VSTUPNÍ TESTY FYZICKÉ KONDICE

Vstupní testy fyzické kondice (dále jen „VTFK“) jsou specifickou formou přezkoušení individuální tělesné připravenosti uchazečů o zařazení do Skupiny operativního nasazení.

Uchazeč má možnost zvolit si, zda bude přezkoušen dle VTFK A nebo VTFK B. Možnost volby je pouze před zahájením vlastního testu, v jeho průběhu nelze typ testu měnit.

Přezkoušení dle VTFK B může absolvovat pouze uchazeč, jehož hmotnost v den testu je 85 kg a více.

Podmínky a povinnosti:

1. Účast na VTFK je podmíněna úspěšným absolvováním lékařské prohlídky (viz čl. 3, odst. 2, písm. e).

2. Uchazeč je povinen zúčastnit se VTFK ve stanoveném termínu. V případech hodných zřetele může komise povolit účast v náhradním termínu (viz čl. 4, odst. 11).

3. VTFK musí být vykonán jako nedělitelný celek (nelze jeho části rozložit nebo odložit na jiný termín apod.).

4. Pro úspěšné absolvování VTFK a hodnocení PROSPĚL je nutné splnit všechny stanovené minimální požadavky dílčích limitních testů a dosáhnout celkového počtu 85 bodů.

5. Při plnění VTFK je uchazeč povinen dodržovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví, řídit se pokyny výběrové komise a zachovávat sportovní čest.

6. Účast je povinná ve sportovní ústroji odpovídající dané části VTFK (do tělocvičny, na nekryté sportoviště, do bazénu).

Celý VTFK probíhá v jednom dni, přičemž může být rozdělen na dopolední a odpolední část.

Vstupní test fyzické kondice
„A“

Souhrn dílčích limitních testů:

Dílčí limitní test		Požadavek na minimální počet bodů, aby byl dílčí limitní test započítáván do celkového hodnocení
1	Šplh na 4m laně bez přírazu	v průběhu časového limitu 2 minut vyšplhat 2 x bez přírazu
2	Kliky - vzpor ležmo	v průběhu časového limitu 2 minut splnit limit 50 kliků
3	Sed - leh	v průběhu časového limitu 2 minut splnit limit 50 sedů-lehů
4	Přítahy k hrazdě	v průběhu časového limitu 2 minut splnit limit 10 přítahů nadhmatem
5	Obratnostní překážková dráha	hodnotí se celková úroveň projevu
6	Kolektivní hra	hodnotí se celková úroveň projevu
		(kopaná, házená, vybíjená, basketbal, volejbal apod.)
7	Běh na vzdálenost 100 m	splnit časový limit 13,4 s
8	Běh na vzdálenost 3 km	splnit časový limit 13 minut
9	Plavání 100 m - volný způsob	uplavat

1. Šplh na 4m laně bez přírazu

Začátek je na zemi, úchop lana nejvýše ve výšce 180 cm – označení páskou, provádí se šplh bez přírazu ve vyznačeném úseku. V horní části je lano označeno také páskou a překonání úseku se dokončuje dohmatem na/za takto vyznačený úsek. Postup sestupu je na ponechán na uchazeči. Mezi jednotlivými úseky šplhu je možnost odpočinku, čas se nepřerušuje, časový limit na překonání všech úseků musí být dodržen.

	minimum					
Překonaných úseků	2	3	4	5	6	7
Počet bodů	8	10	11	13	14	16

Z důvodu zachování bezpečnosti uchazečů je maximální možný počet provedení 7 x.

2. Kliky – vzpor ležmo

Základní poloha: vzpor ležmo, ruce v šíři ramen, trup je rovný, nohy u sebe, nebo nejvíce na šíři ramen od sebe.

Základní poloha se zaujme na povel “Připravit”. Provádění cviku začíná po povelu “Start”. Závěr časového limitu je uchazeči oznámen povelem “Stop”.

Začíná se ve vzporu s dopnutými pažemi v lokti a uchazeč provádí kliky a vzpory s lehkým dotykem hrudníku o podložku (podložka – např. plastová láhev). V průběhu cviku musí být trup stále rovný, paže ve vzporu napnuté, nevysazuje se ani neprohýbá pánev.

