

Příloha č. 3 k ZP NVP č. 13/2020

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

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

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	31,00	33,00	35,00	37,00	40,00	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	
věk	muži	ženy
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

Pokud splníte požadované normy, postupujete dále. V případě, že předepsané normy nesplníte, můžete přezkoušení z tělesné zdatnosti opakovat nejdříve po 14 dnech. Pro postup dále ve výběrovém řízení je nutné splnit minimální požadavky dle normy pro uchazeče AZ VP.