



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Fyzická způsobilost žadatelů o přijetí k Hasičskému
záchrannému sboru ČR a Policii ČR**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **OCHRANA OBYVATELSTVA**

Autor: Kristýna Eliášová

Vedoucí práce: Ing. Libor Líbal

České Budějovice 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem *Fyzická způsobilost žadatelů o přijetí k Hasičskému záchrannému sboru ČR a Policie ČR* jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské/diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 1. května 2018

.....

podpis

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat mému vedoucímu bakalářské práce panu Ing. Liboru Líbalovi za trpělivost, ochotu, vstřícnost a hlavně za poskytnutí odborné pomoci při vytváření mé práce.

Dále děkuji sportovnímu klubu HC DDM za ochotu figurovat v mé praktické části a plnění všech mých požadavků.

Fyzická způsobilost žadatelů o přijetí k Hasičskému záchrannému sboru ČR a Policie ČR

Abstrakt

Cílem této bakalářské práce bylo posoudit a zhodnotit výsledky fyzické zdatnosti žadatelů v testech HZS ČR a Policii ČR. Dalším cílem bylo porovnat úspěšnost zvládnutí fyzických testů k HZS ČR a Policii ČR. V teoretické části bylo rozebráno, z čeho se celé přijímací řízení skládá a jaké jsou podmínky pro přijetí k bezpečnostním sborům. Jsou zde detailně rozebrány jednotlivé disciplíny a podmínky u provádění obou testů. Pro porovnání obtížnosti testů u nás a v zahraničí, je v práci věnován prostor pro disciplíny z USA. Pro praktickou část byla zvolena forma kvalitativního výzkumu. Tento výzkum je postavený na provedení jednotlivých fyzických testů.

Pro odpověď na výzkumnou otázku „Jaká je úspěšnost zvládnutí fyzických testů k přijetí do služebního poměru?“ jsem zvolila formu provedení jednotlivých disciplín s 11 muži do 21 let, kteří se aktivně hýbou minimálně 2x týdně. Testy se dělily na vytrvalostní a silové, které jsme prováděli na odborných sportovních pracovištích, jako při normálním přijímacím řízení. Výsledky jsem posuzovala podle zadaných tabulek z legislativy jednotlivých bezpečnostních sborů. Výsledky dokázaly, že testy k Hasičskému záchrannému sboru České republiky jsou obtížnější, než testy k Policii České republiky. Úspěšnost v testech k HZS ČR hodnotím negativně, protože procentuálně uspělo pouze 23 % respondentů. U testů k Policii ČR byla úspěšnost vyšší, kde testy splnilo 64 % respondentů. Výsledky těchto mužů dokazují, že fyzická způsobilost dnešní mladé generace je na špatné úrovni a měli by zapracovat na své fyzické stránce.

Klíčová slova

Přijímací testy, fyzická způsobilost, fyzické testy, bezpečnostní sbor, Hasičský záchranný sbor České republiky, Policie České republiky, vytrvalostní test, silový test

Physical eligibility of applicants for admission to the Fire Brigade of the Czech Republic and the Police of the Czech republic

Abstract

The aim of this work was to assess and evaluate the results of the physical ability of the applicants in the tests for the Fire Rescue Service of the Czech Republic (hereinafter referred to as FRS CR) and the Police of the Czech Republic (hereinafter referred to as the Police). Another goal was to compare the success rate of the physical tests for the FRS CR and the Police. In the theoretical part I analyzed what the whole admission procedure is composed of and what the conditions for admission to the security services are. There are detailed dispositions and conditions of the disciplines for the two tests. To compare the difficulty of the tests in our country and abroad, part of this work is dedicated to the USA disciplines. A form of qualitative research was chosen for the practical part of this work. This research is based on the accomplishment of the individual tests.

In order to answer the research question, “What is the success rate of managing physical tests for admission to the employment?” I chose the form of accomplishing the individual disciplines with eleven men up to 21 years of age, who are physically active at least twice a week. These tests were divided into the endurance and strength tests, which we performed at the professional sports facilities as it would be in normal admissions. I evaluated the results according to the tables of the individual security corps legislation. The results have proved that the tests for the FRS CR are more difficult than for the Police of the Czech Republic. I rate the success rate in the tests for the FRS in a negative way, as only 23% of the respondents succeeded. The success rate for the Police tests was higher, in which 64% of the respondents completed the tests successfully. The results of these men also show that the physical ability of current younger generation is at a bad level and people should work on their physical fitness.

Key words

Admission tests; physical fitness; physical tests; security corps; Fire Rescue Service of the Czech Republic; Police of the Czech Republic; endurance test, force test

Obsah

Úvod.....	8
1 Teoretická část	9
1.1 Předpoklady pro přijetí do služebního poměru k HZS ČR a Policii ČR.....	9
1.2 Části přijímacího řízení	10
1.3 Fyzické testy k HZS ČR.....	11
1.4 Jednotlivé testy a disciplíny	12
1.4.1 Silové testy.....	13
1.4.2 Vytrvalostní test.....	16
1.5 Výsledky	18
1.6 Fyzické testy v USA.....	19
1.7 Fyzické testy k Policii České republiky	20
1.8 Jednotlivé testy a disciplíny	22
1.8.1 Člunkový běh 4x 10 metrů.....	22
1.8.2 Klik- vzpor ležmo	23
1.8.3 Celomotorický test.....	23
1.8.4 Běh na 1000 metrů.....	24
1.9 Výsledky	24
1.10 Fyzické testy v USA.....	25
2 Cíl práce, výzkumná otázka.....	26
3 Metodika	27
4 Výsledky	28
4.1 Fyzické testy k HZS	28
4.2 Fyzické testy k Policii ČR.....	32
5 Diskuze	38
6 Závěr	40

Seznam literatury	41
Seznam tabulek	44
Seznam grafů	45
Seznam zkratk	46

Úvod

Práce je zaměřená na fyzické testy k bezpečnostním sborům- Hasičský záchranný sbor České republiky, Policie České republiky. Jedním z prvotních informací jsou obecné aspekty k přijetí do bezpečnostních sborů. Dozvíme se, jaké jsou jednotlivé části přijímacího řízení kromě té fyzické části.

Fyzické testy jsou velmi důležitým aspektem pro přijetí do sborů, proto se na ně kladou velké nároky. Žadatel, který se zkusí dostat do bezpečnostního sboru, musí mít po všech stránkách skvělý trénink a sílu. Důležitá je také samotná organizace testů, kterou mají na starosti příslušníci bezpečnostních sborů. Disciplíny v testech k HZS ČR a Policii ČR jsou odlišné a proto jsou v práci všechny jednotlivě a podrobně popsány a u každé disciplíny se nachází tabulka, která nám řekne, kolik bodů dotyčný dostane za svůj výkon. Testy jsou složeny z vytrvalostních disciplín a silových disciplín. U každé disciplíny se dozvíme jak správně provádět cvik, jak si může dotyčný v průběhu odpočinout a jaké má žadatel podmínky k provedení všech cviků.

Testy k HZS ČR se skládají ze tří disciplín a v některých mají žadatelé možnost výběru mezi dvěma variantami. Testy jsou velmi přísně hodnoceny a bodová minima pro splnění testů jsou vysoká. U testů k Policii ČR se provádí čtyři disciplíny, žadatel nemá možnost výběru jako u testů k HZS ČR, ale bodová minima jsou přijatelnější. V praktické části se setkáme se sportovci, kteří oba testy plnili a dozvíme se jaká byla úspěšnost v jednotlivých disciplínách a hlavně kolik z nich bylo schopno v testech uspět.

1 Teoretická část

Přijímací řízení

Proces přijímacího řízení začíná doručením písemné žádosti žadatele o přijetí do služebního poměru k bezpečnostním sborům. Žadatel o přijetí do služebního poměru je následně informován o výsledcích přijímacího řízení písemnou formou. *Bezpečnostní sbor uchovává osobní údaje o občanech, který nebyl přijat do služebního poměru, a údaj o důvodu jeho nepřijetí po dobu 3 let. (Zákon č. 361/2003 Sb. Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)*

1.1 Předpoklady pro přijetí do služebního poměru k HZS ČR a Policii ČR

Podmínky pro přijetí občana České republiky k HZS ČR a Policii ČR jsou pro obě složky integrovaného záchranného systému stejné. A to jsou:

- *Musí být starší 18 let*
- *stupeň vzdělání - minimálně střední s maturitní zkouškou*
- *je fyzicky, zdravotně a osobnostně způsobilý k výkonu služby*
- *je oprávněný seznamovat se s utajovanými informacemi podle zvláštního právního předpisu, má-li být ustanoven na služební místo, pro které se tato způsobilost vyžaduje*
- *není členem politické strany nebo politického hnutí*
- *nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost*
- *je bezúhonný a plně způsobilý k právním úkonům (nebyl v minulosti odsouzen za trestný čin a nedopustil se přestupků)*

(Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2017)

Podle zákona 361/2003 Sb. pro zjištění bezúhonnosti mají bezpečnostní sbory právo si zažádat o opis z evidence Rejstříku trestu, opis z evidence přestupků vedené Rejstříkem trestů, výpis z evidencí vedených ministerstvem a dalšími orgány veřejné správy a zahájit šetření i s pomocí Policie ČR.

1.2 Části přijímacího řízení

U obou bezpečnostních sborů musí uchazeč projít třemi okruhy, které se skládají z osobnostní způsobilosti, zdravotní způsobilosti a fyzické způsobilosti.

Osobnostní způsobilost

Osobnostní způsobilost je ukotvena ve vyhlášce 487/2004 Sb. Vede ji psycholog určitého bezpečnostního sboru. Při řízení využívá metody pozorování, rozhovoru, anamnestického vyšetření, analýzy objektivních údajů a psychologické testové metody.

