**Příloha č. 16**

**Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče**

**Posouzení fyzické způsobilosti bezpečnostního pracovníka**

Cílem ověřování fyzické způsobilosti je posoudit úroveň pohybových schopností a dovedností bezpečnostního pracovníka, 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.

Bezpečnostní pracovníci v rámci testování musí ve čtyřech povinných disciplínách dosáhnout v celkovém součtu **minimálně 32 bodů v I. kategorii a minimálně 20 bodů ve II. kategorii,** z toho minimální výkon pro uznání disciplíny jsou 2 body. Nadstandardní výkon v jedné disciplíně není důvodem pro zproštění od absolvování jiné disciplíny. Bodově jsou hodnoceny cviky provedené správně a stanoveným způsobem.

*V následujícím textu jsou popsány jednotlivé testy s uvedením tabulek bodů a výkonů:*

**test č. 1**

**člunkový běh 4 x 10 metrů**

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10metrů. Startuje se vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

|  |  |
| --- | --- |
| **body** | **výkon** |
| 2 | 17,6 |
| 4 | 16,5 |
| 6 | 15,4 |
| 8 | 14,3 |
| 10 | 13,6 |
| 12 | 12,7 |
| 14 | 11,8 |

**test č. 2**

**klik vzpor ležmo (opakovaně)**

Správně vykonaný cvik vypadá následovně: leh na břiše, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotykem hrudníku o podložku a zpět do klidu. Trup je při celém cvičení zpříma, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá.

| **body** | **výkon** |
| --- | --- |
| 2 | 14 |
| 4 | 18 |
| 6 | 22 |
| 8 | 26 |
| 10 | 30 |
| 12 | 34 |
| 14 | 38 |

**test č. 3**

**celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 min.**

Při tomto testu jde o co největší počet provedených cviků v době dvou minut. Popis cviku je následující: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břiše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

|  |  |
| --- | --- |
| **body** | **výkon** |
| 2 | 14 |
| 4 | 18 |
| 6 | 22 |
| 8 | 26 |
| 10 | 30 |
| 12 | 34 |
| 14 | 38 |

**test č. 4**

**běh na 1000 m**

Úkolem je uběhnout uvedenou vzdálenost v co nejkratším čase. Ověřuje se střednědobá vytrvalost.

|  |  |
| --- | --- |
| **body** | **výkon** |
| 2 | 5:45 |
| 4 | 5:15 |
| 6 | 4:50 |
| 8 | 4:30 |
| 10 | 4:10 |
| 12 | 3:50 |
| 14 | 3:30 |