

Testy fyzické způsobilosti

**234. pěšího praporu
KVH AST o.s.**

Fyzická způsobilost a členství ve 234pp

Žadatel, který se uchází o členství ve 234pp musí mít mimo jiné splněny všechny fyzické testy. Z rozumných důvodů a po domluvě může být udělena výjimka tak, že není nutno splnit fyzickou způsobilost na 100% (viz. Příručka příslušníka 234pp – čl. 1a). Do konce zkušební lhůty však musí být všechny požadavky splněny, jinak bude žádost o řádné členství zamítnuta.

Řádní členové musí splňovat dané výkonnostní požadavky. Očekává se, že řádní členové budou svoji kondici udržovat a zlepšovat nejen společným, ale také individuálním cvičením.

Testová sestava

Sestava obsahuje 8 disciplin. Ty budou provedeny v pořadí, jak jsou uvedeny níže a to v jeden den. Výjimkou je poslední test (běh za 12 minut), který může být z důvodů počasí, nedostupnosti cvičiště apod. přeložen na nejbližší vhodný termín. Bezprostředně před náhradním termínem však bude zařazena krátká kondiční zátěž, aby se odkladu nedalo využít k vylepšení celkového výsledku.

Požadavky

V testu jako celku musí být dosaženo **minimálně 65 bodů v 8 disciplinách**. Optimální hodnota pro každý test je tedy 8 a více bodů. Pro úspěšné absolvování testů je nutno horší výkon v některé disciplíně dohnat v ostatních disciplínách. Každý test má navíc spodní hranici nutnou pro jeho vlastní uznání. Nadstandardním výkonem v některé disciplíně nelze požadovat zproštění od absolvování jiné disciplíny.

Ohodnocení výkonnosti

Následující tabulka ukazuje kategorii výkonnosti v závislosti na počtu dosažených bodů. Jak je patrné limity testů nejsou nastaveny příliš vysoko. Počet 65 bodů patří coby nejnižší hranice do kategorie průměrné výkonnosti.

Ohodnocení výkonu v bodech		Výkonnost
samostatný test	Všechny testy	
0 – 3	0 – 24	Špatná
4 – 8	25 – 64	Slabší
9 – 11	65 – 88	Průměrná
12 – 16	89 – 128	Dobrá
17 – 20	129 – 160	Vynikající

Provedení testů

Absolvování testů je povoleno pouze ve vhodném sportovním oblečení a obutí. Při testech je nutno dbát na zvýšenou kázeň a bezpečnost. V případě porušení daných nařízení může být dotyčná osoba vykázána a dosavadní výsledky se zruší – test pak proběhne v dalším termínu.

Před zahájením samotných testů bude každému poskytnut dostatek času na samostatné rozcvičení a další přípravu. Každý test bude řádně vysvětlen a předveden, případné dotazy budou vyřešeny. Výsledek zapsaný rozhodčím je vždy platný. V případě nespokojenosti s výsledkem je možno samotný test opakovat okamžitě.

1. Klik – vzpor ležmo

Sleduje:

Dynamickou sílu paží a pletence ramenního

Pomůcky:

Nejsou potřeba

Provedení:

Leh na břicho, paže skrčit, ruce opřít vedle těla v úrovni prsou (palce musí dosáhnout na bradavky). Prsty směřují vpřed, lokty mohou být v libovolné pozici.

Plynulým pohybem provádíme vzpor ležmo a klik – hrudník se lehce dotkne podložky.

Trup a nohy musí při cvičení vytvářet přímku – při vysazení nebo prohnutí se cvik nepočítá, při opakovaném vysazení nebo prohnutí se cvičení ukončí. Není povoleno se odrážet hrudníkem. Povolena je pauza ve vzporu na jeden krátký nádech. Je-li pauza delší, cvičení se ukončí.

Hodnocení:

Cviky provádíme do únavy, počítáme každý správně provedený cvik.

Výkon	Body	Podmínka
12	1	
14	2	minimum
16	3	
18	4	
20	5	
22	6	
24	7	
26	8	
28	9	
30	10	
32	11	
34	12	
36	13	
38	14	
40	15	
41	16	
43	17	
45	18	
47	19	
49	20	
+ 2	+1	

2. Leh – sed

Sleduje:

Úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčelních svalů

Pomůcky:

Žíněnka, stopky, pomocník.

