

Test fyzické způsobilosti Policie ČR

Kdo se chce před závodem lehce protáhnout, chce si zasoutěžit o Karoqa v netradičním čtyřboji nebo má zájem o službu u policie, může si před závodem vyzkoušet Test fyzické způsobilosti Policie ČR. Co k tomu stačí? Maličkost - přijít mezi 12.00 – 12.30 na hřiště do Všechlap a přihlásit u pořadatelů. Lepší samozřejmě bude přihlásit se dopředu na mail jirous.marek@gmail.com. A v čem se bude závodit?

Člunkový běh, 4x10m

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Startuje se vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Klik vzpor ležmo (opakovaně)

Správně vykonaný cvik vypadá následovně. 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.

Celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 min.

Při tomto testu jde o co největší počet provedených cviků v době dvou minut. Popis cviku je následující: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břiše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Běh na 1000 m

Úkolem je uběhnout uvedenou vzdálenost v co nejkratším čase. Ověřuje se střednědobá vytrvalost.

Bodování

Člunkový běh		Klik		CMT		Běh 100 m	
Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon
4	14,5	4	18	4	18	4	5:15
6	13,4	6	22	6	22	6	4:50
8	12,3	8	26	8	26	8	4:30
10	11,6	10	30	10	30	10	4:10
12	11,2	12	34	12	34	12	3:50
14	10,8	14	38	14	38	14	3:30

V případě rovnosti bodů o vítězi rozhoduje čas v běhu na 1.000,- Kč.

Případní zájemci o službu u Policie ČR, kteří v rámci soutěže splní podmínky fyzické způsobilosti pro přijetí do služebního poměru (v každém testu **získat minimálně 4 body** a v **celkovém součtu minimálně 36 bodů**), získají platné osvědčení spolu s voucherem na náborový příspěvek ve výši 150.000,- Kč.