

## Informace k provádění testů tělesné zdatnosti

Jednou z podmínek pro přijetí do služebního poměru příslušníka Policie ČR je i odpovídající tělesná zdatnost. K jejímu prověření v oblasti rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti byly zpracovány testy a stanoveny minimální hodnoty, kterých je nutno v jednotlivých disciplínách dosáhnout.

**Při vyhodnocování dosažených výsledků se nepřihlíží k věku ani pohlaví uchazeče.**

Pro splnění testů tělesné zdatnosti musí uchazeč dosáhnout **ve všech testech minimálně po 4 bodech a v celkovém součtu za 4 testy minimálně 36 bodů.**

Jednotlivé disciplíny:

Poř. č.	Disciplína	Min. výkon (4 body)	6 bodů	8 bodů	10 bodů	12 bodů	14 bodů
1.	člunkový běh 4 x 10 metrů	14,5 s	13,4 s	12,3 s	11,6 s	11,2 s	10,8 s
2.	klik – vzpor ležmo	18 x	22 x	26 x	30 x	34 x	38 x
3.	celomotorický test (2 minuty)	18 x	22 x	26 x	30 x	34 x	38 x
4.	běh na 1000 metrů	5:15 min.	4:50 min.	4:30 min.	4:10 min.	3:50 min.	3:30 min.

V případě dosahovaných vyšších výsledků, než jsou uvedeny v tabulce, jsou připočítávány další body (např. klik 40x, připsané body – 15).

Popis provádění jednotlivých disciplín:

### 1. Člunkový běh 4 x 10 m

Start na povel vedle 1. 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 2. mety, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

### 2. Klik – vzpor ležmo

Leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazuje ani neprohýbá. Započítává se počet správně provedených cviků bez přerušování.

### 3. Celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty

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.

### 4. Běh na 1000 m

Ve vymezeném okruhu uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase.