

**Normy a hodnocení kontrolních testů tělesné zdatnosti
pro výběrové řízení s uchazeči o službu v jednotkách aktivní zálohy
Vojenské policie**

Tabulka - muži

Číslo testu	Disciplína	0 bodů	1 bod	2 body	3 body	5 bodů	5 bodů*	Poznámka/ měřicí jednotka
1.	běh na 12 min	2800	2600	2400	2200	2000	1800	na atletické dráze/ metry
2.	plavání 100 m	1:45	2:00	2:15	2:30	3:00	3:30	minuty
3.	čl. běh 10x10 m	26,00	27,00	28,00	29,00	32,00	34,00	sekundy
4.	shyby nadhmatem	11	9	7	5	3	2	počet
5.	leh – sed	45	40	35	30	25	20	počet za 60 sekund
6.	kliky	25	22	19	16	12	10	počet za 30 sekund

Tabulka – ženy

Číslo testu	Disciplína	0 bodů	1 bod	2 body	3 body	5 bodů	5 bodů*	Poznámka/ měřicí jednotka
1.	běh na 12 min	1900	1700	1600	1500	1400	1200	na atletické dráze/ metry
2.	plavání 100 m	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00	4:20	minuty
3.	čl. běh 10x10 m	31,0	33,0	35,0	37,0	40,0	42,00	sekundy
4.	výdrž ve shybu	40	35	25	15	5	3	nadhmatem/ sekundy
5.	leh – sed	40	35	30	25	20	15	počet za 60 sekund

Bodové požadavky splnění testu fyzické připravenosti u věkových kategorií

Kategorie	max. bodů	
	muži	ženy
věk		
do 25 let	12	12
26 – 30	14	14
31 – 35	16	16
36 – 40	20	20
nad 40	24	24

Poznámka: U testů číslo 1 a 3 nejsou povoleny tretry, u testu číslo 4 nejsou povoleny rukavice.

* platí pro muže 46 let a starší a ženy 41 let a starší.