**Příloha č. 1**

## TEST TĚLESNÉ ZPŮSOBILOSTI

### Strážníci:

Test tělesné způsobilosti jsou povinni absolvovat 1x ročně všichni strážníci Městské policie Frýdek-Místek s výjimkou mužů při dovršení v roce konání testu 51 let a žen 46 let. Věkové kategorie se posuzují podle roku, ve kterém testovaný dosáhne určitého věku. Test tělesné způsobilosti absolvují strážníci v jeden den, a to v pořadí jednotlivých disciplín uvedených v této příloze.

### Uchazeči:

Uchazeči mají za povinnost absolvovat test tělesné způsobilosti v rámci výběrového řízení jako vstupní představení svých fyzických schopností. Výjimka dovršení věku (muži 51 let a ženy 46 let) zde neplatí. Pravidla týkající se jeho absolvování jsou uvedeny výše.

Test tělesné způsobilosti prověřuje tyto základní pohybové a tělesné vlastnosti:

- obratnost
- rychlost
- sílu
- vytrvalost

**Pořadí disciplín:**

| | |
|---|---|
| TEST č. 1 | člunkový běh |
| TEST č. 2 | opakované kliky |
| TEST č. 3 | sed-leh |
| TEST č. 4 | pohybová zátěžová sestava |
| TEST č. 5 | běh 60 m |
| TEST č. 6 | běh 1000 m |

**Kategorie**:

| | | | |
|---|---|---|---|
| **muži :** | 1. 21 - 30 let | **ženy :** | 1. 21 - 30 let |
| | 2. 31 - 40 let | | 2. 31 - 40 let |
| | 3. 41 - 50 let | | 3. 41 - 45 let |
| | 4. 51 - 55 let | | 4. 46 - 50 let |

## TEST č. 1

### Člunkový běh

Na povel vybíháme ze startovní mety, kterou máme po levé ruce. Oběhneme přední metu z levé strany (tzn., že ji máme po pravé ruce) a vracíme se ke startovní metě, tu obíháme z pravé strany (máme ji po levé ruce) a pokračujeme znovu k přední metě. Tu již neobíháme, jen se jí dotkneme rukou a vracíme se ke startovní metě. Test končí, jakmile proběhneme startovací metou. Při správném provedení proběhnutá trať mezi metami tvoří osmičku. Úkolem je proběhnout předepsaným způsobem co nejrychleji vyznačenou trať 4 x 10 m (dva možné pokusy).

**dosažený čas**

| BODY | MUŽI věkové kategorie | | | | ŽENY věkové kategorie | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 |
| 1 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | 16,4 | 14,4 | 15,2 | 16,0 | 16,8 |
| 2 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | 16,2 | 14,2 | 15,0 | 15,8 | 16,6 |
| 3 | 13,0 | 14,0 | 15,0 | 16,0 | 14,0 | 14,8 | 15,6 | 16,4 |
| 4 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | 13,8 | 14,6 | 15,4 | 16,2 |
| 5 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 15,6 | 13,6 | 14,4 | 15,2 | 16,0 |
| 6 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | 13,4 | 14,2 | 15,0 | 15,8 |
| 7 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | 13,2 | 14,0 | 14,8 | 15,6 |
| 8 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 15,0 | 13,0 | 13,8 | 14,6 | 15,4 |
| 9 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 12,8 | 13,6 | 14,4 | 15,2 |
| 10 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 12,6 | 13,4 | 14,2 | 15,0 |
| 11 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 12,4 | 13,2 | 14,0 | 14,8 |
| 12 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 12,2 | 13,0 | 13,8 | 14,6 |
| 13 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 12,0 | 12,8 | 13,6 | 14,4 |
| 14 | 10,8 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 11,8 | 12,6 | 13,4 | 14,2 |
| 15 | 10,6 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 11,6 | 12,4 | 13,2 | 14,0 |
| 16 | 10,4 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 11,4 | 12,2 | 13,0 | 13,8 |
| 17 | 10,2 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 11,2 | 12,0 | 12,8 | 13,6 |
| 18 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 11,0 | 11,8 | 12,6 | 13,4 |
| 19 | 9,8 | 10,6 | 11,4 | 12,2 | 10,8 | 11,6 | 12,4 | 13,2 |
| 20 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 12,0 | 10,6 | 11,4 | 12,2 | 13,0 |

