



**Město Domažlice**  
Městská policie Domažlice  
náměstí Míru 1, 344 01



V Domažlicích dne 13. února 2019  
Počet listů: 2

**Kritéria pro splnění tělesné způsobilosti uchazeče o  
zaměstnání na pozici strážníka u Městské policie Domažlice**

Test tělesné způsobilosti před přijetím k Městské policii Domažlice jsou povinni absolvovat všichni uchazeči o zaměstnání na pozici strážníka.

Test tělesné způsobilosti je složen ze silově vytrvalostních disciplín a z gymnastických prvků prověřujících obratnost uchazeče, čímž se komplexně zjišťují jeho základní pohybové a tělesné vlastnosti a to zejména:

- 1) obratnost,
- 2) rychlost,
- 3) síla,
- 4) vytrvalost,
- 5) přesnost vykonávaných cviků.

Pořadí silově – vytrvalostních disciplín:

- 1) překážková dráha,
- 2) kliky,
- 3) sed-leh,
- 4) běh na 1 km.

Pořadí gymnastických prvků:

- 1) kotoul vpřed,
- 2) kotoul vzad,
- 3) kotoul plavmo,
- 4) kotoul vzad s výponem na rukou do stoje.

Popis provedení a hodnocení jednotlivých disciplín:

**Překážková dráha:**

Cvik začíná pěti dřepy s předpažením. Poté uchazeč přeběhne na opačnou stranu tělocvičny podélně přes lavici, poté přeskočí překážku a na protější straně se zavěsí na žebřiny čelem do tělocvičny tak, aby měl nohy nad podlahou. Poté provede pět přednosů tak, aby nohy z visu při cviku vytvořily pravý úhel s tělem. Po vykonání pěti cviků seskočí ze žebřiny a běží zpět do výchozího postavení opět přes překážku a lavici. Tuto celou sestavu uchazeč vykoná bez přerušení ve čtyřech kolech. Měří se dosažený čas.

Hodnocení cviku: přihlíží se k provedení jednotlivých cviků a k rychlosti provedení celé

sestavy. Časový limit 2 minuty je dotován 20 body. Za časovou odchylku 5 sec. dolů nebo nahoru se přičítá či odečítá jeden bod.

**Vzpor ležmo opakovaně (kliky):**

Cvik začíná zaujetím polohy ve vzporu ležmo, kdy se uchazeč opře dlaněmi o zem v úrovni prsou – ramen, prsty dlaní směřují vpřed. Pokrčením paží jde do kliku těsně nad zem a poté zpět do základní polohy. Po celou dobu testu je nutné, aby uchazeč udržel tělo v přímce a nedocházelo k prohnutí těla. Při nedodržení polohy těla u cviku se konkrétní klik nebude počítat. Kliky jsou prováděny opakovaně bez přerušování až do selhání.

Hodnocení: za každé dva provedené kliky je jeden bod.

**Sed-leh:**

Cvik začíná zaujetím polohy na zádech s pokrčením nohou a zasunutím nártů pod spodní příčku žebřin. Nohy jsou mírně roznoženy, kolena jsou cca 30 cm nad zemí, ruce spojeny za hlavou, lokty se dotýkají země. Na pokyn pak uchazeč provádí cvik tak, že se pravým loktem dotkne levého kolene a opačně. Strany se tak neustále střídají. Sedy lehy se provádějí po dobu 2 minut bez přerušování.

Hodnocení: za každé dvě správně provedené opakování je jeden bod.

**Běh na 1 km:**

Disciplína se provede na městském stadionu v Domažlicích za každého počasí.

Hodnocení: časový limit na splnění této disciplíny jsou 4 minuty 30 vteřin s dotací 15 bodů. Za každou časovou odchylku 5 sec. směrem dolů nebo nahoru se odečítá nebo přičítá 1 bod.

**Gymnastické prvky:**

Jde o základní gymnastické prvky na žiněnce. Každý gymnastický prvek je při posuzování hodnocen známkou 1-3. Za známku 1 získá uchazeč 3 body, za známku 2 získá 2 body a za známku 3 získá 1 bod. Při nesplnění cviku není uchazeč známkován, ani bodově hodnocen.

**Závěrečné hodnocení:**

Po provedení všech disciplín se u jednotlivých uchazečů sečtou dosažené body. Pro úspěšné splnění testu z tělesné způsobilosti musí uchazeč absolvovat všechny disciplíny v nichž musí nasbírat v součtu nejméně 70 bodů. Posouzení zda uchazeč uspěl či nikoliv, se odvíjí od jeho schopnosti provést cviky s maximálním nasazením při využití časového limitu. Hodnocena je přesnost a rychlost vykonávaných cviků.

JUDr. Zdeněk NOVÁK v.r.  
starosta města Domažlice