpovídající fyzická způsobilost. Cílem posuzování fyzické způsobilosti uchazečů je zjistit, zda úroveň rozvoje jejich pohybových schopností a dovedností je dostatečná pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven. Posuzování fyzické způsobilosti je organizováno formou **testů tělesné zdatnosti**. Testy jsou zaměřeny na rychlost, obratnost, sílu a vytrvalost, mají stanoveny minimální hodnoty, kterých je nutno v jednotlivých disciplínách dosáhnout. **Pro splnění testů tělesné zdatnosti musí uchazeč získat v každém testu minimálně 4 body, v celkovém součtu je nutné získat minimálně 36 bodů.** Při vyhodnocování dosažených výsledků se nepřihlíží k věku ani pohlaví uchazeče. K vlastnímu provedení testové baterie bude uchazeč písemně vyzván. Je nutno s sebou vzít sportovní oblečení a obuv. Současně je vhodné sjednat si úrazové pojištění nebo využít jiného druhu pojištění, jímž je riziko úrazu kryto. **Nesplní-li uchazeč podmínky fyzické způsobilosti, může testy opakovat. Počet opakování testů není omezen; opakuje se v plném rozsahu.**

Test č. 1 – člunkový běh 4 x 10 m

14,5 s /min. 4 body/
11,9 s – 9 bodů

Popis: start (na povel) - vedle první mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotek mety 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Test č. 2 – klik - vzpor ležmo

18 /min. 4 body/
28 - 9 bodů

Popis: 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 kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazuje ani neprohýbá.

Test č. 3 – celomotorický test – 2 minuty

18 /min. 4 body/
28 - 9 bodů

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na břiše, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Test č. 4 – běh na 1000 m

5:15 /min. 4 body/
4:20 - 9 bodů

Havlíčková 8
787 90 Šumperk

www.policie.cz

Tel.: +420 974 779 400, +420 725 957 131
Email: milan.stratil@pcr.cz

Test č. 1 - člunkový běh 4 x 10 m

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

Za každé další zrychlení o 0,2 s připočítat 1 bod.

Test č. 2 – klik - vzpor ležmo (opakovaně)

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

Za každé dva kliky navíc + 1 bod.

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

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

Za každé dva cviky do stoje spatného navíc + 1 bod.

Test č. 4 - běh na 1000 m

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

Za každé další zrychlení o 5 s se připočte 1 bod.