**Pozn.:** Dále za každé zrychlení o 0,2 sekundy se přičítá jeden bod.

## TEST č. 2

### Kliky

Začínáme ze vzporu ležmo, opřeme se dlaněmi o zem v úrovni ramen, prsty směřují vpřed. Pokrčením paží jdeme do kliku. Napnutím paží provedeme vzpor ležmo – pokrčením paží se vrátíme zpět do kliku. Správné provedení testu vyžaduje, aby po celou dobu cvičení trup a nohy tvořily přímku, tzn. neprohýbat se a ani nevysazovat. Při kliku se lehce dotýkáme hrudníkem země (žíněnky). Kliky provádíme opakovaně v jednom zátahu (přerušení a odpočinek pouze na napnutých pažích max. 5 sekund) v maximálním počtu.

### počet provedených kliků

| BODY | MUŽI věkové kategorie | | | | ŽENY věkové kategorie | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 |
| 1 | 22 | 18 | 14 | 10 | 12 | 8 | 4 | 2 |
| 2 | 24 | 20 | 16 | 12 | 14 | 10 | 6 | 3 |
| 3 | 26 | 22 | 18 | 14 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 4 | 28 | 24 | 20 | 16 | 18 | 14 | 10 | 6 |
| 5 | 30 | 26 | 22 | 18 | 20 | 16 | 12 | 8 |
| 6 | 32 | 28 | 24 | 20 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 7 | 34 | 30 | 26 | 22 | 24 | 20 | 16 | 12 |
| 8 | 36 | 32 | 28 | 24 | 26 | 22 | 18 | 14 |
| 9 | 38 | 34 | 30 | 26 | 28 | 24 | 20 | 16 |
| 10 | 40 | 36 | 32 | 28 | 30 | 26 | 22 | 18 |
| 11 | 42 | 38 | 34 | 30 | 32 | 28 | 24 | 20 |
| 12 | 44 | 40 | 36 | 32 | 34 | 30 | 26 | 22 |
| 13 | 46 | 42 | 38 | 34 | 36 | 32 | 28 | 24 |
| 14 | 48 | 44 | 40 | 36 | 38 | 34 | 30 | 26 |
| 15 | 50 | 46 | 42 | 38 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| 16 | 52 | 48 | 44 | 40 | 42 | 38 | 34 | 30 |
| 17 | 54 | 50 | 46 | 42 | 44 | 40 | 36 | 32 |
| 18 | 56 | 52 | 48 | 44 | 46 | 42 | 38 | 34 |
| 19 | 58 | 54 | 50 | 46 | 48 | 44 | 40 | 36 |
| 20 | 60 | 56 | 52 | 48 | 50 | 46 | 42 | 38 |
| 21 | 62 | 58 | 54 | 50 | 52 | 48 | 44 | 40 |
| 22 | 64 | 60 | 56 | 52 | 54 | 50 | 46 | 42 |
| 23 | 64 | 62 | 58 | 54 | 56 | 52 | 48 | 44 |
| 24 | 68 | 64 | 60 | 56 | 58 | 54 | 50 | 46 |
| 25 | 70 | 66 | 62 | 58 | 60 | 56 | 52 | 48 |
| 26 | 72 | 68 | 64 | 60 | 62 | 58 | 54 | 50 |
| 27 | 74 | 70 | 66 | 62 | 64 | 60 | 56 | 52 |
| 28 | 76 | 72 | 68 | 64 | 66 | 62 | 58 | 54 |
| 29 | 78 | 74 | 70 | 66 | 68 | 64 | 60 | 56 |
| 30 | 80 | 76 | 72 | 68 | 70 | 66 | 62 | 58 |

**Pozn.:** Dále za každé dva kliky navíc se přičítá jeden bod.

## TEST č. 3

### Sed - leh

Základní polohou je leh na zádech, nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, ruce spojeny za hlavou, lokty se dotýkají země. Z této základní polohy provádíme sed tak, abychom se lokty dotkli kolen, a vracíme se zpět do lehu. Testovaný má nohy zaháknuté o žebřiny nebo přidržované jiným cvičencem za kotníky u země. Úkolem je opakovat popsaný cvičební cyklus, tj. z lehu do sedu a zpět po dobu jedné minuty. Tempo cvičení volí každý individuálně (jeden pokus).

