

Přijímací řízení 2020 – kritéria fyzických testů pro obory

- Bezpečnost a ochrana obyvatel
- 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 čarou 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 – chlapci	Čas – dívky
5	22,5 a méně	24,5 a méně
4	22,6 – 24,5	24,6 – 26,5
3	24,6 – 26,5	26,6 – 28,5
2	26,6 – 28,5	28,6 – 30,5
1	28,6 – 30,5	30,6 – 32,5
0	30,6 a více	32,6 a více

2. Kliky

Zadání: provést max. počet kliků v libovolném tempu, bez přerušení, stanoveným způsobem bez zapření nohou

Provedení: na povel „připravte se“ se zaujme uchazeč vzpor ležmo a na startovní povel začíná provádět kliky. Skrčené paže opřené dlaněmi o zem, konečky prstů v úrovni ramen směřují vpřed. Dopnutí paží v loktech při vzporu ležmo. Pokrčení paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev se nevysazuje ani neprohýbá.

Pravidla: uchazeč musí dodržet požadovanou formu, chybná provedení se nepočítají

Měření: počítá se počet správně provedených kliků za 1 minutu

Validita: test ověřuje vytrvalostní sílu převážně svalstva hrudníku a svalů pletence ramenního a paží

Hodnocení:

Body	Počet kliků - chlapci	Počet kliků – dívky
5	28 a více	24 a více
4	24 – 27	20 – 23
3	20 – 23	16 – 19
2	16 – 19	12 – 15
1	12 – 15	8 – 11
0	11 a méně	7 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 spojného střídat v daném pořadí uvedené polohy
- stoj spatný – vzpřímený trup, napjatá kolena, paty u sebe
 - leh na břiše – hrudník se dotýká podložky, paže od 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	Počet cviků chlapci	Počet cviků – dívky
5	22 a více	20 a více
4	20 – 21	18 – 19
3	18 – 19	16 – 17
2	16 – 17	14 – 15
1	14 – 15	12 – 13
0	13 a méně	11 a méně

4. 12ti minutový 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

Hodnocení:

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