

**Normy a hodnocení kontrolních testů tělesné zdatnosti
pro výběrové řízení s uchazeči o službu ve Vojenské policii**

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	3000	2900	2800	2500	2200	2000	na atletické dráze/ metry
2.	plavání 100 m	1:35	1:45	2:00	2:20	2:40	3:10	minuty
3.	čl. běh 10x10 m	24,00	25,00	26,00	28,00	30,00	32,00	sekundy
4.	shyby nadhmatem	14	12	10	8	5	4	počet
5.	leh – sed	52	49	46	41	35	29	počet za 60 sekund
6.	kliky	32	29	25	21	16	13	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	2550	2450	2300	2000	1700	1600	na atletické dráze/ metry
2.	plavání 100 m	2:20	2:30	2:45	3:05	3:30	3:50	minuty
3.	čl. běh 10x10 m	29,0	30,0	32,0	34,0	38,0	41,0	sekundy
4.	výdrž ve shybu	50	44	32	20	8	5	nadhmatem/ sekundy
5.	leh – sed	45	42	38	33	26	20	počet za 60 sekund

Bodové požadavky splnění testu fyzické připravenosti u věkových kategorií

Kategorie	max. bodů	
	muži	ženy
věk		
do 25 let	10	10
26 – 30	12	12
31 – 35	14	14
36 – 40	18	18
nad 40	22	22

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.

Normy kontrolních testů výročního přezkoušení z tělesné přípravy pro hodnocení vyhovující

Tabulka – muži

Název cvičení	Souborné silové cvičení (leh-sed/klik-vzpor)	Shyb na hrazdě	Běh na 12 minut
Měřicí jednotka	Počet	Počet	Metry
I. do 30 let	42/22	8	2600
II. 31-35 let	39/22	7	2500
III. 36-40 let	34/19	6	2400
IV. 41-45 let	32/16	5	2200
V. 46-50 let	29/13	4	2000
VI. 51 let a starší			1800

Tabulka – ženy

Název cvičení	Leh-sed	Běh na 12 minut
Měřicí jednotka	Počet	Metry
I. do 25 let	35	2100
II. 26-30 let	28	2000
III. 31-35 let	26	1900
IV. 36-40 let	23	1800
V. 41-45 let	20	1600
VI. 46 let a starší		1500