

Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče

– limity pro jednotlivé kategorie

Kategorie pro posouzení fyzické způsobilosti uchazeče:

- **Kategorie I** – jedná se o celníky s nejvyššími nároky na fyzickou zdatnost, kteří jsou zařazeni na speciálním útvaru Celní správy ČR – „Skupina operativního nasazení“, konkrétní limity a rozsah testování je poskytnut účastníkům daného výběrového řízení
- **Kategorie II** – celníci s vyššími nároky na fyzickou zdatnost
- **Kategorie III** - celníci s průměrnými nároky na fyzickou zdatnost
- **Kategorie IV** - celníci se základními nároky na fyzickou zdatnost

Stanovení minimálního počtu bodů pro jednotlivé skupiny:

Skupina	kategorie II		kategorie III	
	Muži do 45 let	Ženy do 40 let	Muži do 45 let	Ženy do 40 let
min. počet bodů v každém z testů	4	4	3	3
min. počet bodů celkem	32	32	24	20
Skupina	Muži 45 – 55 let	Ženy 40 – 50 let	Muži 45 – 55 let	Ženy 40 – 50 let
	min. počet bodů v každém z testů	3	3	2
min. počet bodů celkem	24	20	16	12
Skupina	Muži nad 55 let	Ženy nad 50 let	Muži nad 55 let	Ženy nad 50 let
	min. počet bodů v každém z testů	2	2	1
min. počet bodů celkem	16	12	12	8

Provedení testů a jejich bodové hodnocení

Test 1: Člunkový běh 4x10 m

Ověřovaná schopnost	Rychlostní obratnost převážně dolních končetin
Úkol	Uběhnout vzdálenost 4x10 m stanoveným způsobem v co nejkratším čase,
Popis	Start (na povel) vedle mety, 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 dotek mety č. 2, rychlý obrat a při průběhu kolem mety č. 1 se zastavuje čas
Měření	Čas měřený s přesností na desetinu sekundy
Potřeby	Stopky, dvě mety cca 40 cm vysoké, 10 m rovného, neklouzavého terénu

Bodové hodnocení testu 1

Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
16	1	12,3	8	10,5	15
15,5	2	11,9	9	10,3	16
15	3	11,6	10	10,1	17
14,5	4	11,4	11	9,8	18
14	5	11,2	12	9,6	19
13,4	6	11	13	9,4	20
12,8	7	10,8	14		

Za každé další zrychlení o 0,2 s se připočítává 1 bod.

Test 2: Kliky do vzporu ležmo (opakovaně)

Ověřovaná schopnost	vytrvalostní a dynamická síla trojhlavého svalu pažního, svalstva hrudníku a svalů pletence ramenního
Úkol	max. počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou
Popis pro skupinu MUŽI	leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed; dopnutím paží v loktech vzpor ležmo; pokrčením paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o ležící zářezku velikosti PET-lahve a zpět do kliku; trup je zpříma, pánev nevysazuje, ani neprohýbá
Popis pro skupinu ŽENY	leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed, nohy se dotýkají podložky kolena; dopnutím paží v loktech vzpor ležmo; pokrčením paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o ležící zářezku velikosti PET-lahve a zpět do kliku; trup je zpříma, pánev nevysazuje, ani neprohýbá
Měření	počet správně provedených cviků bez přerušení
Potřeby	neklouzavá podložka

Bodové hodnocení testu 2

Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
8	1	22	8	36	15
10	2	24	9	38	16
12	3	26	10	40	17
14	4	28	11	42	18
16	5	30	12	44	19
18	6	32	13	46	20
20	7	34	14		

Za každé 2 kliky navíc se připočítává 1 bod.

Test 3: Celomotorický test CMT (opakovaně po dobu 2 minut)

Ověřovaná schopnost silově-obratnostní vytrvalost svalů fázických i postulárních

Úkol max. počet cviků bez přerušení, stanoveným způsobem

Popis ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na vzpřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného; za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku

Měření počet správně provedených cviků

Potřeby stopky, měkkí podložka

Bodové hodnocení testu 3

Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
12	1	26	8	40	15
14	2	28	9	41	16
16	3	30	10	42	17
18	4	32	11	43	18
20	5	34	12	44	19
22	6	36	13	45	20
24	7	38	14		

Za každý 1 cvik do stoje spatného navíc se připočte 1 bod.

Test 4: Běh na 1 000 m

Ověřovaná schopnost	vytrvalostní síla převážně svalů dolních končetin
Úkol	uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase
Popis	skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na 2 organizátory max. 15 běžců), běžícím se průběžně sděluje čas
Měření	čas měříme s přesností na 1 s
Potřeby	přehledný, přesně vyměřený okruh nebo úsek tratě s rovným povrchem, bez výrazného převýšení, stopky, startovní čísla, píšťalka nebo startovací pistole

Bodové hodnocení testu 4

Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body
6:30	1	4:30	8	3:20	15
6:00	2	4:20	9	3:10	16
5:45	3	4:10	10	3:05	17
5:30	4	4:00	11	3:00	18
5:15	5	3:50	12	2:55	19
4:50	6	3:40	13	2:50	20
4:40	7	3:30	14		

Za každé další zrychlení o 5 s se připočítává 1 bod.