

Č. j. 36/2018

18. 01. 2018

Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče oboru Bezpečnostně-právní činnost

Cílem prověřování fyzické způsobilosti je posoudit úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče. Toto posuzování je organizováno formou testů tělesné zdatnosti před komisí, která uchazeče hodnotí v kategoriích „splnil“ nebo „nesplnil“ podmínky fyzické způsobilosti k přijetí. Na testy tělesné zdatnosti se uchazeč dostaví v odpovídajícím sportovním oděvu a obuvi.

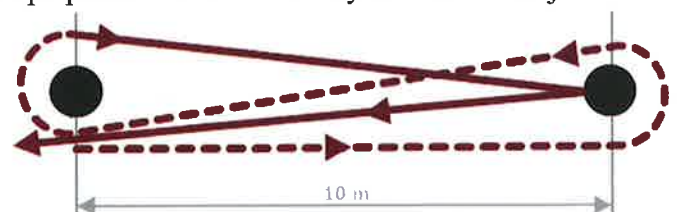
Uchazeč v rámci přijímacího řízení může ve čtyřech povinných disciplínách dosáhnout v celkovém součtu maximálně 52 bodů, z toho minimální výkon pro uznání disciplíny je u člunkového běhu – 4 body, v celomotorickém testu – 4 body, u sedů lehů - 4 body a u skoku do dálky z místa - 4 body. Nadstandardní výkon v jedné disciplíně není důvodem pro zproštění od absolvování jiné disciplíny. Bodově jsou hodnoceny cviky provedené správně a stanoveným způsobem. Zpravidla se jedná o 4 skupiny fyzické způsobilosti, kde pro splnění kritérií je nutné v každém testu získat minimálně 4 body a v celkovém součtu pak **minimálně 26 bodů**.

V následujícím textu jsou popsány jednotlivé testy s uvedeným příkladem bodů a výkonů:

A) Člunkový běh, 4x10m

Sledujeme běžeckou rychlost spolu se schopností prudkých změn při pohybu, obratnost, kondici.

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Startuje se vedle mety číslo 1 a běží se k metě č. 2, která se obíhá. Zpět se vrací šikmo k metě č. 1, která se opět obíhá. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a po proběhnutí kolem mety č. 1 se zastavuje čas.



--- 1. a 2. přeběh
— 3. a 4. přeběh

Bodové ohodnocení výkonu (sekundy):

Chlapci: Dívky:

Body	Výkon
4	14,5 - 13,5
6	13,4 - 12,4
8	12,3 - 11,7
10	11,6 - 11,3
12	11,2 - 10,9
14	10,8 a méně

Body	Výkon
4	14,8 - 13,8
6	13,7 - 12,7
8	12,6 - 12,0
10	11,9 - 11,6
12	11,5 - 11,2
14	11,1 a méně



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

Sledujeme sílu, rychlostní vytrvalost a obratnost ve vzájemné součinnosti.

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 břicho, poté zpět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na záda a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý druhý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Bodové ohodnocení výkonu (počet opakování cyklu):

Chlapci:

Body	Výkon
4	18 – 21
6	22 – 25
8	26 – 29
10	30 – 33
12	34 – 37
14	38 a více

Dívky:

Body	Výkon
4	13 – 16
6	17 – 20
8	21 – 24
10	25 – 28
12	29 – 32
14	33 a více

C) Sedy lehy (opakovaně), 1 min.

Sledujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčelních svalů.

Cviky jsou prováděny z polohy leh na zádech, pokrčené nohy, chodidla i kolena od sebe na šířku pánve, ruce spojené v týl, lokty přitisknuté k podložce.

Při každém lehu se musí lopatky dotknout podložky. Při sedu se musí cvičící dotknout lokty obou kolen. Je povolena libovolná pauza v lehu na případný odpočinek.

Bodové ohodnocení výkonu (počet opakování):

Chlapci:

Body	Výkon
4	30
6	35
8	40
10	45
12	50

Dívky:

Body	Výkon
4	25
6	30
8	35
10	40
12	45

D) Skok do dálky z místa, 2 pokusy

Sledujeme výbušnou sílu dolních končetin a částečně obratnost.

Cvičící ze stoje mírně rozkročeného odrazem snožmo provede skok do dálky. Špičky nesmí před, ani při odrazu přesáhnout vyznačenou čáru. Skok provádíme odrazem snožmo, bez předchozího poskoku. Jsou povoleny doprovodné pohyby tělem a pažemi. Hodnotíme delší z provedených pokusů.

Bodové ohodnocení výkonu (cm):

Chlapci:

Body	Výkon
4	170
6	185
8	200
10	215
12	230

Dívky:

Body	Výkon
4	120
6	135
8	150
10	165
12	180


PhDr. Ivanka Kohoutová, Ph.D.

ředitelka školy

