

Přijímací řízení pro studijní program

Zdravotnické záchranářství

TEST FYZICKÉ ZDATNOSTI

1. část

Člunkový běh 4x10 m (s), (5 b)

Cílem testu je ověřit rychlost a obratnost při rychlé změně směru při běhu na vzdálenost 10 metrů.

Popis testu: běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Uchazeč startuje vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se uchazeč vrací zpět a obíhá metu č. 1. Třetí úsek běží uchazeč přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat, při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Člunkový běh

Počty bodů	Muži	Ženy
5	9,8 s	10,8 s
4	10,3 s	11,3 s
3	10,8 s	11,8 s
2	11,3 s	12,3 s
1	11,8 s	12,8 s

2. část

Celomotorický test, CMT test (opakovaně), 1 min., (5 b)

Cílem testu je provést maximální počet provedených cviků v průběhu dvou minut.

Popis cviku: cvičící přechází ze stoje spatného přes dřep do lehu na břiše, zvedne ruce z podložky, 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.

Celomotorický test

Počty bodů	Muži	Ženy
5	30	25
4	25	20
3	20	15
2	15	10
1	10	5

3. část

Leh – sed, počet za 2 minuty, (5 b)

Cílem testu je provést maximální počet cviku „leh – sed“ za 2 minuty.

Popis cviku: leh na zádech pokrčmo, ruce v týl, prsty sepnuty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 °, chodidla na zemi, k zemi je fixuje pomocník. Opakuje se sed (oběma lokty se uchazeč dotkne kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Po celou dobu testování musí nohy zůstat pokrčené, ruce v týl a prsty sepnuté.

Body	Muži	Ženy
5	52	46
4	49	42
3	46	37
2	43	33
1	40	30

HODNOCENÍ:

Pro úspěšné absolvování testu fyzické zdatnosti musí uchazeč získat nejméně **1 bod z každé části** testu, tj. **celkem nejméně 3 body**. Za absolvování testu fyzické zdatnosti lze získat **nejvýše 15 bodů**.