**počet ukončených cvičebních cyklů**

| BODY | MUŽI věkové kategorie | | | | ŽENY věkové kategorie | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 |
| 1 | 22 | 17 | 12 | 8 | 12 | 8 | 6 | 3 |
| 2 | 24 | 19 | 14 | 9 | 14 | 9 | 7 | 4 |
| 3 | 26 | 21 | 16 | 11 | 16 | 11 | 8 | 5 |
| 4 | 28 | 23 | 18 | 13 | 18 | 13 | 9 | 6 |
| 5 | 30 | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 | 7 |
| 6 | 32 | 27 | 22 | 17 | 22 | 17 | 12 | 8 |
| 7 | 34 | 29 | 24 | 19 | 24 | 19 | 14 | 9 |
| 8 | 36 | 31 | 26 | 21 | 26 | 21 | 16 | 11 |
| 9 | 38 | 33 | 28 | 23 | 28 | 23 | 18 | 13 |
| 10 | 40 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 11 | 42 | 37 | 32 | 27 | 32 | 27 | 22 | 17 |
| 12 | 44 | 39 | 34 | 29 | 34 | 29 | 24 | 19 |
| 13 | 46 | 41 | 36 | 31 | 36 | 31 | 26 | 21 |
| 14 | 48 | 43 | 38 | 33 | 38 | 33 | 28 | 23 |
| 15 | 50 | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 16 | 52 | 47 | 42 | 37 | 42 | 37 | 32 | 27 |
| 17 | 54 | 49 | 44 | 39 | 44 | 39 | 34 | 29 |
| 18 | 56 | 51 | 46 | 41 | 46 | 41 | 36 | 31 |
| 19 | 58 | 53 | 48 | 43 | 48 | 43 | 38 | 33 |
| 20 | 60 | 55 | 50 | 45 | 50 | 45 | 40 | 35 |

**Pozn.:** Dále za každé dva dokončené sed-lehy navíc se přičítá jeden bod.

## TEST č. 4

### Pohybová zátěžová sestava

Začínáme ze základního stoje, přejdeme do dřepu, z dřepu plynule provedeme vzpor ležmo (paže jsou napnuty, trup a nohy tvoří přímku). Následně provedeme pohyb zpět do dřepu a opět přejdeme do stoje. Tuto sestavu provádíme desetkrát opakovaně co nejrychleji, bez přerušení a předepsaným pohybovým způsobem. Dbáme na to, abychom každý cvičební cyklus zahájili i ukončili vzpřímeným stojem.

**Hodnocení sestavy:** na stopkách změříme, za kolik sekund dokážeme tento cvičební cyklus opakovat desetkrát za sebou bez přerušení předepsaným pohybovým způsobem. Měříme s přesností na jednu sekundu (dva možné pokusy).

### čas dosažený v sekundách

| BODY | MUŽI věkové kategorie | | | | ŽENY věkové kategorie | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 |
| 1 | 31 | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| 2 | 30 | 32 | 34 | 36 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 3 | 29 | 31 | 33 | 35 | 31 | 33 | 35 | 37 |
| 4 | 28 | 30 | 32 | 34 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 5 | 27 | 29 | 31 | 33 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| 6 | 26 | 28 | 30 | 32 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| 7 | 25 | 27 | 29 | 31 | 27 | 29 | 31 | 33 |
| 8 | 24 | 26 | 28 | 30 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| 9 | 23 | 25 | 27 | 29 | 25 | 27 | 29 | 31 |
| 10 | 22 | 24 | 26 | 28 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 11 | 21 | 23 | 25 | 27 | 23 | 25 | 27 | 29 |
| 12 | 20 | 22 | 24 | 26 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 13 | 19 | 21 | 23 | 25 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 14 | 18 | 20 | 22 | 24 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 19 | 21 | 23 | 25 |
| 16 | 16 | 18 | 20 | 22 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 17 | 15 | 17 | 19 | 21 | 17 | 19 | 21 | 23 |
| 18 | 14 | 16 | 18 | 20 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 19 | 13 | 15 | 17 | 19 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| 20 | 12 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Pozn.:** Za každé zrychlení o jednu sekundu se přičítá jeden bod.

