

# Rozšiřující testy kondičních schopností

Bc. Adam Borek

# Army Physical Fitness Test (APFT)

- Užíván armádou USA
- Testuje svalovou sílu, vytrvalost a kardiovaskulární respirační zdatost
- Kliky, sedy lehy, běh na 2 míle
- Hodnocení:
  - > 0-100 bodů v každé disciplíně
  - > Minimum bodů 60
  - > Výsledné hodnocení: Součet bodů všech 3 disciplín

# Army Physical Fitness Test (APFT)

- Aktivní člen US Army min. 1x ročně
- Člen záloh alespoň 1x ročně
- Při nepříznivém zdravotním stavu možnost odkladu
- Při dlouhodobé neschopnosti absolvovat běh, je možnost nahradit jinou disciplínou
  - > Chůze 2,5 mi., plavání 800 ya., kolo 6,2 mi.
- Kliky a sedy lehy nemají alternativu

# Klíky (APFT)

- Zjišťují vytrvalost hrudního svalstva, svalů ramen a tricepsů
- Pozice rukou libovolná, nohy max. 12 palců od sebe. Tělo v rovině od ramen po kotníky

PUSH-UPS										
MALE										
AGE GROUP	17-	22-	27-	32-	37-	42-	47-	52-	57-	62+
MAXIMUM 100%	21	26	31	36	41	46	51	56	61	62+
MINIMUM 60%	71	75	77	75	73	66	59	56	53	50
MAXIMUM 100%	42	40	39	36	34	30	25	20	18	16

PUSH-UPS										
FEMALE										
AGE GROUP	17-	22-	27-	32-	37-	42-	47-	52-	57-	62+
MAXIMUM 100%	21	26	31	36	41	46	51	56	61	62+
MINIMUM 60%	42	46	50	45	40	37	34	31	28	25
MAXIMUM 100%	19	17	17	15	13	12	10	9	8	7

# Sedy lehy (APFT)

- Zjišťují vytrvalost břišních svalů a flexorů kyčle
- Leh, nohy skrčmo u sebe, max. 12 palců od sebe, ruce za hlavou
- Odpočívá se pouze v horní pozici

<b>SIT-UPS</b>										
MALE and FEMALE										
<b>AGE GROUP</b>	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
<b>MAXIMUM 100%</b>	78	80	82	76	76	72	66	66	64	63
<b>MINIMUM 60%</b>	53	50	45	42	38	32	30	28	27	26

# Běh na 2 míle (APFT)

- Testuje aerobní vytrvalost a vytrvalost svalů dolních končetin
- Cílem je doběhnout v co nejkratším čase
- Chůze povolena
- Možnost využít tempaře

2-MILE RUN											2-MILE RUN										
MALE											FEMALE										
AGE GROUP	17–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52–56	57–61	62+	AGE GROUP	17–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52–56	57–61	62+
MAXIMUM 100%	13:00	13:00	13:18	13:18	13:36	14:06	14:24	14:42	15:18	15:42	MAXIMUM 100%	15:36	15:36	15:48	15:54	17:00	17:24	17:36	19:00	19:42	20:00
MINIMUM 60%	15:54	16:36	17:00	17:42	18:18	18:42	19:30	19:48	19:54	20:00	MINIMUM 60%	18:54	19:36	20:30	21:42	22:42	23:42	24:00	24:24	24:48	25:00

# Hodnocení (APFT)

- Závisí na věku, pohlaví, počtu opakování a běžeckém času
- Hodnotí se na škále 0-100 b.
- Pro splnění disciplíny je třeba min. 60 b.
- Pro splnění celé baterie je třeba dosáhnout 180-300 b.
- Physical Fitness Badge



# URNA PČR

- Test sestává z 8 povinných disciplín
- Bodově hodnoceny jsou cviky správně provedené
- V každé disciplíně je nutno získat min. 1 bod
- Pro úspěšné absolvování testu je nutno získat min. 35 bodů



# Posouzení fyzické způsobilosti PČR

- Sed leh
- Šplh
- Kliky
- Shyby
- 60m běh
- Překážková dráha
- 5km běh
- 400 m plavání

# Sedy lehy

- Časový limit 2 minuty
- Dosáhnout co nejvyššího počtu opakování
- Odpočinková poloha v lehu

# Šplh

- Šplh se provádí na laně
- Délka lana 4,5 m
- Ze stoje s úchopem jednou rukou ve výši ramen
- Měří se čas potřebný k vyšplhání do uvedené výšky

# Kliky

- ◉ Úkolem je provést co nejvyšší počet opakování bez přerušení
- ◉ Bez zapření nohou
- ◉ Tempo libovolné
- ◉ Bez časového limitu