Mezi osobnostní předpoklady pro přijetí do služebního poměru řadíme:

- *intelekt v pásmu průměru nebo vyšším*
- *emoční stabilita*
- *psychosociální vyzrálost*
- *odolnost vůči psychické zátěži*
- *s žádoucí motivací, postoji a hodnotami*
- *občan bez nedostačivosti v oblasti volných procesů*
- *občan bez nedostačivosti v oblasti poznávacích procesů*
- *občan bez nedostačivosti v oblasti autoregulace*
- *občan bez znaků nežádoucí agresivity*
- *občan bez psychopatologické symptomatiky*

Zdravotní způsobilost

Podle vyhlášky 407/2008 Sb. musí občan projít pro přijetí i vstupní prohlídkou. Zjišťuje se zdravotní stav uchazeče, kde se zkoumají amnestická data a získáváme je komplexním fyzikálním vyšetřením občana a odborným vyšetřením (rozsah stanovuje lékař na základě).

Po lékařské prohlídce, výpisu ze zdravotnické dokumentace registrujícího lékaře a zjištění zdravotního stavu se určí, zda je osoba zdravotně způsobilá a může být přijata do služebního poměru.

Fyzická způsobilost

Cílem prověřování fyzické způsobilosti je posoudit úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče, která je nezbytná pro výkon služby. (Policie ČR, 2018)

Prověření fyzické způsobilosti probíhá formou fyzických testů. Vše probíhá pod kontrolou komise, která vyhodnocuje jeho výkony a rozhoduje, zda splnil nebo nesplnil. Testy k jednotlivým bezpečnostním sborům se liší. Limity pro úspěšné splnění testů pro ženy jsou jiné, než limity pro muže. (Policie ČR, 2018)

1.3 Fyzické testy k HZS ČR

K posouzení tělesné zdatnosti uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky se využívají fyzické testy, které se posuzují z hlediska požadované pozice.

V této práci se budeme zabývat služebním místem s názvem „asistent“ a „vrchní asistent“, které jsou zařazené do I. skupiny pro hodnocení. Z důvodu nejčastěji obsazované pozice pro nově přijaté příslušníky Hasičského záchranného sboru České republiky. Počet celkových skupin pro zhodnocení fyzických testů je čtyři. Jednotlivé skupiny a pozice mají odlišné parametry pro splnění. (Nařízení vlády č. 104/2005 Sb., kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech, ve znění pozdějších předpisů.)

Dalším aspektem podle zákona 361/2003 Sb. pro hodnocení tělesné zdatnosti uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky jsou věkové hranice, které mají samozřejmě také odlišné podmínky. Dělí se do šesti věkových skupin, které jsou rozdělené ještě pro muže a ženy.

Tabulka č. 1- věkové kategorie

Věková kategorie	Muži
I.	Do 29 let
II.	30- 35 let
III.	36- 40 let
IV.	41- 45 let
V.	46- 50 let
VI.	51 let a více

Rozdělení věkových kategorií pro muže a ženy se v tomto případě shodují, protože pracujeme s pozicemi, které se nachází pouze ve skupině I. a tam jsou parametry ohledně věkových skupin stejné. V případě, že se jedná o vyšší pracovní pozice, které se nachází ve III. a IV. skupině, měly by ženy jiné věkové uspořádání. Muži mají věkové kategorie stejné bez ohledu na to, v jaké skupině je zařazena jejich pracovní pozice. (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

Zkoušku fyzické způsobilosti je nutno vykonat v období 60 kalendářních dnů před případným nástupem na pozici u HZS ČR. V případě, že příslušník bude přecházet na jinou pracovní pozici do nižší skupiny, musí splnit zkoušky před nástupem na služební místo. (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

Hlavní součástí tohoto procesu je komise, kterou tvoří minimálně 2 členové a jedním z nich musí být příslušník, který má na starosti celou organizaci a tělesnou přípravu v rámci organizačního celku HZS ČR. Členové zkušební komise, kteří přezkušují uchazeče, nesmí vykazovat známky zaujatosti. Komise je poučena o správném provedení všech disciplín a jejich vyhodnocování. Před začátkem každého testu je komise povinna udělit instrukce uchazečům (správné provedení disciplíny, povolené odpočinkové polohy, způsob hodnocení, pravidla). Při plnění zkoušek tělesné zdatnosti musí být vždy přítomna zdravotnická pomoc. (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/)

Všechny disciplíny musí být vykonány v jednom dni, v pořadí, v jakém si zvolí uchazeč. Vykonání tělesné zdatnosti se provádí alespoň 2 hodiny po jídle. Před jednotlivými disciplínami je každému poskytnuta desetiminutová pauza pro rozcvičení. (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/)

Dle zákona 361/ 2003, splněním zkoušky získává občan nebo příslušník osvědčení o tělesné zdatnosti, které má platnost do konce následujícího kalendářního roku. Osvědčení o tělesné zdatnosti se vede v osobním spisu příslušníka.

1.4 Jednotlivé testy a disciplíny

Jsou celkově 3 testy, které musí žadatel absolvovat, aby splnil podmínky pro přijetí. Jedná se o test vytrvalostní a 2 silové testy, kde si dotyčný může vybrat vždycky

ze dvou disciplín. U prvního silového testu má žadatel možnost vybrat si mezi provedením kliků nebo provedení shybů po dobu 2 minut. V případě druhého silového testu, si žadatel vybírá mezi přednožováním v leže a v leh-sedu. V případě jediného vytrvalostního testu je zde na výběr mezi během na 2000 metrů a plaváním na 2000 metrů.

1.4.1 Silové testy

Testy jsou postavené na silových schopnostech, které jsou velmi důležité pro vykonávání pracovní náplně příslušníků HZS ČR. Příslušníci jsou mnohdy vystaveni situacím, při kterých je třeba skloubit dostatečnou sílu s pohybovými schopnostmi. Manipulace se záchrannými prostředky a technikou je jeden z případů, kde je síla velmi důležitá.

Test 1- Kliky

Uchazeč, který si vybral tuto disciplínu, musí vykonat nejvyšší počet kliků po dobu 2 minut. Pro hodnocení je zde stanovený minimální počet kliků, který je třeba splnit.

Klik je jeden z nejkompexnějších cviků, při kterém zabírá většina svalů horní části těla. Nejvíce zabírá velký prsní sval, trojhlavý sval pažní, deltový sval. *Navíc se ale zapojují další svaly, které pracují synergicky, nebo stabilizují oblast pánve, páteře, i ramen. Takže kromě zmíněných svalů dostávají zabrat i břišní svaly, široký zádový sval, trapéz, vzpřimovače páteře, bederní sval, a další. (Nový, 2017)*

Důležitá je správná technika. Ruce by měly být v šíři ramen a prsty od sebe. Hlava pokračuje v prodloužení trupu s pohledem dolů. Zada zpevněná v rovině- nesmí se prohýbat. (Nový, 2017)

Zákon č. 361/2003 Sb. říká, že v testech k Hasičskému záchrannému sboru České republiky je povolen odpočinek v poloze „střechy“, kde je možnost mírného pokrčení nohou. *Těžiště těla se tím však nesmí přesunout nad nohy.* Druhým způsobem jak si odpočinout je prohnutí v zádech, ale podložky se nesmí dotknout žádná část těla.

Minimum pro získání bodového hodnocení v této disciplíně je 35 kliků, za které žadatel získá sice nejnižší možný počet bodů, ale projde do dalších disciplín.

Tabulka č. 2- bodové hodnocení kliků

Počet	Body	Počet	Body
26	10	34	23
27	12	35	25
28	14	36	27
29	16	37	29
30	18	38	31
31	19	39	33
32	20	40	35
33	21		
Za každý klik navíc +2 b			

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

Test 1- Shyby

V této disciplíně není uchazeč omezen žádným časovým limitem. Je zde pouze omezení minimálního počtu 7 shybů pro splnění tohoto okruhu. Shyby se provádí na doskočné hrazdě, která se nachází v tělocvičně nebo na letním cvičišti. (Kuděj, 2013)

Při provedení shybu pracuje horní část těla, hlavně zádové svaly, ale také bicepsy a svaly předloktí. Uskutečnění toho cviku je velmi náročné, proto se považuje za hlavní ukazatel síly. Existuje hodně druhů shybů, liší se například úchopem. (Kuděj, 2013)

Dle zákona 361/2003 Sb. Ve fyzických testech k HZS ČR se pro muže využívá úchop nadhmatem, tzn., že hrazdu uchopíme zezadu a dlaně nám směřují dopředu. Hrazdu uchopíme v šíři ramen a začínáme vyvšením. Při přitahu musí jít brada minimálně nad úroveň tyče a poté jde tělo zpět do počáteční polohy. Uchazeč má nárok na odpočinek v poloze počátečnímu postavení.

Pro splnění této disciplíny, musí žadatel splnit minimální počet 11 shybů, za které dostane 25 bodů, které jsou třeba pro postup do další disciplíny.

Tabulka č. 3 – bodové hodnocení shybů

Počet	Body
7	10
8	14
9	18
10	20
11	25
12	30
13	35
Za každý shyb navíc + 4 b.	

Test2- Leh sed

Leh sed je jako první cvik v silovém testu zaměřen na břišní svalstvo. Jedná se o postupný sed s pokrčenýma nohama a s chodidly přilepenými k podložce, které jsou jištěny pevnou oporou nebo za pomoci jiného uchazeče. Chodidla jsou umístěna v šíři 20-30 cm od sebe. Ruce jsou umístěny za hlavou, aby nedošlo ke zlehčování cviku. Cílem je udělat co nejvíce leh sedů v časovém limitu 2 minut. (361/2003 Sb.)

