

KRITERIA PŘIJETÍ K MĚSTSKÉ POLICII PARDUBICE – FYZICKÉ TESTY

Cílem prověřování fyzické způsobilosti je posoudit úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče, která je nezbytná pro výkon služby. Uchazeči v rámci přijímacího řízení pro přijetí k Městské policii Pardubice absolvují tři povinné 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 pro splnění 30 bodů. Pokud uchazeč nesplní stanovený počet bodů, může si vybrat náhradní disciplínu, která nahradí nejhůř bodově ohodnocenou povinnou disciplínu.

Základní disciplíny k testům fyzické zdatnosti:

1. leh-sed opakovaně
2. klik-vzpor ležmo
3. běh na 1000 m

Náhradní disciplíny

1. celomotorický test, CMT
2. plavání na 50 m volným způsobem

Test č. 1 - Leh-sed opakovaně

Základní poloha je na zádech, nohy mírně pokrčeny, ruce spojené za hlavou, lokty se dotýkají země. Z polohy na zádech provádíme sed tak, abychom se lokty dotkli kolen, následně zpátky do lehu na záda. Testovanému jsou přidržovány kotníky u země. Úkolem je maximální počet lehu-sedu bez přerušení, stanoveným způsobem a se zapřenýma nohama v tempu, které si zvolí každý individuálně.

Test č.2 - Klik-vzpor ležmo

Leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, dlaně na šířku ramen, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo, pokrčením paží v loktech, dotek hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpřímá, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá. Úkolem je maximální počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Test č.3 - Běh na 1000 metrů

Skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průběžně sděluje čas. Měření času s přesností na 1 s.

Náhradní disciplíny

Test č.1 - Celomotorický test CMT

Ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, 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. Úkolem je maximální počet cviků stanoveným způsobem.

Test č. 2 - Plavání na 50 m

Úkolem je zaplavat 50 m volným způsobem v bazénu v co nejkratším čase.

Test č.1 leh-sed opakovaně

Základní poloha je na zádech, nohy mírně pokrčeny, ruce spojený za hlavou, lokty se dotýkají země. Z polohy na zádech provádíme sed tak, abychom se lokty dotkli kolen, následně zpátky do lehu na záda.

Úkolem je maximální počet lehu-sedu bez přerušení, stanoveným způsobem a se zapřenýma nohama.

MUŽI

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 15 | 11 | 38 |
| 2 | 17 | 12 | 40 |
| 3 | 19 | 13 | 42 |
| 4 | 20 | 14 | 44 |
| 5 | 22 | 15 | 46 |
| 6 | 24 | 16 | 48 |
| 7 | 26 | 17 | 50 |
| 8 | 29 | 18 | 52 |
| 9 | 32 | 19 | 54 |
| 10 | 35 | 20 | 56 |

ŽENY

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 12 | 11 | 28 |
| 2 | 13 | 12 | 30 |
| 3 | 14 | 13 | 32 |
| 4 | 15 | 14 | 34 |
| 5 | 16 | 15 | 35 |
| 6 | 18 | 16 | 36 |
| 7 | 20 | 17 | 37 |
| 8 | 22 | 18 | 38 |
| 9 | 24 | 19 | 39 |
| 10 | 26 | 20 | 40 |

Za každý leh-sed navíc + 1 bod.

Test č.2 - klik-vzpor ležmo

Leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, dlaně na šířku ramen, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo, pokrčením paží v loktech, dotek hrudníku o podložku a zpět do kliku

Úkolem je maximální počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou

MUŽI

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 15 | 11 | 32 |
| 2 | 16 | 12 | 34 |
| 3 | 17 | 13 | 36 |
| 4 | 18 | 14 | 40 |
| 5 | 19 | 15 | 41 |
| 6 | 20 | 16 | 42 |
| 7 | 24 | 17 | 43 |
| 8 | 26 | 18 | 44 |
| 9 | 28 | 19 | 45 |
| 10 | 30 | 20 | 46 |

ŽENY

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 7 | 11 | 18 |
| 2 | 8 | 12 | 20 |
| 3 | 9 | 13 | 22 |
| 4 | 10 | 14 | 24 |
| 5 | 11 | 15 | 26 |
| 6 | 12 | 16 | 28 |
| 7 | 13 | 17 | 30 |
| 8 | 14 | 18 | 32 |
| 9 | 15 | 19 | 34 |
| 10 | 16 | 20 | 36 |

Za každé dva kliky navíc + 1 bod.