# TEST č. 5

## Běh 60 metrů

Uběhnout co nejrychleji vytyčenou trať v délce 60 metrů.

**dosažený čas**

| BODY | MUŽI věkové kategorie | | | | ŽENY věkové kategorie | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 |
| 1 | 10,5 | 11,5 | 13,0 | 14,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 15,0 |
| 2 | 10,3 | 11,3 | 12,8 | 13,8 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 14,8 |
| 3 | 10,1 | 11,1 | 12,6 | 13,6 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 14,6 |
| 4 | 9,9 | 10,9 | 12,5 | 13,5 | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 14,5 |
| 5 | 9,8 | 10,8 | 12,4 | 13,4 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 14,4 |
| 6 | 9,7 | 10,7 | 12,3 | 13,3 | 11,3 | 12,3 | 13,3 | 14,3 |
| 7 | 9,6 | 10,6 | 12,2 | 13,2 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 14,2 |
| 8 | 9,5 | 10,5 | 12,1 | 13,1 | 11,1 | 12,1 | 13,1 | 14,1 |
| 9 | 9,4 | 10,4 | 12,0 | 13,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 |
| 10 | 9,3 | 10,3 | 11,9 | 12,9 | 10,9 | 11,9 | 12,9 | 13,9 |
| 11 | 9,2 | 10,2 | 11,8 | 12,8 | 10,8 | 11,8 | 12,8 | 13,8 |
| 12 | 9,1 | 10,1 | 11,7 | 12,7 | 10,7 | 11,7 | 12,7 | 13,7 |
| 13 | 9,0 | 10,0 | 11,6 | 12,6 | 10,6 | 11,6 | 12,6 | 13,6 |
| 14 | 8,9 | 9,9 | 11,5 | 12,5 | 10,5 | 11,5 | 12,5 | 13,5 |
| 15 | 8,8 | 9,8 | 11,4 | 12,4 | 10,4 | 11,4 | 12,4 | 13,4 |
| 16 | 8,7 | 9,7 | 11,3 | 12,3 | 10,3 | 11,3 | 12,3 | 13,3 |
| 17 | 8,6 | 9,6 | 11,2 | 12,2 | 10,2 | 11,2 | 12,2 | 13,2 |
| 18 | 8,5 | 9,5 | 11,1 | 12,1 | 10,1 | 11,1 | 12,1 | 13,1 |
| 19 | 8,4 | 9,4 | 11,0 | 12,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| 20 | 8,3 | 9,3 | 10,9 | 11,9 | 9,9 | 10,9 | 11,9 | 12,9 |

**Pozn.:** Dále za každé zlepšení o jednu desetinu sekundy se přičítá jeden bod.

## TEST č. 6

### Běh 1000 metrů

Úkolem je uběhnout vytyčenou trať 1000 metrů v co nejkratším časovém limitu.