Pohyb vychází z polohy ležmo, ze kterého se páteř postupně odvine z podložky. Dále se uchazeč dostane do polohy, při které jsou ramena ve svislé poloze ke kyčlím (také odpočinková poloha) a následovně se vrátit do počáteční pozice a tento proces dále opakovat. Pohyb v druhé fázi, ve které se tělo dostává do počáteční polohy, by měl být cca 2x menší, než pohyb prvotní. Je třeba si dávat pozor, aby cvik nebyl prováděn švihem (páteř se zvedá jednotně), nýbrž tahem (páteř se zvedá postupně). Svaly na krku a šíje by neměly být v napětí. (Stackeová, 2012)

Test 2- Přednožování v lehu

Tento cvik je zejména zaměřen na spodní břišní svalstvo a boky, které to všechno tahají. Stejně jako u leh sedu je cílem udělat co nejvíce cviků za 2 minuty.

Záda a pánev jsou přitisknutá k podložce, nohy natažené těsně nad zemí. Po dobu provádění cviků se nesmí nohy dotknout podložky. Ruce jsou v poloze vzpažmo a jsou upevněny pomocí úchopu pevné opory nebo může asistovat jiný účastník. Zatnutí břišního svalstva přitáhne nohy nahoru a musí se dostat do pravého úhlu s tělem. Následně se tělo uvede do počáteční polohy a celý proces se opakuje. Je nutno provádět cvik tahem, ne švihem. *Jako odpočinková poloha se zde považuje přenesení kotníků nad hlavu, kde se současně mohou pokrčit nohy v kolenou. Před pokračováním cvičení musí být zaujata počáteční poloha nebo přerušovaný cyklus nebude započítán (361/2003 Sb.)*

U 2. silového testu jsou v obou variantách stejné parametry pro vyhodnocení, proto je pro ně udělaná jednotná tabulka. Pro úspěšné pokračování musí žadatel splnit hranici 25 bodů, kterého dosáhnou po vykonání 46 leh- sedů.

Tabulka č. 4- bodové hodnocení přednožování v lehu

Počet	Body	Počet	Body
36	10	45	24
37	11	46	25
38	13	47	27
39	14	48	28
40	16	49	30
41	18	50	32
42	19	51	34
43	20	52	35
44	22		
Za každý další cvik + 2b.			

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

1.4.2 Vytrvalostní test

Vytrvalost je jedna z důležitých schopností, které příslušník Hasičského záchranného sboru České republiky potřebuje. Je to soubor fyzických předpokladů, které jsou vyžadovány pro provedení činnosti s co nejvyšší intenzitou výkonu v určitém čase. (Dovalil, 2005)

Vytrvalost se dělí na skupiny podle doby fyzické zátěže:

- Rychlostní vytrvalost-(sprinterské disciplíny) fyzická zátěž do 35 s.
- Krátkodobá vytrvalost- fyzická zátěž od 35 s do 2 min.
- Střednědobá vytrvalost- fyzická zátěž od 6 do 10 min.
- Dlouhodobá vytrvalost- fyzická zátěž od 10 min, až do několika hodin

V našem testu se tudíž budeme zaměřovat na střednědobou vytrvalost, kterou uchazeči uplatní u disciplín na vzdálenost v běhu 2000 metrů a v plavání na 200 metrů. (Měkota, Novosad, 2005)

Vzhledem k tomu, že pracujeme se skupinou I, je uchazeč povinen ověřit svou tělesnou zdatnost ve vytrvalostním testu druhou disciplínou tj. plavání na 200 metrů. (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

Test 3- běh 2000 metrů

Běh na 2000 metrů prověří fyzickou zdatnost uchazeče v ohledu vytrvalosti, protože to je nedílná součást schopností, které příslušník Hasičského záchranného sboru České republiky nutně potřebuje.

Běh na 2000 metrů se provádí na atletické dráze nebo přehledné rovné trati v terénu, s vyloučením veškeré dopravy, bez převýšení, s vyznačenou startovní a cílovou čarou, případně obrátkou. (Zákon 361/2003 Sb.)

Uchazeči dostávají povel a vybíhají na určenou dráhu. Běh nemusí být konstantní, uchazeč ho může proložit chůzí, ale nesmí se úplně zastavit. Po protnutí cílové čáry je čas přesný na 1 sekundu. (Zákon 361/2003 Sb.)

Nejpomalejší čas, který potřebují žadatelé zaběhnout pro úspěšné skončení testu je 8 minut a 40 sekund, za který obdrží hranici 50 bodů.

Tabulka č. 5- bodové hodnocení běhu na 2000 metrů

Body	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Čas
20	10:40	29	10:04	31	9:56	40	9:20
21	10:36	30	10:00	32	9:52	41	9:16
22	10:32	42	9:12	33	9:48	49	8:44
23	10:28	43	9:08	34	9:44	50	8:40
24	10:24	44	9:04	35	9:40	51	8:36
25	10:20	45	9:00	36	8:36	52	8:32
26	10:16	46	8:56	37	9:32	53	8:28
27	10:12	47	8:52	38	9:28	54	8:24
28	10:08	48	8:48	39	9:24	55	8:20
Za každé minus 2s + 1b.							

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

Test 3- plavání 200 metrů

Plavání je stejně náročné na fyzickou přípravu, stejně tak jako běh, proto tyto disciplíny můžeme provádět ve stejné kategorii vytrvalostních disciplín. V této disciplíně má uchazeč možnost si zvolit libovolný plavecký styl, kterých je nespočet. Nejlepší kombinací pro zvyšování tělesné kondice jsou prsa a kraul. S nejlepším výkonem souvisí množství energie, které do toho vkládáme. Je tedy důležité zvolit si správný plavecký styl, intenzitu, natrénovat správnou techniku stylu a být v dobré kondici. (Neuls, 2013)

Mezi nejrychlejší plavecký styl patří kraul, tudíž je nejlepší volbou pro zdolání fyzického testu. Základem je správné technické provedení, které je založeno na střídání záběrů horních končetin (hlavní hnací síla), které doplňují záběry dolních končetin. Významnou součástí pohybů je nádech, který je načasovaný na konec záběru a začátku přenášení horní končetiny dopředu. Výdech probíhá při ponoření paže do vody. (Neuls, 2013)

Plave se v 25 m nebo 50 m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými dráhami. Čas se spouští po startovacím povelu a zastavuje se s dotykem plavce na stěně bazénu. (Zákon č. 361/2003 Sb. O služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

Aby se čas z plavání mohl počítat jako úspěšný, musí žadatel zaplavat 200 metrů pod 4 minuty a 36 sekund. Za tento čas obdrží nejnižších 50 bodů.

Tabulka č. 6- bodové hodnocení plavání na 200 metrů

Body	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Čas
20	5:16	29	5:04	32	5:00	41	4:48
21	5:15	30	5:03	33	4:59	42	4:47
22	5:14	31	5:02	34	4:58	43	4:46
23	5:12	44	4:44	35	4:56	50	4:36
24	5:11	45	4:43	36	4:55	51	4:35
25	5:10	46	4:42	37	4:54	52	4:34
26	5:08	47	4:40	38	4:52	53	4:32
27	5:07	48	4:39	39	4:21	54	4:31
28	5:06	49	4:38	40	4:50	55	4:30
Za každé další 2 s zrychlení + 1 bod							

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

1.5 Výsledky

Aby se test mohl započítat, musí uchazeč v každé části testu splnit bodové minimum a zároveň splňovat celkové bodové minimum ze všech testů.

Pro splnění celkového bodového minima musí občan nebo příslušník zařazený do skupiny I nebo II dosáhnout v některém z testů vyššího bodového hodnocení než je stanovené bodové minimum v jednotlivém testu. (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

Tabulka č. 7- celkové bodové hodnocení testů

SKUPINA	BODOVÉ MINIMUM V TESTU		CELKOVÉ BODOVÉ MINIMUM	
	č. 1	č. 2	č. 3	
I	25 bodů	25 bodů	50 bodů	105 bodů

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008)

1.6 Fyzické testy v USA

Pro porovnání zde máme k dispozici disciplíny k Hasičskému záchrannému sboru v USA, konkrétně z Phoenixu. Testy jsou zcela jinak koncipované. Zde jsou obecně na sílu a vytrvalost, na rozdíl od USA, kde disciplíny jsou zaměřeny přímo na základní aktivity, kterou příslušník bezpečnostního sboru bude dělat v rámci svého působení. Testy, které ukáží fyzickou zdatnost, se skládají z osmi disciplín. Během vykonávání testů, má na sobě žadatel vestu o hmotnosti 50 liber, která simuluje hmotnost dýchacího přístroje. V první disciplíně má ještě zátěž 25 liber, která simuluje výškový balíček. Testy musí žadatel provádět v dlouhých kalhotách, tvrdém klobouku, pracovními rukavicemi. (City of Phoenix, 2018)

1. Stoupaní na schodech- simulace kritického úkolu lezení po schodech v zahřátém prostoru v plném ochranném oblečení, dotýčný se nesmí opřít nebo přidržet. Tato událost způsobuje aerobní kapacitu, svalovou vytrvalost a rovnováhu dolní části těla.
2. Přetahování hadice- simulace tažení hadicové přípojky okolo překážek k požárnímu zařízení do konstrukce. Disciplína je zaměřena na sílu dolních a horních končetin, vytrvalost.
3. Přenos zařízení- k úkolu je potřeba dvou pil a skříňky nástrojů, které simulují skříňku nástrojů na požárním vozidle. Celková situace simuluje úkon přenosu těchto nástrojů na nouzovou scénu a pak zpět.
4. Zvedání žebříku- k této disciplíně je zapotřebí hliníkový rozšiřující žebřík o délce 24 stop. Jedná se o simulaci umístění žebříku na požáru a jeho prodloužení na střechu.
5. Nucený vstup- tato disciplína je o síle, kterou je třeba vykonat při otevření zamčených dveří nebo k narušení stěny. Žadatel udeří silou kladivem o hmotnosti 10 liber do měřicího zařízení.

6. Vyhledávání- jedná se o simulaci vyhledávání osob v prostorách se špatnou viditelností. Uchazeč prochází bludištěm se zúženými prostory.
7. Záchrana- jde o odstranění oběti nebo zraněného hasiče z požární scény, kde je využita figurína jako oběť.
8. Porušení stropu- simuluje kritický úkol překročení a stržení stropu, aby se zkontrolovalo rozšíření požáru.

