

KRITÉRIA PRO SPLNĚNÍ TĚLESNÉ ZPŮSOBILOSTI UHAZEČE O ZAMĚSTNÁNÍ U MP BRNO NA POZICI STRÁŽNÍKA

Test tělesné způsobilosti před přijetím k městské policii jsou povinni absolvovat všichni uchazeči o zaměstnání na pozici strážníka MP Brno.

Test tělesné způsobilosti je složen ze silově-vytrvalostních disciplín a z gymnastických prvků prověřujících obratnost uchazeče, čímž komplexně zjišťuje jeho základní pohybové a tělesné vlastnosti:

- obratnost
- rychlost
- sílu
- vytrvalost

Pořadí silově – vytrvalostních disciplín:

- člunkový běh
- kliky
- sed – leh
- shyby na hrazdě (muži), vis na hrazdě (ženy)

Pořadí gymnastických prvků:

- kotoul vpřed
- kotoul vzad
- kotoul vzad přes pravé a levé rameno
- kotoul plavmo
- hvězda oboustranně
- kotoul vzad s výponem na rukou do stoje
- kotoul vzad do kolíbký
- ztlumení pádu vpřed na rukou (rybička)

Kategorie:

- muži:** 1. 21 – 30 let
2. 31 – 36 let
3. 37 let a více

- ženy:** 1. 21 – 28 let
2. 29 – 35 let
3. 36 let a více

Popis, provedení a hodnocení jednotlivých disciplín:

Člunkový běh:

Test začíná vykonáním 5 dřepů s výskokem, přičemž se u dřepu musí uchazeč dotknout oběma rukama podlahy s následným výskokem min. 10 cm. Poté přebíhá na protější stranu tělocvičny (cca 22 m), kde se zavěsí na žebřiny a vykoná 5 přednosů, seskočí a běží zpět do výchozího postavení. Tuto celou sestavu uchazeč vykoná bez přerušení v pěti kolech a měří se dosažený čas.

Hodnocení: každá odchylka 5 s. od stanoveného limitu se posuzuje přičtením nebo odečtením jednoho bodu.

Vzpor ležmo opakovaně (kliky):

Začínáme ze vzporu ležmo, opřeme se dlaněmi o zem v úrovni prsou - ramen, prsty směřují vpřed. Pokrčením paží jdeme do kliku. Napnutím paží provedeme vzpor ležmo – pokrčením paží se vrátíme zpět do kliku. Správné provedení testu vyžaduje udržet po celou dobu cvičení zpevněné tělo tak, aby trup a nohy tvořily přímku – tzn. neprohýbat se a ani nevysazovat. Při kliku se lehce dotýkáme hrudníkem země. Kliky jsou prováděny opakovaně do selhání na jeden pokus bez přerušení.

Hodnocení: za každý správně provedený klik je jeden bod.

Sed – leh opakovaně:

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, nártý zasunutý pod nejnižší příčku žebřin. Kolena jsou asi 30 cm nad zemí, ruce spojeny za hlavou, lokty se dotýkají země. Z této základní polohy provádíme sed s pootočením trupu tak, abychom se loktem lehce dotkli opačného kolena, a vracíme se zpět do lehu. Směr pootočení trupu neustále střídáme – při prvním sedu se dotkneme levým loktem pravého kolena, při dalším pravým loktem levého kolena atd. Sedy - lehy jsou prováděny opakovaně do selhání na jeden pokus bez přerušení.

Hodnocení: za každé správně provedené opakování je jeden bod.

Shyby a vis na hrazdě:

Shyby se provádí na rovné hrazdě středně širokým úchopem nadhmatem a provádí je pouze muži. Výchozí polohou je vis v propnutých pažích, nohy směřují k zemi a jsou pokrčeny v kolenou. Správně provedeným shybem se rozumí silové (ne švihové) přitáhnutí brady nad osu hrazdy a návrat zpět do výchozí polohy. Shyby jsou prováděny opakovaně do selhání na jeden pokus bez přerušení.

Vis na hrazdě provádí pouze ženy středně širokým úchopem nadhmatem. Výchozí polohou je vis v propnutých pažích, nohy směřují k zemi. Měří se čas maximální doby udržení se na hrazdě od okamžiku zavěšení do selhání a seskočení na zem.

Hodnocení: za každý správně provedený shyb je jeden bod. U visu se každá odchylka 5 s. od stanoveného limitu posuzuje přičtením nebo odečtením jednoho bodu.

Gymnastické prvky:

Jedná se o provedení základních gymnastických prvků na žíněnce. Každý gymnastický prvek je při posuzování hodnocen známkou 1 – 3. Za známku 1 získá uchazeč 3 body, za

známku 2 získá 2 body a za známku 3 získává 1 bod. Pokud uchazeč gymnastický prvek nezvládne provést, není známkován, tedy ani bodově ohodnocen.