Provedení:

Leh mírně roznožený pokrčmo, kolena asi 30 cm nad podložkou. Ruce spojené v týl, lokty přitisknuté k podložce.

Z této základní polohy provádíme sed s pootočením trupu, při němž se levý loket dotkne pravého kolena. Následuje leh a znovu sed s pootočením trupu, přičemž se pravý loket dotkne levého kolena.

Při každém lehu se musí lopatky a lokty dotknout podložky. Je povolena libovolně dlouhá pauza v lehu na odpočinek.

Hodnocení:

Cvičíme po dobu 2 minut. Počítáme každý správně provedený cvik.

Výkon	Body	Podmínka
18	1	
19	2	
20	3	
21	4	
22	5	
25	6	minimum
28	7	
31	8	
34	9	
37	10	
40	11	
43	12	
46	13	
49	14	
52	15	
55	16	
58	17	
61	18	
64	19	
66	20	
+ 3	+1	

3. Shyby na hrazdě nadhmatem

Sleduje:

Dynamickou sílu svalů paží, ramen a zad

Pomůcky:

Hrazda doskočná, nebo dosažná

Provedení:

Na doskočné hrazdě, ze svisu nadhmatem v úchopu na šířku ramen, se opakovaně přitahujeme do shybu (brada nad úroveň žerdi) a opět se spouštíme do svisu (paže zcela napjaté).

Není-li k dispozici doskočná hrazda, použijeme hrazdu dosažnou. V tomto případě ve svisu pokrčíme nohy, abychom se nedotýkali podložky.

Je povolena pauza ve svisu na jeden krátký nádech. Je-li pauza delší cvičení se ukončí. Není povoleno dopomáhat si houpáním, švihem a podobně. V případě nesprávného provedení se cvik nezapočítá, při opakování se cvičení ukončí.

Hodnocení:

Cviky provádíme do únavy, počítáme každý správně provedený cvik.

Výkon	Body	Podmínka
1	1	
2	2	minimum
3	3	
4	4	
5	5	
6	6	
	7	
7	8	
	9	
8	10	
	11	
10	12	
	13	
11	14	
	15	
12	16	
	17	
13	18	
	19	
14	20	
+ 1	+2	

4. Skok daleký z místa

Sleduje:

Výbušnou sílu dolních končetin a částečně obratnost

Pomůcky:

Rovný povrch (popř. gymnastický pás), pásmo

Provedení

Ze stoje mírně rozkročeného odrazem snožmo provedeme skok do dálky.

Špičky nesmí před, ani při odrazu přesáhnout vyznačenou čáru. Skok provádíme odrazem snožmo, bez předchozího poskoku. Jsou povoleny doprovodné pohyby tělem a pažemi.

Hodnocení:

Provádíme 3 pokusy, hodnotí se nejlepší. Nesprávně provedený cvik (přešlap, podklouznutí apod.) se nepočítá, počet pokusů se nezvyšuje. Měříme na celé centimetry, k první stopě dopadu od odrazové čáry.

Výkon	Body	Podmínka
165	1	
170	2	
175	3	
180	4	minimum
185	5	
190	6	
195	7	
200	8	
205	9	
210	10	
216	11	
222	12	
228	13	
234	14	
240	15	
247	16	
255	17	
262	18	
268	19	
275	20	
+ 7	+1	

5. Celostní motorický test

Sleduje:

Sílu, rychlostní vytrvalost a obratnost ve vzájemné součinnosti

Pomůcky:

Žíněnky, stopky

Provedení:

Ze stoje spatného přecházíme přes dřep do lehu na břicho a zvedneme ruce z podložky, přecházíme zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na zádech, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přecházíme přes sed a dřep do stoje spatného.

stoj spatný - vzpřímený postoj, nohy napnuté, paty u sebe
leh na břicho - hrudník se dotýká podložky, ruce se zvednou z podložky
leh na zádech - lopatky a paty se dotýkají podložky, ruce jsou podél těla

Při cvičení je povolena libovolně dlouhá pauza na odpočinek, a to v leže na zádech, nebo v leže na břicho. Nesprávně provedený cvik se nepočítá.

