

Po velkém úspěchu akce „Lesácký pětiboj“ je tu další vážná srandaakce DM. Pojdme si vyzkoušet naši fyzickou zdatnost. Připravili jsme pro Vás soutěž pro jednotlivce:

Mikulášská prověrka

fyzické zdatnosti

Touto soutěží bych Vám chtěl dokázat, že většina z Vás v pohodě zvládne fyzické prověrky pro přijetí k Policii České republiky. Podmínky přihlášení jsou stejné jako u pětiboje. Pro všechny zúčastněné malé občerstvení, pro vítěze hodnotné ceny😊.

Uchazeči v rámci přijímacího řízení pro přijetí do služebního poměru Policie ČR 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 36 bodů**. V následujícím textu jsou popsány jednotlivé testy s uvedením příkladů a výkonu.

tabulka výsledků

umístění	jméno	počet bodů
1	Cvejn Jakub	78
2	Ducháček David	74
3	Valášek Radovan	73
4	Valenta David	72
4	Dostál Jakub	72
6	Štandera Matyáš	63
7	Matoušek Dušan	60
8	Bělohávek Daniel	58
9	Syrovátka René	53
10	Novotný Roman	50
11	Rochl Jakub	49
12	Haluška Matěj	49
12	Pätzoldová Kristýna	48
14	Šafář Petr	45
15	Kubinec Lukáš	45
15	Holický Matyáš	44
17	Drgáč David	44
17	Pavličík David	43
19	Beneš Daniel	42
20	Pilous Dominik	40
21	Ferenc Alexander	40
22	Halla Ondřej	38
23	Kreibich Dominik	33
24	Horák Jan	28
25	Urban Štěpán	24
26	Šedivý Jakub	20
27	Sejkora Tomáš	20

Člunkový běh, 4x10m

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. 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
4	14,5
6	13,4
8	12,3
10	11,6
12	11,2
14	10,8

Klik vzpor ležmo (opakovaně)

Správně vykonaný cvik vypadá následovně. Leh na břicho, 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 kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazuje ani neprohýbá.

Body	Výkon
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

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 břicho 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
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

Běh na 1000 m

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

Body	Výkon
4	5:15
6	4:50
8	4:30
10	4:10
12	3:50
14	3:30