Při nedodržení stanoveného provedení cviku (lehnutí si, nedopínání paží, vysazování pánve apod.) jej zkušební komisaře nezapočítá. Počítání zkušební komisař provádí nahlas.

Počet provedení celého cviku	50	55	60	65	70	75
Počet bodů	8	9	10	11	12	14

Počet provedení celého cviku	80	85	90	95	+ 5
Počet bodů	15	16	18	20	+ 2

3. Sed – leh

Základní poloha: leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou v úhlu 90 stupňů, kolena 20 až 30cm od sebe, chodidla jsou fixována k zemi (podložce) partnerem nebo zaklesnutím za pevnou oporu, ruce sepnuté v týle, lokty roztaženy.

Základní poloha se zaujme na povel “Připravit”. Provádění cviku začíná po povelu “Start”.
Závěr časového limitu je uchazeči oznámen povelem “Stop”.

Uchazeč provádí sedy-lehy s přetáčením trupu a dotykem kolena protistranným loktem. Při lehu se musí dotknout lopatkami, nebo spojenýma rukama země (podložky).

Započítává se jen úplný a správně provedený cvik. Počítání zkušební komisař provádí nahlas.

	min.							
Počet provedení celého cviku	50	55	60	65	70	75	80	+5
Počet bodů	8	9	10	11	12	13	14	+2

.

4. Přítahy k hrazdě (shyby) – nadhmatem

Základní poloha: vis na doskočné hrazdě, ruce na šíři ramen. Základní poloha se zaujme na povel “Připravit”, provádění cviku začíná po povelu “Start”. Závěr časového limitu je uchazeči oznámen povelem “Stop”. Uchazeč provádí přítahy tak, aby v horní poloze byl ústy v úrovni hrazdy.
Započítává se jen úplný a správně provedený cvik. Počítání zkušební komisař provádí nahlas.

	minimum						
Počet provedení cviků	10	11	12	15	18	20	+ 2
Počet bodů	8	9	10	12	14	16	+ 2

5. Obratnostní překážková dráha

Uchazeč se rozbíhá, provádí přeskok překážky, překážku zpět otvorem podlézá/ prolézá, obíhá ji ve směru určené trasy, 1 x kotoul vpřed, vybere jeden z rozložených předmětů (podle vlastního uvážení), překonává úzkou lavičku, kotoul vpřed, doběh na stanoviště kde jsou různě barevné

tenisové míčky, vybírá 1 z nich a hází do otevřené švédské bedny umístěné ve středu tělocvičny/hřiště, doběh do cíle.

Hodnotí se celková úroveň projevu při překonávání obratnostní překážkové dráhy.

Body přiděluje komise v rozsahu – 10 - 12.

Časový limit je neurčen a používá se pro stanovení pořadí mezi uchazeči a spolu s celkovým projevem je využit pro přidělení počtu bodů.

6. Kolektivní hra

Druh sportovní hry je zvolen podle místních podmínek, počtu účastníků apod., hodnotí se celková úroveň projevu.

Body přiděluje komise v rozsahu – 10 – 12.

7. Běh na vzdálenost 100 m

Úkolem je zaběhnout vzdálenost 100 m na běžecké dráze v co nejkratším čase. Start je nízký (z bloků) nebo vysoký (ze stoje). Volba startovní polohy závisí na uchazeči.

Povely : SVLÉKAT (odložení přebytečných věcí bránících rychlému běhu)
PŘIPRAVTE SE (zaujmutí startovní polohy)
START (tlesknutí, hlasový povel, výstřel ze startovací pistole)

Záměrný výběh ze své dráhy, 3 x „ulití“ startu, nedoběhnutí do cíle = NESPLNĚNO

	minimum							
Dosažený čas	13,4	13,2	13	12,8	12,6	12,4	12,2	- 0,2
Počet bodů	8	9	10	11	12	13	14	+ 1

Naměřený čas se zaokrouhluje směrem nahoru, tj. pro čas 13,1 = bodů 9, 12,9 = 10 bodů atd.