# Shyby

- Přitahy se provádí na hrazdě
- Nadhmatem
- Z visu dostat bradu nad hrazdu a zpět do visu
- Bez dopomoci nohou

# Běh na 60 metrů

- Cílem je proběhnout trať za co nejkratší čas

# Běh na 5000 metrů

- Cílem je proběhnout trať za co nejkratší čas
- Rovný a pevný terén bez výškových rozdílů

# Plavání na 400 metrů

- Cílem je uplavat 400m vzdálenost za co nejkratší čas
- V 25m, nebo 50m bazénu ve vytyčených drahách
- Volný způsob

# Překážková dráha

- Obsahuje 9 stanovišť
- Provádí se jako celek 3x
- Provést v co nejkratším čase
  - > Člunkový běh                      Kotouly vpřed/vzad
  - > Lezení na ribstol                      Přeskok 2 překážek
  - > Překonání 4 ribstolů                      Kotoul ze židle
  - > Cvik na kruzích                      Výmyk na hrazdě
  - > Šplh



# Bodové hodnocení URNA

- Hodnocení formou splnil/nesplnil
- Pro přijetí nutnost získat min. 35 b. celkem

BODY	SED-LEH (počet)	ŠPLH (s)	KLIKY (počet)	PŘÍTAHY (počet)	60M BĚH (s)	PŘEK. DRÁHA (min.)	5 KM BĚH (min.)	400M PLAVÁNÍ (min.)
1	84	11,00	50	10	8,90	7,20	25,30	10,00
2	87	10,30	53	11	8,80	7,10	25,00	9,30
3	90	10,00	56	12	8,70	7,00	24,30	9,00
4	93	9,30	59	13	8,60	6,50	24,00	8,30
5	96	9,00	62	14	8,50	6,40	23,30	8,00
6	99	8,30	65	15	8,40	6,30	23,00	7,40
7	102	8,00	68	16	8,30	6,20	22,30	7,20
8	105	7,30	71	17	8,20	6,10	22,00	7,00
9	108	7,00	74	18	8,10	6,00	21,30	6,40
10	111	6,30	77	19	8,00	5,50	21,00	6,20

# HZS ČR

- 3 testy, v každém 2 disciplíny
- 2 testy silové, 1 test vytrvalostní
- Výkon hodnocen body
- 6 věkových kategorií
- Pro přijetí nutno získat alespoň bodové minimum dle dané kategorie

# Disciplíny

Test	disciplína	
č. 1 – silový	1a	kliky
	1b	shyby
č. 2 – silový	2a	leh-sed
	2b	přednožování v lehu
č. 3 - vytrvalostní	3a	běh 2000 metrů
	3b	plavání 200 metrů

# Věkové kategorie

Věková kategorie	muži - skupina I, II, III a IV ženy - skupina I a II	ženy - skupina III a IV
VK 1	do 29 let	do 25 let
VK 2	30 – 35 let	26 – 30 let
VK 3	36 – 40 let	31 – 35 let
VK 4	41 – 45 let	36 – 40 let
VK 5	46 – 50 let	41 – 45 let
VK 6	51 let a více	46 let a více

# Bodová minima

SKUPINA	BODOVÉ MINIMUM V TESTU			CELKOVÉ BODOVÉ MINIMUM	
	č. 1	č. 2	č. 3		
<b>I</b>	25 bodů	25 bodů	50 bodů	<b>105 bodů</b>	
<b>II</b>	20 bodů	20 bodů	40 bodů	<b>95 bodů</b>	
<b>III</b>	14 bodů	14 bodů	28 bodů	<b>42 bodů</b>	
<b>IV</b>	10 bodů	10 bodů	20 bodů	<i>při volbě testu</i>	
				<i>č. 1 nebo č. 2</i>	<i>č. 3</i>
				<b>10 bodů</b>	<b>20 bodů</b>

# Kliky 1a

- Časový limit 2 minuty
- Je povoleno klikovat na prstech, nebo na pěstích
- Pokud se test provádí na žíněnce, musí na ní být ruce i nohy

# Kliky 1a

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
26	10	23	10	21	10	19	10	17	10	14	10
27	12	24	12	22	12	20	12	18	12	15	12
28	14	25	14	23	14	21	14	19	14	16	14
29	16	26	16	24	16	22	16	20	16	17	16
30	18	27	18	25	18	23	18	21	18	18	18
31	19	28	19	26	19	24	19	22	19	19	19
32	20	29	20	27	20	25	20	23	20	20	20
33	21	30	21	28	21	26	21	24	21	21	21
34	23	31	23	29	23	27	23	25	23	22	23
35	25	32	25	30	25	28	25	26	25	23	25
36	27	33	27	31	27	29	27	27	27	24	27
37	29	34	29	32	29	30	29	28	29	25	29
38	31	35	31	33	31	31	31	29	31	26	31
39	33	36	33	34	33	32	33	30	33	27	33
40	35	37	35	35	35	33	35	31	35	28	35
za každý další cvik +2 b.											

