



## FYZICKÉ TESTY - PŘEHLEDOVÁ TABULKA

Uchazeči o práci strážníka musí jednotlivé disciplíny vykonat na **SPLNIL**.

Leh - sed za 1 min								
Věková kategorie								
21-30		31-40		41-50		51-		
skupina	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
prémie	50	47	40	37	34	31	26	20
splnil	44	41	34	31	28	25		
Běh za 12 min								
Věková kategorie								
21-30		31-40		41-50		51-		
skupina	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
prémie	2500	2300	2100	1900	1800	1700	1400	1300
splnil	2300	2100	1800	1700	1600	1500		
ALTERNATIVA								
Běh na 800 m								
Věková kategorie								
21-30		31-40		41-50		51-		
skupina	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
prémie	4m	4m20s	4m20s	4m40s	5m	5m20s	5m40	6m
splnil	4m10s	4m30s	4m30s	4m50s	5m10s	5m30s		
Klik - vzpor ležmo								
Věková kategorie								
21-30		31-40		41-50		51-		
skupina	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
prémie	60	48	45	42	44	35	20	20
splnil	55	43	40	37	34	30		
Cvičební sestava s tyčí								
Věková kategorie								
21-30		31-40		41-50		51-		
skupina	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
prémie	23	24	29	30	32	34	35	40
splnil	24	25	30	32	34	37		
ALTERNATIVA								
Celomotorický test - CMT								
Věková kategorie								
21-30		31-40		41-50		51-		
skupina	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
prémie	23	24	29	30	32	34	35	40
splnil	24	25	30	32	34	37		

## VYSVĚTLIVKY

### CVIČEBNÍ SESTAVA S TYČÍ

#### Charakteristika

- Testování celkové úrovně obratnosti a kloubní pohyblivosti.

#### Pomůcky

- Gymnastická tyč o délce 95 cm, žíněnka nebo koberec.

#### Provedení

- Základní postoj - postavte se naboso do stoje mírně rozkročeného.
- Držte gymnastickou tyč nadhmatem za zády (úchop asi o 20 cm širší, než je šíře ramen), v poloze vzadu rovně.
- Tyč držte stále oběma rukama a překročte ji jednou i druhou nohou.
- Potom se vzpřimíte s tyčí vodorovně před sebou, proved'te rychle sed a leh na zádech a přitom provlečte obě nohy nad tyčí a vstaňte.
- Tím se opět dostanete do základního postoje.
- Sestavu opakujte 5x co nejrychleji a bez přerušení.

#### Hodnocení

- Měří se čas pěti opakovaných sestav na sekundy. Tyč nesmíte po celou dobu upustit.

### CELOMOTORICKÝ TEST

#### Charakteristika

- Silově-obratnostní vytrvalost fázických i posturálních svalů.

#### Provedení

- Základní postoj - stoje spatný.
- Přes dřep do lehu na břicho.
- Přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného.
- Dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla.
- Zpět přes sed a dřep do stoje spatného.
- Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

#### Hodnocení

- Měří se čas pěti opakovaných sestav na sekundy.

**ALTERNATIVA** znamená, že si uchazeč může vybrat mezi během na 12 minut či během na 800 m, sestavu s tyčí či celomotorický test.