8. Běh na vzdálenost 3 km

Úkolem je uběhnout vzdálenost 3 km v co nejkratším čase.

	minimum						
Dosažený čas	13 minut	12,30 minut	12 minut	11,30minut	11 minut	10,30 minut	- 0:30 min
Počet bodů	10	11	12	13	15	17	+ 2

9. Plavání 100 m – volný způsob

Plave se v krytém, nebo otevřeném bazénu 25 m / 50 m, s vyznačenými drahami a pokud je to možné oddělenými drahami. Jedna dráha = jedna osoba. Teplota vody musí být v rozmezí 19 - 29 °C, pod bloky musí být hloubka nejméně 140 cm. Plave se v plavkách, bez použití pomůcek. Doporučuje se použití plaveckých brýlí.

Povel: NA MÍSTA (zaujmutí startovní polohy)
START (hvízdnutí, hlasový povel apod.)

Start je povolen z bloků nebo z vody, záleží na rozhodnutí uchazeče.
Uchazeč plave libovolným způsobem, je povoleno střídat plavecké styly. Při obrátkách se musí dotknout alespoň jednou rukou stěny bazénu. Oznamují se mezičasy, signalizuje se počet uplavaných bazénů. Opustí-li uchazeč neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu může pokračovat v testu po navrácení se zpět. Úmyslné opuštění plavecké dráhy = NESPLNIL.

Úkolem je uplavat vzdálenost 100 m libovolným způsobem, bez použití pomůcek, v co nejkratším čase.

	min.										
Dosažený čas	uplavat	2:00	1:58	1:53	1:48	1:44	1:40	1:37	1:35	1:31	1:27
Počet bodů	4	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Závěrečné ustanovení

Pro hodnocení ***PROSPĚL*** *je nutné dosáhnout konečný limit* ***85 bodů****.*

Podle konečných výsledků se u uchazečů stanovuje pořadí.

Vstupní test fyzické kondice
„B“

	Dílčí limitní test	Požadavek na minimální počet bodů, aby byl dílčí limitní test
		započítáván do celkového hodnocení
1	Benč - press	vlastní váha - minimální limit 2x
2	Skok do dálky	minimální limit 220 cm
3	Člunkový běh	4 x 10 m, limit 11,40 s
4	Přítahy k hrazdě se zátěží	zátěž 10% vlastní váhy, minimální limit 2x
5	Sed - leh	v průběhu časového limitu 2 minut splnit limit 50 sed - lehů
6	Dřepy s činkou	zátěž je 110% vlastní váhy, minimální limit 3x
7	Kolektivní hra	hodnotí se celková úroveň projevu
		(kopaná, házená, vybíjená, basketbal, volejbal apod.
8	Běh na vzdálenost 3 km	splnit časový limit 15 minut
9	Plavání 100 m - volný způsob	uplavat

2. Benč - press

V lehu na rovné lavici se středním úchopem, tj. mírně nad šířkou ramen. Při spuštění činky nádech při záběru výdech. Cvik se provádí v plném rozsahu, pánev se nesmí zdvihat od podložky, záběr je dokončen při propnutých loktech.

	min.							
Počet opakování	2	3	4	5	6	7	8	+1
Počet bodů	4	8	9	10	11	12	13	+1

Z důvodu bezpečnosti je maximální možný počet provedení cviku 15.

3. Skok do dálky z místa odrazem snožmo

Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou dráhou provede uchazeč podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo, se současným švihem paží vpřed, skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů.