(City of Phoenix, 2018)

1.7 Fyzické testy k Policii České republiky

Fyzické testy k Policii ČR se využívají pro posouzení fyzické zdatnosti. Jsou jedny z nejdůležitějších částí přijímacího řízení. Slouží ke zjištění, zda rozvoj pohybových schopností uchazeče je dostačující pro výkon služby u Policie ČR.

Pokud se jedná o zcela nového uchazeče do bezpečnostního sboru, bude posuzován v tabulce hodnotí jako „referent“ nebo „vrchní referent“, které jsou zařazené v 1. skupině. Tyto pozice, jsou výchozí pro Policii ČR. Po přijetí do služebního poměru má nový příslušník zkušební dobu 6 měsíců. (Zákon 361/2003 Sb. Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

Do 1. skupiny se řadí:

- *Místa k provádění zákroků proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti a pachatelům zvláště závažných zločinů (Závazný pokyn policejního prezidia č. 75/2013, kterým se stanoví rozsah pravomocí služebních funkcionářů jednat a rozhodovat ve věcech služebního poměru příslušníka Policie České republiky)*
- Místa sloužící k osobní ochraně chráněných osob
- Místa pro zprostředkování doprovodu letadel
- *Speciální pořádkové jednotky krajského ředitelství policie určené k provádění zákroků pod jednotným velením k zajištění a obnově veřejného pořádku a bezpečnosti. (Závazný pokyn policejního prezidia č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/ 2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů).*

Veškerými organizačními opatřeními, tzn. provedení a vyhodnocení fyzických testů, je pověřena ředitelem útvaru policie tříčlenná komise a vedoucí komise, který je odpovědný za objektivnost při provádění testů. (Závazný pokyn policejního prezidia č. 75/2013, kterým se stanoví rozsah pravomoci služebních funkcionářů jednat a rozhodovat ve věcech služebního poměru příslušníku Policie České republiky)

Nejméně jedním členem komise je instruktor služební přípravy nebo policista pověřený vedením služební přípravy. Tento člen komise je hlavním kontrolorem, má zodpovědnost k řízení jednotlivých disciplín, dohlédnutí ke správnému provedení cviků a správnému bodovému hodnocení jednotlivých disciplín. Dalším členem komise je zaměstnanec policie nebo policista zařazený na příslušném personálním pracovišti útvaru policie, který má na starosti sestavení seznamu uchazečů podle jmen. (Závazný pokyn policejního prezidia č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/ 2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

Po úspěšném zvládnutí fyzických testů získá uchazeč Osvědčení o fyzické způsobilosti uchazeče o přijetí do služebního poměru příslušníka Policie České republiky. V osvědčení je zaznamenána skupina fyzické způsobilosti, pro kterou uchazeč plnil testy a doba platnosti. Následovně je originál umístěn do osobního spisu a kopie poskytnuta uchazeči. (Nařízení Ministerstva vnitra č. 20/2007, o personální evidenci a o zpracování osobních údajů, které s ní souvisejí)

V případě, že uchazeč zvládl všechny testy, získá osvědčení, které v případě I. skupiny nabývá platnosti na dobu 2 let ode dne splnění testů. Po dvou letech příslušník testy opakuje dle parametrů místa vykonávané služby. (Závazný pokyn policejního prezidia č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/ 2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

Občan, který chce vstoupit do služebního poměru k policii ČR, může testy několikrát opakovat- počet pokusů není omezen. (Závazný pokyn policejního prezidia č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/ 2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

Nejnižším stupněm vzdělání pro přijetí do bezpečnostního sboru je ukončené střední vzdělání s maturitní zkouškou. (Policie ČR, 2018)

Hlavní rozřazení uchazečů se týká tabulky věkových kategorií. Hodnocení se odvíjí od věkové skupiny, do které uchazeč patří. Vzhledem k našim zvoleným respondentům se budeme zaměřovat na I. kategorii (nejmladší uchazeči).

Tabulka č. 8- věkové kategorie

Věková kategorie	Věk
	I. kategorie
II. kategorie	31-36 let
III. kategorie	37 a více

(Závazný pokyn policejního prezidia č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/ 2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

1.8 Jednotlivé testy a disciplíny

Testy k policii ČR se skládají ze čtyř částí, které se zaměřují na všechny složky tělesné zdatnosti. První z disciplín je člunkový běh, kde se odrazí fyzička a obratnost uchazeče. Následuje silový test, kde uchazeč plní v časovém limitu kliky. Dále celomotorický test, který se soustředí na rychlost provedení co nejvíce cviků. A v neposlední řadě vytrvalostní test běh na 1000 metrů. (Policie ČR, 2018)

1.8.1 Člunkový běh 4x 10 metrů

Tento test patří mezi vytrvalostní a běh se uskutečňuje mezi dvěma metami, které jsou od sebe vzdáleny 10 metrů. Cílem je tedy uběhnout vzdálenost 4x 10 metrů co nejrychleji. Uchazeč začíná u mety č. 1 a běží šikmo mezi metami k metě č. 2, kterou oběhne. *Stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.* (Policie ČR, 2018)

Pro úspěšné splnění této disciplíny je potřeba, aby ji žadatel vykonal nad 14,5 sekund, tedy aby se dostal nad hranici 4 bodů.

Tabulka č. 9 – bodové hodnocení člunkového běhu 4x 10 metrů

Body	Výkon	Body	Výkon
1	16	6	13,4
2	15,5	7	12,8
3	15	8	12,3
4	14,5	9	11,9

5	14	10	11,6
Za každé zrychlení o 0,2 s + 1b.			

(Policie ČR, 2018)

1.8.2 Klik- vzpor ležmo

Jedná se o první silový test, který ověří sílu hlavně prsní svalstvo, svalstvo paží a deltový sval. Uchazeč začíná v pozici leže, ruce jsou v šíři ramen opřené o podložku. Pohyb nahoru je doprovázen výdechem a pozici končíme s napnutím loktů. Uchazeč jde zpět do původní pozice s nádechem a s lokty směřujícími do stran. Celé tělo je v průběhu stále zprímené bez prohýbání a vysazování pánve. (Živný, 2015)

V této disciplíně je uchazeč nucen vykonat minimálně 18 kliků, za které je obdarován 4 body. Tento počet bodů je pro splnění nejnižší.

Tabulka č. 10 – bodové hodnocení kliku- vzporu ležmo

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	6	22
2	14	7	24
3	16	8	26
4	18	9	28
5	20	10	30
Za každé dva kliky + 1b.			

(Policie ČR, 2018)

1.8.3 Celomotorický test

Test, který je zaměřen na střídání poloh leh na zádech- stoj a leh na břiše- stoj po dobu 2 minut. Cvik prověří obratnost, sílu a vytrvalost uchazeče přijímacího řízení k Policii ČR. (Fakulta sportovních studií, 2018)

Výchozí poloha je stoj spatný, ze kterého uchazeč přechází do dřepu a následovně do lehu na břiše (hrudník se dotýká podložky, dolní končetiny jsou propnuté a paže v připažení). *Přechází zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.* (Policie ČR, 2018)

Počet cviků, které je pro splnění potřeba vykonat je 14. Za ty dostanou nejnižší bodové ohodnocení 2 bodů, které jsou hraniční.

Tabulka č. 11- bodové hodnocení celomotorického testu

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	6	22
2	14	7	24
3	16	8	26
4	18	9	28
5	20	10	30
Za každé další dva cviky + 1b			

(Policie ČR, 2018)

1.8.4 Běh na 1000 metrů

Cílem toho testu je co nejrychleji uběhnout 1000 metrů. Běh je prováděn na přesně vyměřeném okruhu s rovným povrchem. Čas je měřen s přesností na 1s. Uchazeči nestartují po jenom, ale mají skupinový start (počet běžců se odvíjí od počtu organizátorů- 2 organizátoři na 15 běžců). (Závazný pokyn policejního prezidia č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/ 2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

V běhu na 1000 metrů musí žadatel podat výkon, který bude měřen pod 5 minut a 45 sekund. Za ty dostane 2 body, které je nutno získat pro úspěšné splnění testu.

Tabulka č. 12- bodové hodnocení běhu na 1000 metrů

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	6	4:50
2	5:45	7	4:40
3	5:30	8	4:30
4	5:15	9	4:20
5	5.00	10	4:10
Za každé zrychlení o 5 s + 1b			

(Policie ČR, 2018)

1.9 Výsledky

Prověření fyzické zdatnosti se uskutečňuje před komisí, která uchazeče hodnotí formou „splnil“ a „nesplnil“. Uchazeči o přijetí k Policii ČR musí ve všech čtyřech disciplínách splnit určité bodové minimum, a to je 32 bodů. Pro splnění jednotlivých disciplín je stanoveno také bodové minimum. Po nastoupení, musí nově přijatý příslušník vykonat ještě jedny fyzické testy, které jsou uzpůsobeny podle příslušné skupiny podle místa

služebního zařazení. (Závazný pokyn policejního prezidia č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/ 2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

Tabulka č. 13 – bodová minima v jednotlivých testech

	ČLUNKOVÝ BĚH	KLIK- VZPOR LEŽMO	CELOMOTORICKÝ TEST	BĚH NA 1000 METRŮ
BODOVÉ MINIMUM	4b	4b	2b	2b
CELKOVÉ BODOVÉ MINIMUM	32 bodů			

1.10 Fyzické testy v USA

Náročnost našich fyzických testů můžeme porovnat s fyzickými testy z USA konkrétně z Phoenixu. V USA je disciplín o jednu méně, avšak jsou velmi podobné. Jako vytrvalostní test mají běh na 2,5 kilometru, což je náročnější než u nás, kde uchazeči musí uběhnout pouze 1 kilometr. Další disciplínou jsou kliky, kde uchazeči nejsou ovlivněni časovým limitem, ale dotyčný cvik provádí do svého fyzického maxima. Jediným cvikem, který v našich testech nemáme, jsou sedy- lehy. Co nejvíce sedů- lehů provádí americký uchazeč po dobu 1 minuty. (Phoenix Police Reserve Division, 2018)

2 Cíl práce, výzkumná otázka

Cílem práce je posoudit a zhodnotit fyzickou zdatnost zvolených respondentů, kteří se aktivně hýbou minimálně dvakrát týdně v testech k HZS ČR a Policii ČR. Dalším cílem je porovnání úspěšnosti ve zvládnutí fyzických testů k HZS ČR a Policii ČR.

