



# Město Horšovský Týn

## Městská policie Horšovský Týn



### Fyzické testy uchazečů o zaměstnání u Městské policie Horšovský Týn

Cílem prověřování fyzické způsobilosti je posoudit úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče, která je nezbytná pro výkon služby. Toto prověřování 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.

Uchazeči v rámci přijímacího řízení pro přijetí k Městské policii Horšovský Týn absolvují čtyři povinné disciplíny. Nadstandardní výkon v jedné disciplíně není důvodem pro zproštění od absolvování jiné disciplíny. Bodově jsou hodnoceny cviky provedené správně a stanoveným způsobem. Pro splnění kritérií je nutné v každém testu získat minimálně 4 body a v celkovém součtu minimálně 32 bodů.

Jednotlivé disciplíny k testům fyzické zdatnosti:

1. člunkový běh
2. klik (vzpor ležmo)
3. Leh - sed v délce 2 minut
4. běh na 1000 metrů

#### **1. Člunkový běh**

Úkol: uběhnout vzdálenost 4 x 10 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 doteku mety č. 1 se zastavuje čas. Měření na 0,1 s.

Ověřovaná schopnost: dynamická síla dolních končetin a akcelerace. Rychlostně realizační schopnost.

#### **2. Klik (vzpor ležmo)**

Úkol: maximální počet „kliků“ bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Popis: lež na břiše, 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 podložku a zpět do kliku. Trup je zpřímá, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá. Měření počtu správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřovaná schopnost: dynamická síla trojhlavého svalu pažního, prsních svalů a pletence ramenního – vytrvalostně silová schopnost.

### **3. Lež – sed (opakovaně), 2 minuty**

Úkol: maximální počet lež – sedů v čase 2 minut, lze i přerušovaně.

Popis: lež na zádech, ruce křížem na prsou položené na rameni, nohy pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla fixovaná partnerem nebo pod poslední příčkou žebřin. Z popsané polohy vzpřímený sed (možno dotekem pravého lokte levého kolena a naopak). Následný lež s dotekem podložky lopatkami.

Měření výkonu: počet správně provedených cviků po dobu 2 minut.

Ověřovaná schopnost: síla svalů – bederních, kyčelních, stehenních a přímého břišního. Vytrvalostně silová schopnost.

### **4. běh na 1000 metrů**

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase.

Popis: skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průběžně sděluje čas. Měření času s přesností na 1 s.

Ověřovaná schopnost: střednědobá vytrvalostní.

Příloha:

- Hodnocení fyzických testů

## Příloha: Hodnocení fyzických testů

| Klik – vzpor ležmo (opakovaně) |                 |      |                 |
|--------------------------------|-----------------|------|-----------------|
| Body                           | Výkon/opakování | Body | Výkon/opakování |
| 1                              | 12              | 11   | 32              |
| 2                              | 14              | 12   | 34              |
| 3                              | 16              | 13   | 36              |
| 4                              | 18              | 14   | 38              |
| 5                              | 20              | 15   | 40              |
| 6                              | 22              | 16   | 41              |
| 7                              | 24              | 17   | 43              |
| 8                              | 26              | 18   | 45              |
| 9                              | 28              | 19   | 47              |
| 10                             | 30              | 20   | 49              |

Za každé 2 kliky navíc připočítat 1 bod.

| Člunkový Běh-4 x10 m |         |      |         |
|----------------------|---------|------|---------|
| Body                 | Výkon/s | Body | Výkon/s |
| 1                    | 16,0    | 11   | 11,4    |
| 2                    | 15,5    | 12   | 11,2    |
| 3                    | 15,0    | 13   | 11,0    |
| 4                    | 14,5    | 14   | 10,8    |
| 5                    | 14,0    | 15   | 10,5    |
| 6                    | 13,4    | 16   | 10,3    |
| 7                    | 12,8    | 17   | 10,1    |
| 8                    | 12,3    | 18   | 9,8     |
| 9                    | 11,9    | 19   | 9,6     |
| 10                   | 11,6    | 20   | 9,4     |

Za každé zrychlení o 0,2 sec. připočítat 1 bod.

| <b>Leh – sed (opakovaně), 2 minuty</b> |                        |             |                        |
|--|------------------------|-------------|------------------------|
| <b>Body</b>                            | <b>Výkon/opakování</b> | <b>Body</b> | <b>Výkon/opakování</b> |
| <b>1</b>                               | <b>25</b>              | <b>11</b>   | <b>68</b>              |
| <b>2</b>                               | <b>30</b>              | <b>12</b>   | <b>71</b>              |
| <b>3</b>                               | <b>35</b>              | <b>13</b>   | <b>74</b>              |
| <b>4</b>                               | <b>40</b>              | <b>14</b>   | <b>77</b>              |
| <b>5</b>                               | <b>45</b>              | <b>15</b>   | <b>80</b>              |
| <b>6</b>                               | <b>49</b>              | <b>16</b>   | <b>82</b>              |
| <b>7</b>                               | <b>53</b>              | <b>17</b>   | <b>84</b>              |
| <b>8</b>                               | <b>57</b>              | <b>18</b>   | <b>86</b>              |
| <b>9</b>                               | <b>61</b>              | <b>19</b>   | <b>88</b>              |
| <b>10</b>                              | <b>65</b>              | <b>20</b>   | <b>90</b>              |

Za každé 2 dokončené cviky připočítat 1 bod.

| <b>Běh na 1000 m</b> |                |             |                |
|----------------------|----------------|-------------|----------------|
| <b>Body</b>          | <b>Výkon/s</b> | <b>Body</b> | <b>Výkon/s</b> |
| <b>1</b>             | <b>6:00</b>    | <b>11</b>   | <b>4:00</b>    |
| <b>2</b>             | <b>5:45</b>    | <b>12</b>   | <b>3:50</b>    |
| <b>3</b>             | <b>5:30</b>    | <b>13</b>   | <b>3:40</b>    |
| <b>4</b>             | <b>5:15</b>    | <b>14</b>   | <b>3:30</b>    |
| <b>5</b>             | <b>5:00</b>    | <b>15</b>   | <b>3:20</b>    |
| <b>6</b>             | <b>4:50</b>    | <b>16</b>   | <b>3:10</b>    |
| <b>7</b>             | <b>4:40</b>    | <b>17</b>   | <b>3:05</b>    |
| <b>8</b>             | <b>4:30</b>    | <b>18</b>   | <b>3:00</b>    |
| <b>9</b>             | <b>4:20</b>    | <b>19</b>   | <b>2:55</b>    |
| <b>10</b>            | <b>4:10</b>    | <b>20</b>   | <b>2:50</b>    |

Za každé další 2 sec. připočítat 1 bod.