



Fyzické testy uchazečů o zaměstnání u Městské policie Opava

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 Opava 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. **celomotorický test 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.

2. klik (vzpor ležmo)

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

Popis: leh 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 zpříma, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá. Měření počtu správně provedených cviků bez přerušení.

3. celomotorický test v délce 2 minut

Úkol: maximální počet cviků stanoveným způsobem.

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku. Měření počtu správně provedených cviků.

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.