

TEST TĚLESNÉ ZPŮSOBILOSTI

Test tělesné způsobilosti jsou povinni absolvovat všichni uchazeči ve výběrovém řízení v jeden den a to v pořadí jednotlivých disciplín uvedených níže.

Test tělesné způsobilosti prověřuje tyto základní pohybové a tělesné vlastnosti:

- obratnost
- rychlost
- sílu
- vytrvalost

TEST č. 1 - opakované kliky

Popis:

Začínáme ze vzporu ležmo, opřeme se dlaněmi o zem v úrovni prsou - ramen, prsty jsou u sebe a směřují vpřed. Pokrčením paží jdeme do kliku. Napnutím paží provedeme vzpor ležmo – pokrčením paží se vrátíme zpět do kliku. Správné provedení testu vyžaduje, aby po celou dobu cvičení trup a nohy tvořily přímku – tzn. neprohýbat se a ani nevysazovat. Při kliku se lehce dotýkáme hrudníkem a špičkou nosu země (žíněnky). Kliky provádíme opakovaně do odmítnutí na jeden pokus (přerušeni a odpočinek pouze na napnutých pažích max. 5 sekund).

TEST č. 2 - leh-sed

Popis:

Základní polohou je leh na zádech, nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, ruce spojeny za hlavou, lokty se dotýkají země. Z této základní polohy provádíme sed tak, abychom se lokty dotkli kolen, po té se vracíme zpět do lehu. Testovanému přidržuje kolega nohy za kotníky u země. Úkolem je opakovat popsany cvičební cyklus, tj. z lehu do sedu a zpět po dobu jedné minuty. Tempo cvičení volí každý individuálně (jeden pokus).

TEST č. 3 - pohybová zátěžová sestava

Popis:

Začínáme ze základního stoje, přejdeme do dřepu, z dřepu plynule provedeme vzpor ležmo (paže jsou napnuty, trup a nohy tvoří přímku). Následně provedeme pohyb zpět do dřepu a opět přejdeme do stoje. Tuto sestavu provádíme desetkrát opakovaně co nejrychleji, bez přerušeni a předepsaným pohybovým způsobem. Dbáme na to, abychom každý cvičební cyklus zahájili i ukončili vzpřímeným stojem.

TEST č. 4 - běh 60 metrů

Úkolem je uběhnout co nejrychleji vytyčenou trať v délce 60 metrů (dva pokusy).

TEST č. 5 - běh 1500 metrů

Úkolem je uběhnout vytyčenou trať 1500 metrů za nejkratší časový limit (jeden pokus).