Výzkumná otázka, na kterou se budu snažit odpovědět v praktické části zní „Jaká je úspěšnost zvládnutí fyzických testů k přijetí do služebního poměru?“.

.

3 Metodika

Ke splnění fyzických testů jsem si vybrala skupinu 11 mužů do věku 21 let. Aktivně se hýbou minimálně dvakrát týdně, věnují se hokeji a soutěží v regionální lize juniorů. V rámci jejich letní přípravy provedu jednotlivé disciplíny z obou testů.

Vytrvalostní disciplíny tzn. běh na 2000 metrů u testů HZS ČR a běh na 1000 metrů u testů PČR. Běhy uskutečnime na Atletickém stadionu u sokolovny v Českých Budějovicích, kde je atletický ovál o délce 400 metrů. V rámci 2000 metrů tedy poběží 5 kol a v rámci 1000 metrů necelá 3 kola. Ovál má 8 drah, proto skupinu rozdělím napůl po 5 a po 6, pro lepší přehlednost. Pro měření času využiji digitální stopky a kontroluji odběhnutá kola kvůli případným podvodům. Na pomoc k sobě budu mít k dispozici trenéra mužstva, ve kterém respondenti působí. Ve vytrvalostních testech k HZS ČR je i disciplína plavání, kterou by podle předpisu měli jedinci plnit, my však zvolili variantu běhu kvůli finanční náročnosti.

Pro ostatní disciplíny- kliky, shyby, celomotorický test, člunkový běh, budu mít k dispozici tělocvičnu ve Sportovní hale v Českých Budějovicích, kousek od atletického stadionu. U testů k HZS má uchazeč na výběr mezi variantou shybů a kliků. Zvolila jsem variantu shybů, protože kliky jedinci budou plnit u testů k PČR a můžeme následně vidět rozdílnost obtížnosti těchto dvou cviků. V této tělocvičně provádí hokejový tým suchou přípravu, takže jsou na prostředí zvyklí. Opět budu mít k ruce trenéra hokejového týmu, který mi bude pomáhat s kontrolou správnosti cviků. Ke každé disciplíně budu mít tabulku, kde jsou vypsány body za určité výkony. Tabulky budu mít k dispozici z daných legislativ bezpečnostních sborů.

Vyhodnocení všech disciplín a následné úspěšnosti testů poskytnu trenérům hokejového týmu pro orientaci nedostatků u členů mužstva. Může to být pro ně ukazatelem, na jaké oblasti by se měli více zaměřit v tréninkovém plánu.

4 Výsledky

V praktické části je hodnocení jednotlivých disciplín v testech k HZS ČR a Policii ČR, které plnilo 11 mužů. Obsahuje tabulky, kde je zaznamenán výkon a body, které jedinec obdržel. Body, které nestačily na bodová minima, jsou v tabulce označeny.

4.1 Fyzické testy k HZS

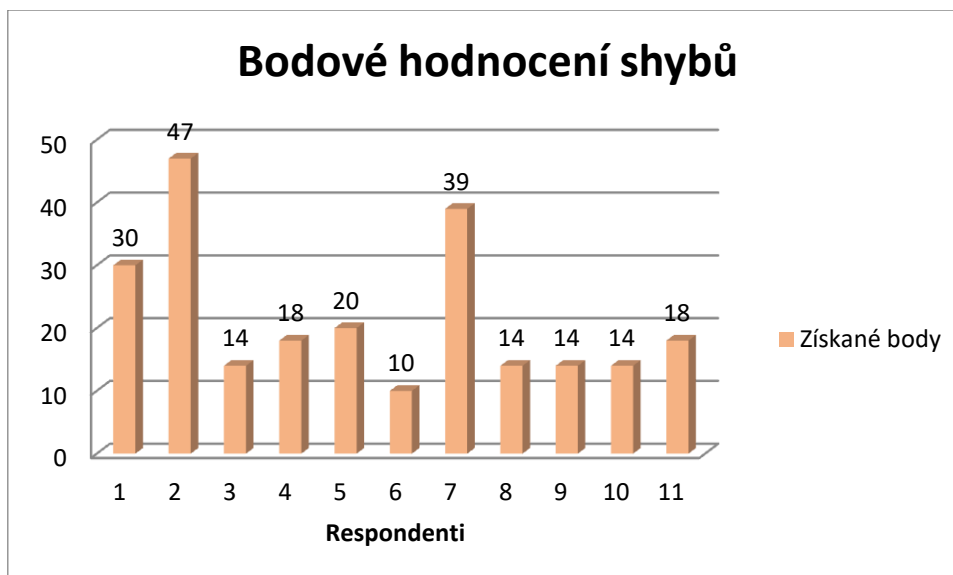
První disciplínou byly shyby, které dělaly respondentům velký problém, protože to je jeden z nejnáročnějších cviků. Pouze 3 z 11 respondentů se dokázali vyšplhat nad bodové minimum.

Zde je tabulka, která nám říká, kolik shybů udělal jednotlivý respondent a kolik bodů dostal za svůj odvedený výkon. Minimum bodů pro splnění disciplíny je 25 bodů, proto je u některých respondentů bodové ohodnocení v červených barvách- to znamená, že disciplínu nesplnili. Tabulka je doplněna grafem, kde jsou přehledně znázorněny rozdíly ve výkonech jednotlivců.

Tabulka č. 14- hodnocení shybů

Respondent	Shyby	Body
1	12	30
2	16	47
3	8	14
4	9	18
5	10	20
6	7	10
7	14	39
8	8	14
9	8	14
10	8	14
11	9	18

Graf č. 1- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně shybů



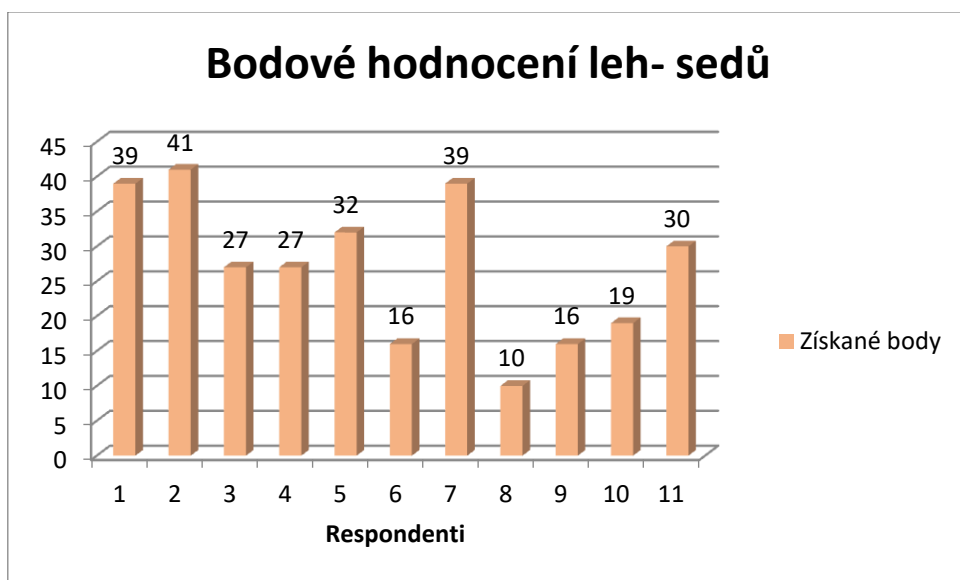
Další silovou disciplínou bylo provedení Leh- sedů po dobu 2 minut. Tento cvik v hranici bodového minima dokázala splnit více než polovina respondentů. Konkrétně 4 z 11 nedokázali splnit limitující podmínky.

Tabulka ukazuje bodovou úspěšnost v této disciplíně. Pro splnění disciplíny je opět bodové minimum 25 bodů. Z toho důvodu mají 4 respondenti bodové ohodnocení červeně zbarvené, protože disciplínu nesplnili. Graf znázorňuje odlišnost výkonů u jednotlivců.

Tabulka č. 15- hodnocení leh- sedů

Respondent	Leh-sed/přednožení v lehu	Body
1	54	39
2	56	41
3	47	27
4	47	27
5	50	32
6	40	16
7	54	39
8	36	10
9	40	16
10	42	19
11	49	30

Graf č. 2- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně leh- sedů



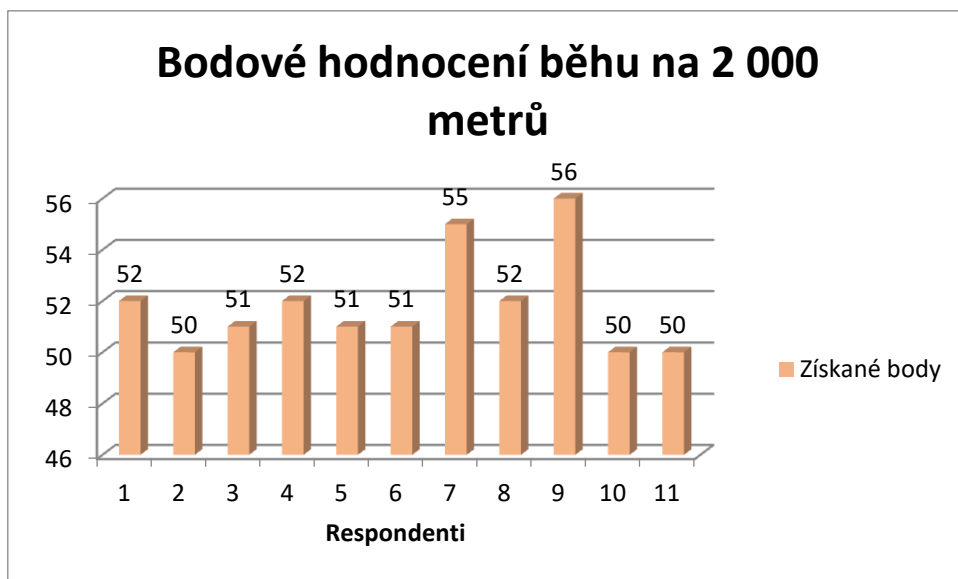
Ve vytrvalostním testu v běhu na 2000 metrů, byla úspěšnost výrazně vyšší, než v předchozích disciplínách. Všem se podařilo splnit podmínky nad bodovou hranici úspěšnosti- avšak 3 jednotlivci byli na hraně nesplnění. V disciplíně se neukázal nikdo s výrazně skvělým výkonem.

