

TEST TĚLESNÉ ZPŮSOBILOSTI

Uchazeči:

Uchazeči mají za povinnost absolvovat test tělesné způsobilosti v rámci výběrového řízení jako vstupní představení svých fyzických schopností. Věkové kategorie se posuzují podle roku, ve kterém testovaný dosáhne určitého věku.

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. 18 - 30 let	ženy :	1. 18 - 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				ŽENY			
	věkové kategorie				věkové kategorie			
	18-30	31-40	41-50	51-55	18-30	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 (žíněny). Kliky provádíme opakovaně v jednom zátahu (přerušeni a odpočinek pouze na napnutých pažích max. 5 sekund) v maximálním počtu.

počet provedených kliků

BODY	MUŽI věkové kategorie				ŽENY věkové kategorie			
	18-30	31-40	41-50	51-55	18-30	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 popsany 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			
	18-30	31-40	41-50	51-55	18-30	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			
	18-30	31-40	41-50	51-55	18-30	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			
	18-30	31-40	41-50	51-55	18-30	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			
	18-30	31-40	41-50	51-55	18-30	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

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.