Hodnocení:

Cviky se provádí po dobu 2 minut. Každý přechod do stoje spatného se počítá jako 1 cvik.

Výkon	Body	Podmínka
12	1	
14	2	
16	3	
18	4	minimum
20	5	
22	6	
24	7	
26	8	
28	9	
30	10	
32	11	
34	12	
36	13	
38	14	
40	15	
42	16	
44	17	
46	18	
48	19	
50	20	
+ 2	+1	

6. Hluboký předklon v sedu

Sleduje:

Kloubní pohyblivost v oblasti beder a kyčelního kloubu, zkrácení svalů dolních končetin

Pomůcky:

Lavička, popř. jiné vhodné nářadí, centimetrové měřidlo

Provedení:

U lavičky, nebo jiného vhodného nářadí zaujmeme polohu sed snožmo. O přední stranu se opíráme chodidly, nohy jsou napnuté. Předpažíme a postupně se předkláníme tak, že napnuté prsty suneme po desce co nejdále. Setrváme ve výdrži 2 sekundy. Nohy musí zůstat po celou dobu napnuté.

Hodnocení:

Měříme délku dosahu prostředních prstů pod (nad) úroveň chodidel v celých centimetrech. V případě nestejně vzdálenosti obou rukou měříme průměr vzdáleností.

(Pod úroveň chodidel = kladná hodnota, nad úroveň chodidel = záporná hodnota)

Výkon	Body	Podmínka
-10	1	
-5	2	
-2	3	
0	4	minimum
2	5	
4	6	
6	7	
8	8	
10	9	
12	10	
14	11	
15	12	
16	13	
17	14	
	15	
18	16	
	17	
19	18	
	19	
20	20	
+ 1	+2	

7. Člunkový běh 4x10 metrů

Sleduje:

Běžeckou rychlost spolu se schopností prudkých změn při pohybu, obratnost, kondici

Pomůcky:

Rovný povrch, 2 mety, pásmo, stopky

Provedení:

Od první mety vyběháme šikmo ke druhé metě, kterou obíháme. Vracíme se šikmo zpět k první metě, kterou rovněž obíháme (provádíme tedy „osmičku“). Běžíme opět ke druhé metě, které se rukou dotkneme a vracíme se zpět k první metě, které se také dotkneme, čímž se zastavuje čas.

Běh musí být proveden správně podle popisu, tedy: osmička – dotek – dotek.

Hodnocení:

Výkon měříme na 1/10 sekundy. Nesprávně provedený běh se nepočítá.

Výkon	Body	Podmínka
16,0	1	
15,5	2	
15,0	3	
14,5	4	minimum
14,0	5	
13,4	6	
12,8	7	
12,3	8	
11,9	9	
11,6	10	
11,4	11	
11,2	12	
11,0	13	
10,8	14	
10,5	15	
10,3	16	
10,1	17	
9,8	18	
9,6	19	
9,4	20	
- 0,2	+1	

8. Běh za 12 minut

Sleduje:

Obecnou vytrvalost, především výkonnost oběhové a dýchací soustavy

Pomůcky:

Běžecská trať se změřenými vzdálenostmi, stopky

Provedení:

Na znamení vyběhneme vlastním tempem po určené trati a v čase 12 minut se snažíme zdolat co nejdelší vzdálenost. Běh je možno libovolně střídat chůzí.

Po vypršení časového limitu se zastavíme na místě, kam jsme doběhli (popř. místo označíme) a zvolna se procházíme. Neopouštíme místo, dokud není rozhodčím zaznamenána délka zdolané tratě.

Hodnocení:

Zbývající čas oznamujeme každou minutu, v poslední minutě každých 10 sekund a posledních 10 sekund odpočítáváme.

Vzdálenost měříme s přesností na 50 metrů. V těchto 50-ti metrových úsecích platí vždy bližší značka.

Výkon	Body	Podmínka
1650	1	
1700	2	
1750	3	
1800	4	
1900	5	
2000	6	minimum
2100	7	
2200	8	
2300	9	
2400	10	
2500	11	
2600	12	
2650	13	
2700	14	
2750	15	
2800	16	
2850	17	
2900	18	
2950	19	
3000	20	
+ 50	+1	