Věkové kategorie a limity:

Pořadové číslo	Kategorie	Věková kateg.		
	Muži	21 - 30		
disciplína	limit	body	výkon	body
kliky	25 x	25		
sed - leh	45 x	45		
čl. běh (min.)	2 : 15	30		
shyby	8 x	8		
kotoul vpřed	1 x	1 - 3		
kotoul vzad	1 x	1 - 3		
kotoul vzad PL	1 x	1 - 3		
kotoul plavmo	1 x	1 - 3		
hvězda LP	1 x	1 - 3		
kotoul vzad stoj	1 x	1 - 3		
kotoul vzad kol.	1 x	1 - 3		
rybička	1 x	1 - 3		
celkový součet	100 %	132		
minimum	80 %	105,6		

Pořadové číslo	Kategorie	Věková kateg.		
	Muži	31 - 36		
disciplína	limit	body	výkon	body
kliky	20 x	20		
sed - leh	40 x	40		
čl. běh (min.)	2 : 30	30		
shyby	6 x	6		
kotoul vpřed	1 x	1 - 3		
kotoul vzad	1 x	1 - 3		
kotoul vzad PL	1 x	1 - 3		
kotoul plavmo	1 x	1 - 3		
hvězda LP	1 x	1 - 3		
kotoul vzad stoj	1 x	1 - 3		
kotoul vzad kol.	1 x	1 - 3		
rybička	1 x	1 - 3		
celkový součet	100 %	120		
minimum	80 %	96		

Pořadové číslo	Kategorie	Věková kateg.		
	Muži	37 a více		
disciplína	limit	body	výkon	body
kliky	15 x	15		
sed - leh	35 x	35		
čl. běh (min.)	2 : 45	30		
shyby	4 x	4		
kotoul vpřed	1 x	1 - 3		
kotoul vzad	1 x	1 - 3		
kotoul vzad PL	1 x	1 - 3		
kotoul plavmo	1 x	1 - 3		
hvězda LP	1 x	1 - 3		
kotoul vzad stoj	1 x	1 - 3		
kotoul vzad kol.	1 x	1 - 3		
rybička	1 x	1 - 3		
celkový součet	100 %	108		
minimum	80 %	86,4		

Pořadové číslo	Kategorie	Věková kateg.		
	Ženy	21 - 28		
disciplína	limit	body	výkon	body
kliky	15 x	15		
sed - leh	35 x	35		
čl. běh (min.)	2 : 15	30		
vis	40 s	20		
kotoul vpřed	1 x	1 - 3		
kotoul vzad	1 x	1 - 3		
kotoul vzad PL	1 x	1 - 3		
kotoul plavmo	1 x	1 - 3		
hvězda LP	1 x	1 - 3		
kotoul vzad stoj	1 x	1 - 3		
kotoul vzad kol.	1 x	1 - 3		
rybička	1 x	1 - 3		
celkový součet	100 %	124		
minimum	80 %	99,2		

Pořadové číslo	Kategorie	Věková kateg.		
	Ženy	29 - 35		
disciplína	limit	body	výkon	body
kliky	13 x	13		
sed - leh	30 x	30		
čl. běh (min.)	2 : 30	30		
vis	30 s	20		
kotoul vpřed	1 x	1 - 3		
kotoul vzad	1 x	1 - 3		
kotoul vzad PL	1 x	1 - 3		
kotoul plavmo	1 x	1 - 3		
hvězda LP	1 x	1 - 3		
kotoul vzad stoj	1 x	1 - 3		
kotoul vzad kol.	1 x	1 - 3		
rybička	1 x	1 - 3		
celkový součet	100 %	117		
minimum	80 %	93,6		

Pořadové číslo	Kategorie	Věková kateg.		
	Ženy	36 a více		
disciplína	limit	body	výkon	body
kliky	11 x	11		
sed - leh	25 x	25		
čl. běh (min.)	2 : 45	30		
vis	20 s	20		
kotoul vpřed	1 x	1 - 3		
kotoul vzad	1 x	1 - 3		
kotoul vzad PL	1 x	1 - 3		
kotoul plavmo	1 x	1 - 3		
hvězda LP	1 x	1 - 3		
kotoul vzad stoj	1 x	1 - 3		
kotoul vzad kol.	1 x	1 - 3		
rybička	1 x	1 - 3		
celkový součet	100 %	110		
minimum	80 %	88		

Závěrečné hodnocení:

Po absolvování všech disciplín se v tabulce sečtou dosažené body. Pro úspěšné splnění testu tělesné způsobilosti je zapotřebí získat nejméně 80 % z celkového maximálního počtu bodů v dané věkové kategorii, což je v tabulce uvedeno jako 100 %. Jestliže uchazeč nedosáhne součtem bodů hranice 80 %, test tělesné způsobilosti nesplnil.