# Shyby 1b

- Nadhmatem, ruce v šíři ramen
- Doskočná hrazda
- Povolena dopomoc při zaujímání výchozí pozice
- Časově neomezeno

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
7	10	6	10	5	10	4	10	3	10	2	10
8	14	7	14	6	14	5	14	4	14	3	14
9	18	8	18	7	18	6	18	5	18	4	18
10	20	9	20	8	20	7	20	6	20	5	20
11	25	10	25	9	25	8	25	7	25	6	25
12	30	11	30	10	30	9	30	8	30	7	30
13	35	12	35	11	35	10	35	9	35	8	35

za každý další cvik + 4 b.



# Leh sed 2a

- ◉ Časový limit 2 minuty
- ◉ Nohy 20-30 cm od sebe, fixovány
- ◉ Ruce se dotýkají hlavy

# Přednožování v lehu 2b

- Časový limit 2 minuty
- Leh na zádech
- Ruce ve vzpažení fixovány úchopem za pevnou oporu
- přednožení obou propnutých nohou současně do svislé polohy

# Bodová tabulka 2a 2b

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body	počet	body
36	10	32	10	29	10	26	10	23	10	19	10
37	11	33	11	30	11	27	11	24	11	20	11
38	13	34	13	31	13	28	13	25	13	21	13
39	14	35	14	32	14	29	14	26	14	22	14
40	16	36	16	33	16	30	16	27	16	23	16
41	18	37	18	34	18	31	18	28	18	24	18
42	19	38	19	35	19	32	19	29	19	25	19
43	20	39	20	36	20	33	20	30	20	26	20
44	22	40	22	37	22	34	22	31	22	27	22
45	24	41	24	38	24	35	24	32	24	28	24
46	25	42	25	39	25	36	25	33	25	29	25
47	27	43	27	40	27	37	27	34	27	30	27
48	28	44	28	41	28	38	28	35	28	31	28
49	30	45	30	42	30	39	30	36	30	32	30
50	32	46	32	43	32	40	32	37	32	33	32
51	34	47	34	44	34	41	34	38	34	34	34
52	35	48	35	45	35	42	35	39	35	35	35

za každý další cvik +2 b.

# Běh 2000 metrů 3a

- Probíhá na rovné trati, bez dopravy a bez převýšení
- Teplota vzduchu od  $+5^{\circ}\text{C}$  do  $+25^{\circ}\text{C}$
- Povinnost nést startovní číslo

# Běh na 2000 metrů 3a

muži skupiny I, II, III a IV a ženy skupiny I a II							
body	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	VK 5	VK 6	body
20	10:40	11:05	11:30	12:00	12:30	13:00	20
21	10:36	11:01	11:26	11:56	12:26	12:56	21
22	10:32	10:57	11:22	11:52	12:22	12:52	22
23	10:28	10:53	11:18	11:48	12:18	12:48	23
24	10:24	10:49	11:14	11:44	12:14	12:44	24
25	10:20	10:45	11:10	11:40	12:10	12:40	25
26	10:16	10:41	11:06	11:36	12:06	12:36	26
27	10:12	10:37	11:02	11:32	12:02	12:32	27
28	10:08	10:33	10:58	11:28	11:58	12:28	28
29	10:04	10:29	10:54	11:24	11:54	12:25	29
30	10:00	10:25	10:50	11:20	11:50	12:22	30
31	9:56	10:21	10:46	11:16	11:47	12:19	31
32	9:52	10:17	10:42	11:12	11:44	12:16	32
33	9:48	10:13	10:38	11:08	11:41	12:13	33
34	9:44	10:09	10:34	11:04	11:38	12:10	34
35	9:40	10:05	10:30	11:00	11:35	12:07	35
36	9:36	10:01	10:26	10:57	11:32	12:04	36
37	9:32	9:57	10:22	10:54	11:29	12:01	37
38	9:28	9:53	10:18	10:51	11:26	11:58	38
39	9:24	9:49	10:14	10:48	11:23	11:55	39
40	9:20	9:45	10:10	10:45	11:20	11:52	40
41	9:16	9:41	10:07	10:42	11:17	11:50	41
42	9:12	9:37	10:04	10:39	11:14	11:48	42
43	9:08	9:33	10:01	10:36	11:11	11:46	43
44	9:04	9:29	9:58	10:33	11:08	11:44	44
45	9:00	9:25	9:55	10:30	11:05	11:42	45
46	8:56	9:22	9:52	10:27	11:03	11:40	46
47	8:52	9:19	9:49	10:24	11:01	11:38	47
48	8:48	9:16	9:46	10:21	10:59	11:36	48
49	8:44	9:13	9:43	10:18	10:57	11:34	49
50	8:40	9:10	9:40	10:15	10:55	11:32	50
51	8:36	9:07	9:37	10:13	10:53	11:30	51
52	8:32	9:04	9:34	10:11	10:51	11:28	52
53	8:28	9:01	9:31	10:09	10:49	11:26	53
54	8:24	8:58	9:28	10:07	10:47	11:24	54
55	8:20	8:55	9:25	10:05	10:45	11:22	55
za každé minus 2 sekundy + 1 bod							