Skok v cm	220	225	230	235	245	250	+5
Počet bodů	8	9	10	11	12	14	+2

4. Člunkový běh

Dvě mety umístěné ve vzdálenosti 10m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. Uchazeč zaujme postavení těsně před startovní čarou. Po startu vybíhá k metě vzdálené 10m, tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi

druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou.

	minimum					
Dosažený čas	11:40	11:30	11:20	11:10	11:00	- 0,1
Počet bodů	8	9	10	11	12	+2

5. Přítahy k hrazdě (shyby) se zátěží (10% vlastní váhy) – nadhmatem

Základní poloha: vis na doskočné hrazdě, ruce na šíři ramen. Základní poloha se zaujme na povel "Připravit", provádění cviku začíná po povelu "Start". Závěr časového limitu je uchazeči oznámen povelem "Stop". Uchazeč provádí přítahy tak, aby v horní poloze byl ústy v úrovni hrazdy.
Započítává se jen úplný a správně provedený cvik. Počítání zkušební komisař provádí nahlas.

	minimum						
Počet provedení cviků	2	3	4	5	6	7	+1
Počet bodů	8	9	10	11	12	13	+2

6. Sed – leh

Základní poloha: leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou v úhlu 90 stupňů, kolena 20 až 30cm od sebe, chodidla jsou fixována k zemi (podložce) partnerem nebo zaklesnutím za pevnou oporu, ruce sepnuté v týle, lokty roztaženy.

Základní poloha se zaujme na povel "Připravit". Provádění cviku začíná po povelu "Start".
Závěr časového limitu je uchazeči oznámen povelem "Stop".

Uchazeč provádí sedy-lehy s přetáčením trupu a dotykem kolena protistranným loktem. Při lehu se musí dotknout lopatkami, nebo spojenýma rukama země (podložky).

Započítává se jen úplný a správně provedený cvik. Počítání zkušební komisař provádí nahlas.

	min.							
Počet provedení celého cviku	50	55	60	65	70	75	80	+5
Počet bodů	8	9	10	11	12	13	14	+2

6. Dřepy s činkou

Mírný stoj rozkročný před podložkou, činku o hmotnosti 110 % vlastní váhy přemístit za krk a provádět opakovaný dřep s činkou za krkem až do sedu, do okamžiku doteku podložky vysoké cca 30 cm.

	min.							
Počet opakování celého cviku	3	4	5	6	7	8	9	+1
Počet bodů	8	9	10	11	12	13	14	+2

7. Kolektivní hra

Druh sportovní hry je zvolen podle místních podmínek, počtu účastníků apod., hodnotí se celková úroveň projevu.

Body přiděluje komise v rozsahu 10 – 12.

10. Běh na vzdálenost 3 km

Úkolem je uběhnout vzdálenost 3 km v co nejkratším čase.

	min.						
Dosažený čas	15 minut	14,30 minut	14 minut	13,30 minut	13,00 minut	12,30 minut	-15
Počet bodů	10	11	12	13	15	17	+2

11. Plavání 100 m – volný způsob

Plave se v krytém, nebo otevřeném bazénu 25 m / 50 m, s vyznačenými drahami a pokud je to možné oddělenými drahami. Jedna dráha = jedna osoba. Teplota vody musí být v rozmezí 19 - 29 °C, pod bloky musí být hloubka nejméně 140 cm. Plave se v plavkách, bez použití pomůcek. Doporučuje se použití plaveckých brýlí.

Povel: NA MÍSTA (zaujmutí startovní polohy)
START (hvízdnutí, hlasový povel apod.)

Start je povolen z bloků nebo z vody, záleží na rozhodnutí uchazeče.
Uchazeč plave libovolným způsobem, je povoleno střídat plavecké styly. Při obrátkách se musí dotknout alespoň jednou rukou stěny bazénu. Oznamují se mezičasy, signalizuje se počet uplavaných bazénů. Opustí-li uchazeč neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu může pokračovat v testu po navrácení se zpět. Úmyslné opuštění plavecké dráhy = NESPLNIL.

Úkolem je uplavat vzdálenost 100 m libovolným způsobem, bez použití pomůcek, v co nejkratším čase.

	min.										
Dosažený čas	uplavat	2:00	1:58	1:53	1:48	1:44	1:40	1:37	1:35	1:31	1:27
Počet bodů	4	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Závěrečné ustanovení

*Pro hodnocení **PROSPĚL** je nutné dosáhnout konečný limit **85 bodů**.*

Podle konečných výsledků se u uchazečů stanovuje pořadí.