

Přijímací řízení – fyzické testy – obor Strojník požární techniky

1. Člunkový běh 8 x 10m

Zadání: uběhnout v co nejkratším čase vzdálenost 8 x 10 m stanoveným způsobem
Provedení: na povel „připravte se“ se postaví uchazeč tak, aby stál jednou nohou těsně za startovní čárou a po povelu „pozor“ a „vpřed“ vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a dotkne se jí, vrací se tak, aby dráha proběhnutá mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Při průběhu cílem se uchazeč musí dotknout rukou cílové mety.

Pravidla: každý uchazeč si může dráhu nejprve zkušebně proběhnout; při chybném provedení testu opakuje uchazeč test ještě jednou, celkem má maximálně dva pokusy.

Měření: dosažený výkon se měří s přesností na 0,1 s.

Validita: test ověřuje akční rychlost, hbitost a obratnost a jeho validita je díky této komplexnosti velmi vysoká.

Hodnocení:

Body	čas
5	22,5 a méně
4	22,6 – 24,5
3	24,6 – 26,5
2	26,6 – 28,5
1	28,6 – 30,5
0	30,6 a více

2. Dřepy

Zadání: během 2 minut provést co nejvíce platných dřepů

Provedení: na povel „připravte se“ se postaví uchazeč na určené místo a „start“ začíná provádět dřepy.

Pravidla: chodidla maximálně do šíře ramen, hluboký podřep, rovná záda, ruce přepažené, během časového limitu může uchazeč přerušit, odpočinout si a znovu pokračovat

Měření: počítá se počet správně provedených dřepů

Validita: test ověřuje úroveň dynamické síly dolních končetin a břišního svalstva

Hodnocení:

Body	Počet dřepů
5	82 a více
4	74 – 81
3	66 – 73
2	58 - 65
1	50 - 57
0	49 a méně

3. Celomotorický test

- Zadání:** střídat polohy v daném pořadí co nejrychleji se snahou o dosažení maximálního počtu v čase 2 minut.
- Provedení:** ze stoje spojněho střídat v daném pořadí uvedené polohy
- stoj spatný – vzpřímený trup, napjatá kolena, paty u sebe
 - leh na břicho – hrudník se dotýká podložky
 - stoj spatný – vzpřímený trup, napjatá kolena, paty u sebe
 - leh na zádech – lopatky a paty se dotýkají podložky
 - stoj spatný – vzpřímený trup, napjatá kolena, paty u sebe
- Pravidla:** uchazeč musí dodržet požadované polohy, způsob přechodu z jedné polohy do druhé si volí uchazeč sám, chybná provedení se nepočítají
- Měření:** počítá se každá správně provedená dvojice poloh
- Validita:** test základní motoriky měří individuální výkonnostní úroveň funkčního potenciálu základního pohybového fondu

Hodnocení:

Body	Dvojice poloh
5	22 a více
4	20 – 21
3	18 – 19
2	16 – 17
1	14 – 15
0	13 a méně

4. 12minutový běh

- Zadání:** běh bude prováděn na travnatém pozemku školy
- Provedení:** uchazeč poběží po vytyčené trase 12 minut a bude se snažit o uběhnutí nejdelší vzdálenosti
- Pravidla:** uchazeč musí minout co největší počet met (vzdálenost mezi metami je 50 m)
- Měření:** počítá se každá dokončená vzdálenost mezi metami
- Validita:** test ověřuje vytrvalostní schopnosti uchazeče

Body	Dvojice poloh
5	3 000 a více
4	2 800 – 2 950
3	2 600 – 2 750
2	2 400 – 2 550
1	2 200 – 2 350
0	2 150 a méně