V tabulce jsou vypsány časové údaje, za kolik respondenti uběhli 2 kilometry. Nejnižší bodová hranice je 50 bodů. K tabulce je přidán graf, kde můžeme vidět, že výkony byly velmi podobné a liší se pouze o pár bodů.

Tabulka č. 16 – hodnocení běhu na 2000 metrů

Respondent	Běh 2 km	Body
1	8:32	52
2	8:40	50
3	8:36	51
4	8:32	52
5	8:36	51
6	8:36	51
7	8:20	55
8	8:32	52
9	8:18	56
10	8:40	50
11	8:40	50

Graf č. 3- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně běh na 2000 metrů



Celkové hodnocení všech disciplín se odvíjí, jak od bodových hranic v jednotlivých disciplínách, tak i v celkové bodové hranici 105 bodů. To ukazuje, že není možné testy splnit pouze s nejnižším bodovým ohodnocením. Na neúspěchu se odrazili výkony v nesplněných disciplínách. Nesplnění testů nebylo tedy zapříčiněno celkovým bodovým minimem 105 bodů.

Tabulka ukazuje celkový počet bodů u jednotlivců získaných ve všech disciplínách. Úspěšnost je vyznačena žlutým polem.

Tabulka č. 17- celkové hodnocení ze všech disciplín

Respondent	Celkový počet bodů
1	121
2	138
3	92
4	97
5	103
6	77
7	133
8	76
9	86

10	83
11	98

Přehled úspěšnosti ve všech disciplínách a závěrečné celkové ohodnocení. Žlutě označené koncové výsledky respondentů znamenají, že úspěšně splnili všechny disciplíny i celkové bodové minimum. Celkový test tedy splnili pouze 3 z 11 jedinců.

Tabulka č. 18- celkový přehled bodů ze všech disciplín

Respondent	Shyby	Body	Leh- sed	Body	Běh 2 km	Body	Počet bodů celkem
1	12	30	54	39	8:32	52	121
2	16	47	56	41	8:40	50	138
3	8	14	47	27	8:36	51	92
4	9	18	47	27	8:32	52	97
5	10	20	50	32	8:36	51	103
6	7	10	40	16	8:36	51	77
7	14	39	54	39	8:20	55	133
8	8	14	36	10	8:32	52	76
9	8	14	40	16	8:18	56	86
10	8	14	42	19	8:40	50	83
11	9	18	49	30	8:40	50	98

4.2 Fyzické testy k Policii ČR

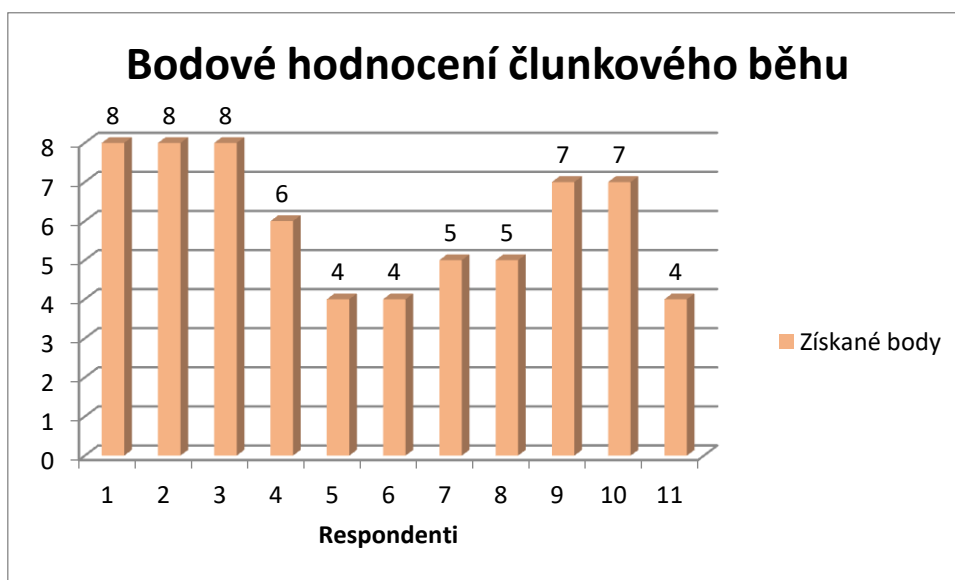
První z disciplín, kterou respondenti plnili, byl člunkový běh, na který se specifikuji i ve svém tréninkovém plánu. Všichni respondenti byli v této disciplíně úspěšní, můžeme vyzdvihnout 3 jedince, kteří získali nejvyšší počet bodů ze všech. Naopak 3 respondenti se pohybovali na hraně úspěšnosti.

Tabulka zobrazuje časové údaje, za které respondenti splnili disciplínu člunkového běhu. Bodové minimum, které bylo třeba splnit je hranice 4 bodů. K tabulce je přiložen graf, který nám přehledně znázorňuje rozličné výsledky.

Tabulka č. 19- bodové hodnocení člunkového běhu

Respondent	Člunkový běh	Body
1	12:28	8
2	12:20	8
3	12:15	8
4	13:40	6
5	14:50	4
6	14:50	4
7	13:90	5
8	13:90	5
9	12:70	7
10	12:80	7
11	14:55	4

Graf č. 4- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně člunkový běh



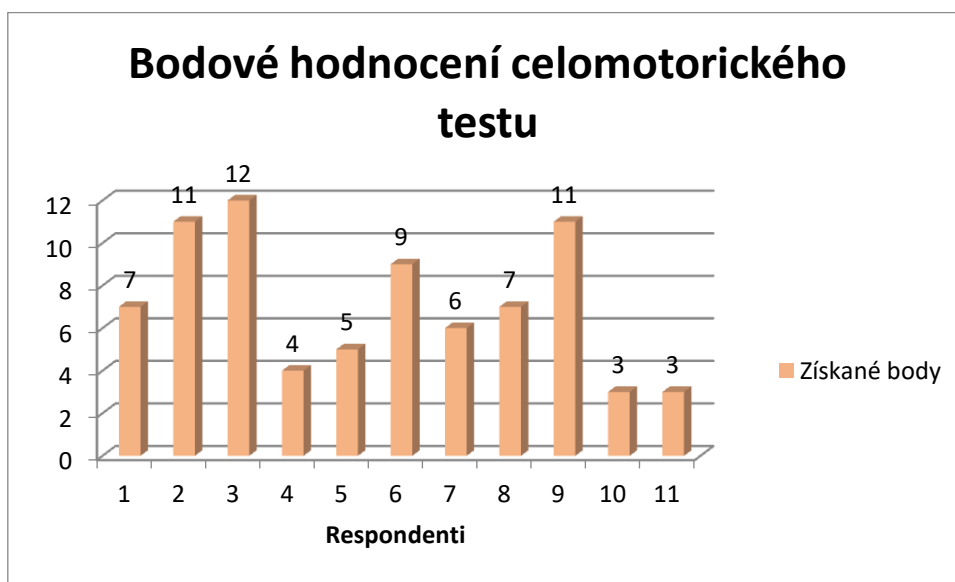
Další disciplínou, kterou museli jedinci projít, byl celomotorický test. Přesto, že tento cvik dělali respondenti poprvé, byly jejich výkony uspokojující. Bodového minima se svým výkonem nedotkl nikdo, tudíž hovoříme o další úspěšné disciplíně.

Tabulka popisuje výkony v celomotorickém testu a jejich bodového ohodnocení. Bodová hranice byla stanovena 2 body, které se přiblížili pouze 2 jedinci. Na grafu můžeme vidět skoky bodů, které znázorňují odlišnost mezi respondenty.

Tabulka č. 20- hodnocení celomotorického testu

Respondent	Celomotorický test	Body
1	24	7
2	32	11
3	35	12
4	18	4
5	20	5
6	28	9
7	22	6
8	24	7
9	32	11
10	16	3
11	16	3

Graf č. 5- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně celomotorického testu



V silové disciplíně, kde respondenti prováděli kliky, se opět dokazuje, jak je použití síly v testech důležité. Oproti shybům v testech k HZS ČR jsou jejich výkony výrazně lepší. Nikdo z jedinců se nepohybuje na hranici neúspěchu.