# Plavání 200 metrů 3b

- Plave se v 25, nebo 50m krytém bazénu
- Vyznačené dráhy
- Volný způsob
- Voda min. 19°C
- Start z bloků, ze břehu, nebo z vody
- Chození po dně zakázáno

# Plavání 200 metrů 3b

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body
5:16	20	5:26	20	5:40	20	6:06	20	6:20	20	6:33	20
5:15	21	5:25	21	5:38	21	6:05	21	6:18	21	6:32	21
5:14	22	5:24	22	5:37	22	6:04	22	6:17	22	6:30	22
5:12	23	5:22	23	5:36	23	6:02	23	6:16	23	6:29	23
5:11	24	5:21	24	5:34	24	6:01	24	6:14	24	6:28	24
5:10	25	5:20	25	5:33	25	6:00	25	6:13	25	6:26	25
5:08	26	5:18	26	5:32	26	5:58	26	6:12	26	6:25	26
5:07	27	5:17	27	5:30	27	5:57	27	6:10	27	6:24	27
5:06	28	5:16	28	5:29	28	5:56	28	6:09	28	6:22	28
5:04	29	5:14	29	5:28	29	5:54	29	6:08	29	6:21	29
5:03	30	5:13	30	5:26	30	5:53	30	6:06	30	6:20	30
5:02	31	5:12	31	5:25	31	5:52	31	6:05	31	6:18	31
5:00	32	5:10	32	5:24	32	5:50	32	6:04	32	6:17	32
4:59	33	5:09	33	5:22	33	5:49	33	6:02	33	6:16	33
4:58	34	5:08	34	5:21	34	5:48	34	6:01	34	6:14	34
4:56	35	5:06	35	5:20	35	5:46	35	6:00	35	6:13	35
4:55	36	5:05	36	5:18	36	5:45	36	5:58	36	6:12	36
4:54	37	5:04	37	5:17	37	5:44	37	5:57	37	6:10	37
4:52	38	5:02	38	5:16	38	5:42	38	5:56	38	6:09	38
4:51	39	5:01	39	5:14	39	5:41	39	5:54	39	6:08	39
4:50	40	5:00	40	5:13	40	5:40	40	5:53	40	6:06	40
4:48	41	4:58	41	5:12	41	5:38	41	5:52	41	6:05	41
4:47	42	4:57	42	5:11	42	5:37	42	5:51	42	6:04	42
4:46	43	4:56	43	5:10	43	5:36	43	5:50	43	6:03	43
4:44	44	4:55	44	5:09	44	5:35	44	5:49	44	6:02	44
4:43	45	4:54	45	5:08	45	5:34	45	5:48	45	6:01	45
4:42	46	4:53	46	5:07	46	5:33	46	5:47	46	6:00	46
4:40	47	4:52	47	5:06	47	5:32	47	5:46	47	5:59	47
4:39	48	4:51	48	5:05	48	5:31	48	5:45	48	5:58	48
4:38	49	4:50	49	5:04	49	5:30	49	5:44	49	5:57	49
4:36	50	4:49	50	5:03	50	5:29	50	5:43	50	5:56	50
4:35	51	4:48	51	5:02	51	5:28	51	5:42	51	5:55	51
4:34	52	4:47	52	5:01	52	5:27	52	5:41	52	5:54	52
4:32	53	4:46	53	5:00	53	5:26	53	5:40	53	5:53	53
4:31	54	4:45	54	4:59	54	5:25	54	5:39	54	5:52	54
4:30	55	4:44	55	4:58	55	5:24	55	5:38	55	5:51	55

za každé minus 2 sekundy + 1 bod

# Použité zdroje

- <http://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>
- <http://www.urna.tode.cz/vyberove-rizeni/>
- <http://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>
- <http://www.specnaz.cz/wp-content/uploads/URN-fyzicke-testy.pdf>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/United\\_States\\_Army\\_Physical\\_Fitness\\_Test](https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Physical_Fitness_Test)