Test č.3 – Běh na 1000 m

Úkolem je uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase

MUŽI

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 6:40 | 11 | 4:50 |
| 2 | 6:30 | 12 | 4:40 |
| 3 | 6:20 | 13 | 4:30 |
| 4 | 6:10 | 14 | 4:20 |
| 5 | 6:00 | 15 | 4:10 |
| 6 | 5:50 | 16 | 4:00 |
| 7 | 5:40 | 17 | 3:50 |
| 8 | 5:30 | 18 | 3:40 |
| 9 | 5:20 | 19 | 3:30 |
| 10 | 5:00 | 20 | 3:20 |

ŽENY

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 7:00 | 11 | 5:20 |
| 2 | 6:50 | 12 | 5:10 |
| 3 | 6:40 | 13 | 5:00 |
| 4 | 6:30 | 14 | 4:50 |
| 5 | 6:20 | 15 | 4:40 |
| 6 | 6:10 | 16 | 4:30 |
| 7 | 6:00 | 17 | 4:20 |
| 8 | 5:50 | 18 | 4:10 |
| 9 | 5:40 | 19 | 4:00 |
| 10 | 5:30 | 20 | 3:50 |

Náhradní disciplíny

Test č. 1 - Celomotorický test CMT

Ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, 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.

Úkolem je 5 cviků stanoveným způsobem v co nejkratším čase

MUŽI

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 40 | 11 | 28 |
| 2 | 39 | 12 | 27 |
| 3 | 38 | 13 | 26 |
| 4 | 37 | 14 | 25 |
| 5 | 36 | 15 | 24 |
| 6 | 35 | 16 | 23 |
| 7 | 34 | 17 | 22 |
| 8 | 33 | 18 | 21 |
| 9 | 32 | 19 | 20 |
| 10 | 30 | 20 | 19 |

ŽENY

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 43 | 11 | 30 |
| 2 | 42 | 12 | 28 |
| 3 | 41 | 13 | 27 |
| 4 | 40 | 14 | 26 |
| 5 | 39 | 15 | 25 |
| 6 | 38 | 16 | 24 |
| 7 | 37 | 17 | 23 |
| 8 | 36 | 18 | 22 |
| 9 | 34 | 19 | 21 |
| 10 | 32 | 20 | 20 |

Test č. 2 - Plávání na 50 m

Úkolem je zaplavat 50 m volným způsobem v bazénu v co nejkratším čase.

MUŽI

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 1:11 | 11 | 0:56 |
| 2 | 1:10 | 12 | 0:54 |
| 3 | 1:09 | 13 | 0:52 |
| 4 | 1:08 | 14 | 0:49 |
| 5 | 1:07 | 15 | 0:46 |
| 6 | 1:06 | 16 | 0:43 |
| 7 | 1:04 | 17 | 0:41 |
| 8 | 1:02 | 18 | 0:38 |
| 9 | 1:00 | 19 | 0:35 |
| 10 | 0:58 | 20 | 0:32 |

ŽENY

| BODY | VÝKON | BODY | VÝKON |
|------|-------|------|-------|
| 1 | 1:16 | 11 | 1:02 |
| 2 | 1:15 | 12 | 1:00 |
| 3 | 1:14 | 13 | 0:58 |
| 4 | 1:13 | 14 | 0:55 |
| 5 | 1:12 | 15 | 0:52 |
| 6 | 1:11 | 16 | 0:49 |
| 7 | 1:10 | 17 | 0:46 |
| 8 | 1:08 | 18 | 0:43 |
| 9 | 1:06 | 19 | 0:40 |
| 10 | 1:04 | 20 | 0:37 |