**dosažený čas**

| BODY | MUŽI věkové kategorie | | | | ŽENY věkové kategorie | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | 51-55 |
| 1 | 4,45 | 5,15 | 5,45 | 6,15 | 5,45 | 6,15 | 6,45 | 7,15 |
| 2 | 4,40 | 5,10 | 5,40 | 6,10 | 5,40 | 6,10 | 6,40 | 7,10 |
| 3 | 4,35 | 5,05 | 5,35 | 6,05 | 5,35 | 6,05 | 6,35 | 7,05 |
| 4 | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| 5 | 4,25 | 4,55 | 5,25 | 5,55 | 5,25 | 5,55 | 6,25 | 6,55 |
| 6 | 4,20 | 4,50 | 5,20 | 5,50 | 5,20 | 5,50 | 6,20 | 6,50 |
| 7 | 4,15 | 4,45 | 5,15 | 5,45 | 5,15 | 5,45 | 6,15 | 6,45 |
| 8 | 4,10 | 4,40 | 5,10 | 5,40 | 5,10 | 5,40 | 6,10 | 6,40 |
| 9 | 4,05 | 4,35 | 5,05 | 5,35 | 5,05 | 5,35 | 6,05 | 6,35 |
| 10 | 4,00 | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 |
| 11 | 3,55 | 4,25 | 4,55 | 5,25 | 4,55 | 5,25 | 5,55 | 6,25 |
| 12 | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,20 | 5,50 | 6,20 |
| 13 | 3,45 | 4,15 | 4,45 | 5,15 | 4,45 | 5,15 | 5,45 | 6,15 |
| 14 | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 5,10 | 4,40 | 5,10 | 5,40 | 6,10 |
| 15 | 3,35 | 4,05 | 4,35 | 5,05 | 4,35 | 5,05 | 5,35 | 6,05 |
| 16 | 3,30 | 4,00 | 4,30 | 5,00 | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| 17 | 3,25 | 3,55 | 4,25 | 4,55 | 4,25 | 4,55 | 5,25 | 5,55 |
| 18 | 3,20 | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,20 | 5,50 |
| 19 | 3,15 | 3,45 | 4,15 | 4,45 | 4,15 | 4,45 | 5,15 | 5,45 |
| 20 | 3,10 | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4,10 | 4,40 | 5,10 | 5,40 |
| 21 | 3,05 | 3,35 | 4,05 | 4,35 | 4,05 | 4,35 | 5,05 | 5,35 |
| 22 | 3,00 | 3,30 | 4,00 | 4,30 | 4,00 | 4,30 | 5,00 | 5,30 |

**Pozn.:** Dále za každé zlepšení o 5 sekund se přičítá jeden bod.

## ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ

### Strážníci:

Po absolvování všech disciplín se sečtou dosažené body. Pro úspěšné splnění testu tělesné způsobilosti je zapotřebí získat nejméně **50 bodů**, přičemž v každé hodnocené disciplíně musí strážník dosáhnout **minimálně 5 bodů**. Při nesplnění předepsaného celkového součtu bodů či minimálního počtu bodů v jakékoliv předepsané disciplíně se považuje test tělesné způsobilosti za nesplněný.

**Podle dosažení určité výše bodů budou strážníci zařazeni do těchto skupin:**

| | | |
|---|---|---|
| **A :** | **100 bodů a více** | **- splnil výtečně** |
| **B :** | **75 - 99 bodů** | **- splnil dobře** |
| **C :** | **50 - 74 bodů** | **- splnil dostatečně** |
| **D :** | **0 - 49 bodů** | **- nesplnil** |

**Hodnocení strážníků:**

**Skupina „A"** – Na základě dosažených výsledků náleží strážníkovi zařazenému do skupiny „A" odměna ve výši 2.000 Kč (odměna bude připočtena a vyplacena v rámci přidělování odměn na konci kalendářního roku).

**Skupina „B"** – Na základě dosažených výsledků náleží strážníkovi zařazenému do skupiny „B" odměna ve výši 1.000 Kč (odměna bude připočtena a vyplacena v rámci přidělování odměn na konci kalendářního roku).

**Skupina „C"** – Na základě dosažených výsledků strážník zařazen do této skupiny je hodnocen jako vyhovující bez nároku na odměnu.

**Skupina „D"** – Na základě dosažených výsledků strážník zařazen do skupiny „D" je hodnocen jako nevyhovující. Od úhrnu celkové dosažené odměny na konci kalendářního roku mu bude odečtena penalizační částka ve výši 2.000 Kč.

### Uchazeči:

Po absolvování všech disciplín se sečtou dosažené body. Pro úspěšné splnění testu tělesné způsobilosti je zapotřebí získat nejméně **60 bodů**, přičemž v každé hodnocené disciplíně musí uchazeč dosáhnout **minimálně 10 bodů**. Při nesplnění předepsaného celkového součtu bodů či minimálního počtu bodů v jakékoliv disciplíně se považuje test tělesné způsobilosti za nesplněný a uchazeč je hodnocen jako nevyhovující, na základě čehož je z výběrového řízení vyřazen.