

MĚSTSKÁ POLICIE PARDUBICE

FYZICKÉ TESTY

Test č. 1

Leh-sed za 1 min.

Úkol: maximální počet lehu-sedu bez přerušení, stanovením způsobem a se zapřenými nohama v čase 1 minuty

MUŽI		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+ 50
SPLNIL	40	35	30	25

ŽENY		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNILA	35	30	25	20

Test č.2

Klik vzpor ležmo

Úkol: maximální počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou

MUŽI		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNIL	40	35	30	20

ŽENY		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNILA	30	25	20	10

Test č.3

Člunkový běh 4x10 m

Úkol: uběhnout vzdálenost 4x10 m stanoveným způsobem v co nejkratším čase

Popis: Start na povel vedle mety č. 1, 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 č. 2, rychlý obrat a běží se zpět k metě č. 1. Při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

MUŽI		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNIL	13 s	14 s	15,5 s	17 s

ŽENY		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNILA	14,5 s	15,5 s	17 s	18,5 s

Test č. 4

Celo-motorický test CTM

Úkol: 5 cviků stanoveným způsobem v co nejkratším čase

Popis: ze stoje přes dřep do lehu na břiše, zvednout ruce z podložky, přejít zpět přes dřep do stoje stojného. Pokračovat 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.

MUŽI		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNIL	26 s	32 s	36 s	40 s

ŽENY		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNILA	28 s	34 s	38 s	42 s

Test č. 5

Běh na 1000 m

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase

MUŽI		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNIL	5 min	5 min 25 s	5 min 50 s	6 min 25 s

ŽENY		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNILA	5 min 20 s	5 min 45 s	6 min 05 s	6 min 40 s

Test č. 6

Plávání na 50 m

Úkol: zaplavat 50 m volným způsobem v co nejkratším čase.

MUŽI		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNIL	58 s	62 s	66 s	70 s

ŽENY		VĚKOVÁ KATEGORIE		
VĚK	20-30	31-40	41-50	+50
SPLNILA	60 s	64 s	68 s	72 s