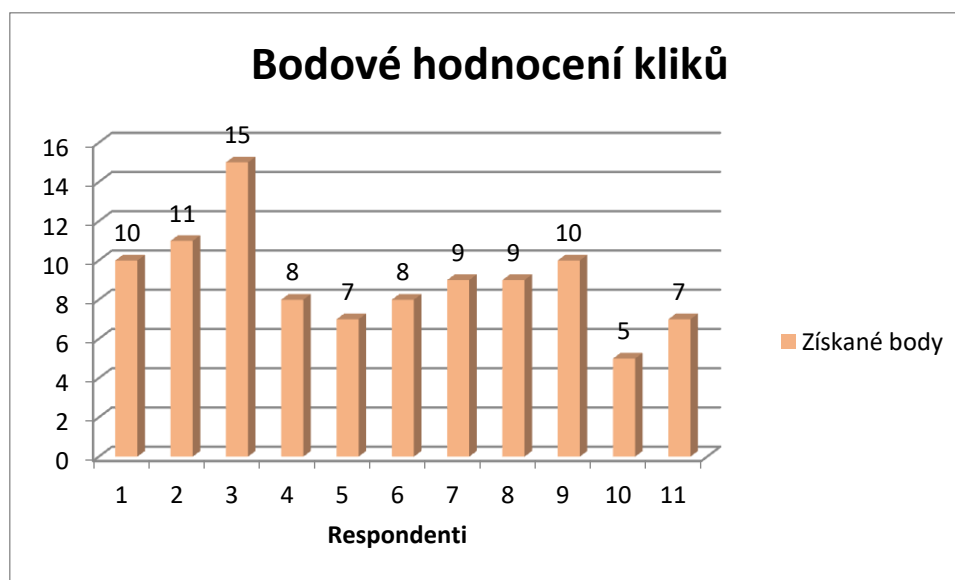
Tabulka ukazuje, kolik respondenti udělali kliků v časovém limitu a na jaké bodové hodnocení výkon stačil. Minimální hranice pro úspěch jsou 4 body, na které všichni

dosáhli. Graf znázorňuje velmi podobné výsledky, kromě jednoho, který vyčnívá s 15 body.

Tabulka č. 21- hodnocení kliků

Respondent	Klik- vzpor ležmo	Body
1	30	10
2	32	11
3	40	15
4	26	8
5	24	7
6	26	8
7	28	9
8	28	9
9	30	10
10	20	5
11	24	7

Graf č. 6- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně kliku- vzpor ležmo



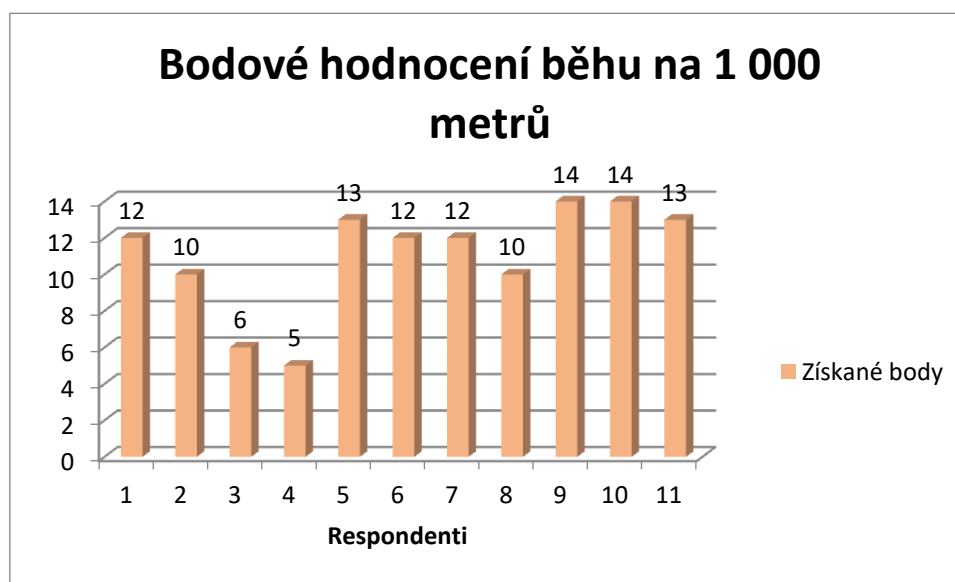
Důležitým vytrvalostním testem je běh na 1000 metrů, kde se ukázala jejich fyzická. V běhu se nenašel nikdo, kdo by tuto disciplínu nesplnil. Všechny výkony byly na podobné úrovni, kromě 2 jedinců, kteří jako jediní klesli pod 10 bodů.

V tabulce máme zhodnocení jednotlivých výkonů v závislosti na odběhnutém čase. Bodového minima 2 bodů dosáhli všichni, tedy úspěšnost je stoprocentní. Graf nám nastíní podobnost výkonů, ale také propad u 2 respondentů.

Tabulka č. 22- hodnocení běhu na 1000 metrů

Respondent	Běh 1 km	Body
1	4:00	12
2	4:10	10
3	4:50	6
4	5:00	5
5	3:52	13
6	4:00	12
7	4:00	12
8	4:12	10
9	3:48	14
10	3:50	14
11	3:50	13

Graf č. 7- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně běhu na 1000 metrů



Jednotlivé disciplíny splnilo 11 z 11 respondentů, to však neznamenal automatický úspěch v celém testu. Celkové bodové minimum je 32 bodů, na které nedosáhli 4 respondenti. Úspěšnost v testu je více než šedesátiprocentní.

V tabulce je zobrazen přehled úspěšnosti u jednotlivců.

Tabulka č. 23- celkové hodnocení

Respondent	Celkový počet bodů
1	37
2	40
3	41
4	23
5	29
6	33
7	32
8	41
9	42
10	29
11	27

Tabulka zobrazující veškeré výsledky a hodnocení všech disciplín, které respondenti prováděli. Bodová minima ve všech disciplínách splnili všichni, avšak na celkové bodové minimum všichni nestačili. Celkové testy splnilo 7 z 11 respondentů. Úspěšní jedinci jsou vyznačeni žlutou barvou.

Tabulka č. 24- přehled všech disciplín a získaných bodů

Respondent	Člunkový běh	Body	Celomotorní Test	Body	Klik-vzpor ležmo	Body	Běh 1 km	Body	Počet bodů celkem
1	12:28	8	24	7	30	10	4:00	12	37
2	12:02	8	32	11	32	11	4:10	10	40
3	12:15	8	35	12	40	15	4:50	6	41
4	13:04	6	18	4	26	8	5:00	5	23
5	14:05	4	20	5	24	7	3:52	13	29
6	14:05	4	28	9	26	8	4:00	12	33
7	13:90	5	22	6	28	9	4:00	12	32
8	13:90	5	24	7	28	9	4:12	10	41
9	12:70	7	32	11	30	10	3:48	14	42
10	12:80	7	16	3	20	5	3:50	14	29
11	14:55	4	16	3	24	7	3:50	13	27

5 Diskuze

Při posuzování úspěšnosti v jednotlivých testech musíme brát ohled na věk respondentů, protože ne všichni byli stejného věku, i když se všichni řadili do kategorie 18- 21 let. Všichni zkoumaní jsou z jednoho hokejového týmu a hokejová příprava je zaměřená zejména na sílu dolních končetin, výbušnost a odvedení co největší fyzické zátěže v krátkém čase.

Testy k HZS ČR dopadly výrazně hůře, než k Policii ČR. U testů k HZS ČR dělalo sportovcům největší problémy hlavně silový test, kde se mohly provádět kliky nebo shyby. Zvolila jsem variantu shybů, kde uspělo pouze 27% sportovců. Shyby jsou asi nejlepším ukazatelem síly, proto můžeme říci, že síla je hlavním problémem u tréninku tohoto družstva. Vzhledem ke špatným výsledkům v silových testech, můžeme říci, že jejich takzvaná „suchá příprava“ by se měla více zaměřit na silové tréninky, protože i to je potřeba k odvedení dobrého výkonu na ledě.

Testy k Policii ČR jsou o něco rozdílné a dopadly úspěšněji hlavně díky mírnějšímu hodnocení a nižších nároků. První test je člunkový běh, který je pro hokejisty zásadní, protože jde o velký výkon v krátkém čase, což ve svém sportu využívají. To se také odrazilo na výsledcích, které v této disciplíně byly u všech velmi dobré. Sice někteří to měli těsné, ale byli zde jedinci, kteří tento test splnili na výbornou. Silový test, který byl prováděn formou kliků, byl opět slabší. Splnilo ho 100 % respondentů, hlavně díky nízké hranici pro splnění, proto nemůžeme mluvit o velkém úspěchu. Kladně hodnotím celomotorický test, který byl velmi úspěšný. Pouze 2 jedinci se pohybovali na hraně pro splnění, jinak všichni podali dobrý výkon a úspěšnost byla 100 %. Jako poslední disciplína byl běh na 1000 metrů. Nejedná se tedy o takovou vzdálenost jako u testů k HZS ČR, proto jejich výkony byly výrazně lepší. Opět byla úspěšnost 100 %. Musím hlavně vyzdvihnout 4 sportovce, kteří jako jediní zaběhli 1 kilometr pod 4 minuty. Úspěšnost v jednotlivých testech byla tedy dobrá, ale nad hranici celkového bodového minima dosáhlo pouze 64% respondentů.

Celkové výkony mladých hokejistů nemůžeme ohodnotit zcela kladně díky velké úmrtnosti u silových testů a ve slabších výkonech ve vytrvalostních disciplínách. Ti co úspěšně splnili test HZS ČR, samozřejmě uspěli i v testech Policie ČR, kde byli mezi

nejlepšími. Příprava na testy k HZS ČR musí být tedy dlouhodobější a přísnější. Nároky na bodová minima u PČR jsou výrazně nižší, než u HZS ČR. V tom byl hlavní rozdíl, kvůli kterému testy k PČR dopadly výrazně lépe.

V práci máme pro porovnání k dispozici přijímací fyzické testy z Phoenixu v USA, jak k Hasičskému záchrannému sboru, tak pro místní policii. Testy k Policii USA jsou velmi podobné našim, liší se pouze v délce běhu, která je v USA výrazně delší. Při porovnání testů HZS ČR a HZS USA zjistíme, že jsou zcela jinak uspořádané. Disciplíny v testech USA jsou zaměřeny výhradně na základní aktivity příslušníka sboru na rozdíl od ČR, které jsou obecně zaměřené pouze na sílu a vytrvalost v klasických disciplínách.

