

## **Obsah testů, jejich popis a bodové hodnocení a kritéria hodnocení pro jejich splnění pro podskupiny 1A, 1B a 1C**

### **I. Obsah a popis testů**

#### **A) Obsah a popis testů pro podskupinu 1A**

##### **1. Obsah komplexního ověření kondiční způsobilosti (týdenní testy):**

- 1.1. v průběhu 6 dnů cca 50 km chůze denně s 15 kg zátěží,
- 1.2. noční zaměstnání zaměřená na takticko - speciální přípravu,
- 1.3. plnění skupinových úkolů při spánkové deprivaci a se zvýšenou fyzickou zátěží zaměřenou na motorické předpoklady policistů, resp. uchazečů, pro výkon služby u Útvaru rychlého nasazení.

##### **2. Popis jednotlivých testů I.**

- 2.1. sed-leh v čase 2 minut - základní poloha je leh na zádech; nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roztaženy; kolena jsou asi 30 cm nad zemí, ruce se dotýkají hlavy; z této základní polohy se provádí sed tak, aby se lokty dotkly kolen; následně se zaujímá původní pozice leh; při tomto testu je zapotřebí, aby testovanému někdo přidržel nohy za kotníky u země, nebo měl nohy fixovány pod překážkou; tempo cvičení volí každý individuálně; cvičení je možné pro únavu přerušit a v lehu odpočívat; úkolem je opakovat popsany cvičební cyklus po dobu 2 minut; hodnotí se počet ukončených celých cvičebních celků,
- 2.2. šplh ze stoje s úchopem jednou rukou ve výši ramen se provádí na volném laně; úkolem je vyšplhat v co nejkratším čase do výšky 4,5 m,
- 2.3. vzpor ležmo (klik) - úkolem je provést maximální počet kliků bez přerušování, stanoveným způsobem a bez zapření nohou; leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen; dopnutím paží v loktech vzpor; pokrčením paží v loktech minimálně do 90° zpět do kliku; trup je zpříma, pánev se nevyšazuje, ani neprohýbá,
- 2.4. přítah na hrazdě - ve visu na hrazdě paže propnuty, úchop nadhmatem na šířku ramen, nohy bez kontaktu s podložkou, přítah tak, aby brada při dokončení cviku byla nad úrovní hrazdy, a zpět do visu s nataženými pažemi bez dopomoci nohou,
- 2.5. člunkový běh - úkolem je uběhnout vzdálenost 4 x 10 m stanoveným způsobem v co nejkratším čase; policista, resp. uchazeč stojí vedle první mety (asi 20 cm vysoké), běží šikmo mezi metami, metu č. 2 obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá metu č. 1; třetí úsek běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas,

- 2.6. vytrvalostní běh se provádí na běžecké dráze nebo na rovném a pevném terénu, bez výškových rozdílů; cílem je v co nejkratším čase překonat vzdálenost 5000 m,
- 2.7. plavání se provádí zpravidla v bazénu ve vytyčených dráhách; cílem je v co nejkratším čase uplavat volným způsobem vzdálenost 400 m,
- 2.8. překážková dráha obsahuje 9 stanovišť, na kterých se provádí jako celek 3x
  - 2.8.1. člunkový běh (stanoviště č. 1), trať je vyznačena metami (2 asi 20 cm vysoké), které jsou od sebe vzdálené 10 m (vzdálenost vnějších okrajů met); úkolem je 4x přeběhnout předepsaným způsobem vymezenou vzdálenost (celkem 40 m),
  - 2.8.2. lezení na ribstol (stanoviště č. 2), úkolem lezení na ribstol je vystoupat oběma nohama na horní příčku ribstolu a sestoupit dolů; cvik se provádí celkem 3x,
  - 2.8.3. překonání čtyř ribstolů (stanoviště č. 3), úkolem překonání ribstolu je vystoupat na nejvyšší příčku prvního ribstolu, následně přejít po nejvyšší příčce určený počet ribstolů (zpravidla 4) a sestoupit po posledním ribstolu na zem,
  - 2.8.4. námořník – ze stoje spatného přes dřep do lehu na bříše, dopnutím paží v loktech vzpor ležmo (klik), přejít zpět přes dřep do stoje spatného; cvik se provádí celkem 3x,
  - 2.8.5. šplh (stanoviště č. 5), úkolem šplhu je vystoupat po pevné tyči do výše 4,5 m, následně v uvedené výšce překonat přehmatáváním sousední pevné tyče až na poslední (čtvrtou) pevnou tyč, po které se spustit na zem,
  - 2.8.6. kotoul vpřed a kotoul vzad (stanoviště č. 6), přeběhnout vzdálenost (5 m) k žíněnkám, na kterých se provede jeden kotoul vpřed a jeden kotoul vzad,
  - 2.8.7. přeskok dvou překážek (stanoviště č. 7), během překonání vzdálenost ke stěně; dotykem o stěnu zahájit přeskok přes dvě 50 cm vysoké a 9 m od sebe vzdálené překážky; dotykem o protější stranu se přeskok překážek opakuje; překonávání překážek se provádí celkem 8x,
  - 2.8.8. kotoul ze židle na žíněnku (stanoviště č. 8),
  - 2.8.9. výmyk na hrazdě (stanoviště č. 9), běh k hrazdě (výška 170 cm), kde se provede výmyk.