Vzhledem k tomu, že se testy u obou bezpečnostních sborů opírají o jednotný zákon, očekávali bychom, že i parametry pro splnění budou stejné, minimálně podobné. Bohužel tomu tak není.

Na výzkumnou otázku „Jaká je úspěšnost zvládnutí fyzických testů k přijetí do služebního poměru?“ musím bohužel odpovědět, že testy k HZS ČR splnilo pouze 27% žadatelů a testy k PČR splnilo 64 % žadatelů.

6 Závěr

Prvotně práce informuje o podmínkách přijetí do služebního poměru k bezpečnostním sborům. Hlavní část je zaměřena na fyzické testy, které jsou důležitým aspektem v přijímacím řízení. U obou sborů jsou dopodrobna rozebrány jednotlivé disciplíny, kde je uvedeno správné provedení a podmínky k vykonání cviku. Každá disciplína je doplněna tabulkou podle zákona, ve které se dozvíme jaké je hodnocení k určitému výkonu. Pro porovnání náročnosti testů u nás a v zahraničí máme uvedené disciplíny z USA, konkrétně z Phoenixu. Dle mého názoru by nebylo od věci podobný typ testů zavést i u nás, protože na těch se doopravdy ukáže, zda bude žadatel schopný všechny tyto aktivity vykonávat v povolání.

V praktické části jsem plnila s 11 muži všechny disciplíny obou testů. Provádění disciplín probíhalo, podle předepsaných pravidel. U vytrvalostních disciplín jsem je osobně stopovala a hlídala čas, u silových jsem kontrolovala správnost provádění cviků a počítání. Následně jsem podle stanovených tabulek každého obodovala body a vyhodnotila, zda byl test úspěšně splněn.

Celkově testy dopadli bohužel pod moje očekávání. Můj předpoklad byl, že sportovci budou schopni testy splnit na dobré úrovni, bez jakéhokoli dlouhodobějšího zaměření na jednotlivé disciplíny. Zde se ukazuje, že pokud žadatel bude opravdu chtít stát se členem bezpečnostního sboru, musí ukázat svojí dřinu a pílí, aby v této části přijímacího řízení odvedl dobrý výkon. Byla jsem překvapena z disciplín v zahraničí, konkrétně v USA u Hasičského záchranného sboru, kde disciplíny jsou zaměřené na budoucí pracovní aktivity. Nebylo by od věci, kdyby některé z disciplín byly zavedeny i u našeho bezpečnostního sboru.

Seznam literatury

1. AGH, K.: Kondiční příprava příslušníků Policie České republiky. Diplomová práce (vedoucí práce Lubomír Přivětivý), Praha: FTVS UK, 2008, 112 s.
2. City of Phoenix. Fire Candidate Physical Ability Test 53: Candidate Physical Ability Test [online]. 2018 [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <https://www.phoenix.gov/fire/employment/firefighters/physical-ability-test>
3. ČECH, M.: Tělesná příprava příslušníků Ochranných služeb Policie ČR: rozvoj rychlostních schopností v rámci služební přípravy. Diplomová práce (vedoucí práce Martin Doležel), Praha: FTVS UK, 2002. 52 s.
4. ČESKÁ REPUBLIKA. Nařízení Ministerstva vnitra č. 20/2007, o personální evidenci a o zpracování osobních údajů, které s ní souvisejí. In.: Ministerstvo vnitra: Ministerstvo vnitra, 2007.
5. ČESKÁ REPUBLIKA. Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR, kterým se stanovují požadavky občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR a na tělesnou zdatnost příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy č. 58/2008. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, 30. prosince 2008 jako interní akt.
6. ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon č. 273/2008 Sb. Zákon o Policii České republiky. In: *Sbírka zákonů*. 2008, 91/2008.
7. ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon č. 320/2015 Sb. Zákon o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In: *Sbírka zákonů*. 2015, 135/2015.
8. ČESKÁ REPUBLIKA. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, 27. července 2012 jako interní akt.
9. ČESKÁ REPUBLIKA. Závazný pokyn policejního prezidia č. 75/2013, kterým se stanoví rozsah pravomoci služebních funkcionářů jednat a rozhodovat ve věcech služebního poměru příslušníku Policie České republiky. In: . Ministerstvo vnitra: Ministerstvo vnitra, 2013, ročník 2013.

10. ČESKÁ REPUBLIKA. Nařízení vlády, kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech. In.: 2005, 32/2005.
11. DONGRES, P.: Fyzické testy příslušníků policie ČR a jejich uplatňování v praxi. Diplomová práce (vedoucí práce František Bulava), Praha: FTVS UK, 2003, 60 s.
12. DOVALIL, J. & kol.(2005). Výkon a trénink ve sportu. 2. vyd. Praha: Olympia.
13. DOVALIL, J. a kol.: Lexikon sportovního tréninku. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
14. DOVALIL, J. a kol.: Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80- 7033-760-5.
15. Fakulta sportovních studií Masarykova univerzita. Jacíkův motorický test. *Fakulta sportovních studií Masarykova univerzita* [online]. 2018, 2018 [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/uchazeci/bc-studium/popis-zkousek-bc-966.html>
16. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR. PŘIJETÍ DO SLUŽEBNÍHO POMĚRU: Podmínky přijetí a další informace. Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. 2018, 2018 [cit. 2018-03-24]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/predpoklady-k-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>
17. KUDĚJ, Jan. Jak dělat shyby na hrazdě [online]. 2013 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: <http://fityou.cz/jak-delat-shyby/>
18. MĚKOTA, K. & NOVOSAD, J. (2005). Motorické Schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
19. NEULS, Filip, Zbyněk SVOZIL, Dušan VIKTORJENÍK a Jiří DUB. *Plavání: Příručka pro studující tělovýchovné obory*. Upol. Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné výchovy, 2013. ISBN 978-80-244-3805-4.
20. NOVÝ, Petr. Nejlepší triky na kliky. *Běhej srdcem* [online]. 2017, 7.7.2017 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <https://behejsrdcem.com/clanky/nejlepsi-triky-na-kliky/>
21. Phoenix Police Reserve Division. Phoenix Police Departement Reserve Division: Physical fitness [online]. 2018 [cit. 2018-04-19]. Dostupné z: <https://www.phoenixpolicereserve.org/physical-fitness.html>
22. Policie České republiky. Policie České republiky: Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie ČR*[online]. 2018, 2018 [cit. 2018-04-04].

- Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/povolani-policista-90.aspx?q=Y2hudW09NA%3d%3d>
23. Policie ČR. Informace pro uchazeče: Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče [online]. 2008, 2018 [cit. 2018-02-18]. Dostupné z: (<http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>)
 24. STACKEOVÁ. Teorie a praxe: Fitness programy. 2008. Galén. ISBN 978-7262-541-3
 25. Vyhláška o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru: 487/2004 Sb. In: 2004, ročník 2004, 168/2004.
 26. Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti. In: 407/2008. 2008, 132/2008.
 27. Zákon České národní rady o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů a předpisy související č. 361/2003 Sb. Praha: Sběrka zákonů č. 361/2003, 23. září 2003.
 28. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 209/2007 : k zajištění organizace služební přípravy. Praha: Sběrka aktů řízení Policejního prezidia ČR, částka 305, 2007.
 29. Závazný pokyn policejního prezidia č. 75/2013, kterým se stanoví rozsah pravomocí služebních funkcionářů jednat a rozhodovat ve věcech služebního poměru příslušníků Policie České republiky (personální pravomoc). In: . Praha: Sběrka aktů řízení Policejního prezidia ČR, 2013.
 30. ŽIVNÝ, Vít. Klik - král cviků: biomechanika, správná a špatná technika. *Kulturistika* [online]. 2015, 26.1.2015 [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-20849-klik-kral-cviku-biomechanika-spravna-a-spatna-technika.html>

Seznam tabulek

- Tabulka č. 1- věkové kategorie
- Tabulka č. 2- bodové hodnocení kliků
- Tabulka č. 3- bodové hodnocení shybů
- Tabulka č. 4- bodové hodnocení přednožování v lehu
- Tabulka č. 5- hodnocení běhu na 2 000 metrů
- Tabulka č. 6- bodové hodnocení plavání na 200 metrů
- Tabulka č. 7- celkové bodové hodnocení testů
- Tabulka č. 8- věkové kategorie
- Tabulka č. 9 – bodové hodnocení člunkového běhu 4x 10 metrů
- Tabulka č. 10 – bodové hodnocení kliku- vzporu ležmo
- Tabulka č. 11- bodové hodnocení celomotorického testu
- Tabulka č. 12- bodové hodnocení běhu na 1000 metrů
- Tabulka č. 13 – bodová minima v jednotlivých testech
- Tabulka č. 14- hodnocení shybů
- Tabulka č. 15- hodnocení leh- sedů
- Tabulka č. 16 – hodnocení běhu na 2000 metrů
- Tabulka č. 17- celkové hodnocení ze všech disciplín
- Tabulka č. 18- celkový přehled bodů ze všech disciplín
- Tabulka č. 19- bodové hodnocení člunkového běhu
- Tabulka č. 20- hodnocení celomotorického testu
- Tabulka č. 21- hodnocení kliků
- Tabulka č. 22- hodnocení běhu na 1000 metrů
- Tabulka č. 23- celkové hodnocení
- Tabulka č. 24- přehled všech disciplín a získaných bodů

Seznam grafů

Graf č. 1- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně shybů

Graf č. 2- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně leh- sedů

Graf č. 3- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně běh na 2000 metrů

Graf č. 4- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně člunkový běh

Graf č. 5- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně celomotorického testu

Graf č. 6- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně kliku- vzpor ležmo

Graf č. 7- znázornění počtu bodů, získaných v disciplíně běhu na 1000 metrů

Seznam zkratk

HZS ČR- Hasičský záchranný sbor České republiky

PČR- Policie České republiky