**B) Obsah a popis testů pro podskupinu 1B**

Provádějí se testy I. (podle popisu u podskupiny 1A) – bez komplexního ověření kondiční způsobilosti (týdenní testy).

**C) Obsah a popis testů pro podskupinu 1C**

Provádějí se testy II.

**Popis jednotlivých testů II.**

1. člunkový běh - úkolem je uběhnout vzdálenost 4 x 10 m stanoveným způsobem v co nejkratším čase; policista, resp. uchazeč, stojí vedle první mety (asi 20 cm vysoké), 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 dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas,
2. vzpor ležmo (klik) - úkolem je provést maximální počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou; leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen; dopnutím paží v loktech vzpor; pokrčením paží v loktech minimálně do 90° zpět do kliku; trup je zpřímá, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá,
3. leh-sed - úkolem je dosáhnout maximální počet leh-sedů v době 2 minut, lze i přerušovaně; v poloze leh na zádech, ruce spojené za hlavou, nohy pokrčeny, úhel v kolenou 90°, nohy fixovány partnerem na nártách nebo pod nejnižší příčkou ribstolu; z popsané polohy střídavě sed s mírným natočením trupu spojený s dotekem kolena protistranným loktem a postupný leh na záda až na úroveň horní části lopatek,
4. vytrvalostní běh - úkolem je v čase 12 minut uběhnout co největší vzdálenost; skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průběžně sděluje počet kol a čas; začátek poslední minuty se ohlásí signálem (píšťalkou, startovací pistolí apod.), stejně tak konec časového limitu 12 minut; na druhý signál se běžci zastaví; každý označí místo, kam doběhl a zdržuje se v jeho blízkosti do ukončení vyhodnocení,
5. plavání - úkolem je uplavat vzdálenost 100 m v co nejkratším čase; start je možný z bloků, kraje bazénu i z vody; během stanoveného úseku lze střídat plavecké styly.

## II. Bodové hodnocení

### Testy I.

BODY	SED-LEH (počet)	ŠPLH (s)	KLIKY (počet)	PŘÍTAHY (počet)	ČLUNKOVÝ BĚH (s)	PŘEK. DRÁHA (min.)	5 KM BĚH (min.)	400 M PLAVÁNÍ (min.)
1	84	9,00	50	10	11,80	7,20	25,30	10,00
2	87	8,50	53	11	11,40	7,10	25,00	9,30
3	90	8,00	56	12	11,00	7,00	24,30	9,00
4	93	7,50	59	13	10,80	6,50	24,00	8,30
5	96	7,00	62	14	10,60	6,40	23,30	8,00
6	99	6,50	65	15	10,40	6,30	23,00	7,40
7	102	6,00	68	16	10,20	6,20	22,30	7,20
8	105	5,50	71	17	10,00	6,10	22,00	7,00
9	108	5,00	74	18	9,80	6,00	21,30	6,40
10	111	4,50	77	19	9,60	5,50	21,00	6,20

### Testy II.

BODY	SED-LEH (počet)	ČLUNKOVÝ BĚH (s)	KLIKY (počet)	12 MIN. BĚH (m)	100 M PLAV. (min.)
2	40	14,00	30	1500	2,30
4	42	13,80	32	1550	2,25
6	44	13,60	34	1600	2,20
8	46	13,40	36	1650	2,15
10	48	13,20	38	1700	2,10

## III. Kritéria hodnocení

### A) Testy I.

Policista nebo uchazeč musí získat

1. v každém testu minimálně 1 bod,
2. v celkovém součtu minimálně 35 bodů.

### B) Testy II.

Policista nebo uchazeč musí získat

1. v každém testu minimálně 2 body,
2. v celkovém součtu minimálně 25 bodů.