



**Krajské ředitelství policie
Libereckého kraje**



Hokejový tým Bílí Tygři Liberec

Propozice soutěže fyzické způsobilosti

**1. ročník soutěže fyzické
způsobilosti**

**„S Bílými Tygry policistou
na zkoušku“**

o putovní pohár

**Krajského ředitelství policie Libereckého kraje
a Bílých Tygrů Liberec**

Termín:

10. 04. 2024

Místo konání:

**Atletický stadion (SPORTPARK LIBEREC)
LIBEREC (ul. Jeronýmova)**

1. Základní a všeobecná ustanovení:

NÁZEV A DRUH SOUTĚŽE: **Přebor středních škol – 1. ročník** soutěže čtyřčlenných družstev a jednotlivců ve fyzické způsobilosti. (klik vzpor ležmo, celomotorický test, člunkový běh a běh na 1 km) **pro studenty 4. ročníků**

POŘADATEL A ORGANIZÁTOR: Krajské ředitelství policie Libereckého kraje a
Bílí Tygři Liberec

ORGANIZAČNÍ VÝBOR:

čestný předseda: plk. Mgr. Libor Špráchal – ředitel KŘP Libereckého kraje
ředitel soutěže: Mgr. Romana Skalová, vedoucí odboru personálního
tajemník soutěže: Bc. Jan Machálek – vedoucí oddělení náboru a personální stabilizace

produkční manažer: por. Renáta Havelková, DiS. – Odbor personální

hodnotící komise: mj. Mgr. Miloš Veselý – vedoucí odboru služební přípravy

členové komise: Richard Kraus, DiS.
Další instruktoři služební přípravy

organizační výbor: Bc. Danuše Trojáková – Odbor personální
nprap. Pavel Srna – Odbor personální
nprap. Ivana Kopalová – Odbor personální

správce atletického stadionu: Marek Luft, SPORTPARK LIBEREC

Záštitu nad akcí převzal RNDr. Jiří Čeřovský, náměstek hejtmana pro resort školství, mládeže, tělovýchovy, sportu a zaměstnanosti.

2. Technická ustanovení:

Touto sportovní událostí chceme umožnit studentům ověřit si a porovnat si své fyzické síly s hokejisty Bílých Tygrů Liberec, ale také nabídnout maturantům možnost posoudit úroveň rozvoje svých pohybových schopností a dovedností v soutěžích, jejichž parametrické zvládnutí je nezbytným kritériem přijímacího řízení pro výkon služby u Policie České republiky. Toto prověřování je organizováno formou testů před komisí, která soutěžící hodnotí v kategoriích „splnil“ nebo „nesplnil“ podmínky fyzické způsobilosti k přijetí. Na soutěž tělesné zdatnosti je nutné se dostavit v odpovídajícím sportovním oděvu a obuvi.

a) **Disciplína: KLIK VZPOR LEŽMO (OPAKOVANĚ)**

Leh na břiše skrčené paže opřít dlaněmi o zem tak, aby špičky prstů byly v úrovni ramen. Dopnutím paží v loktech vzpor. Zpět se pokračuje pokrčením paží minimálně o 90 stupňů zpět do kliku. Trup je při celém cvičení zpřima, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá.

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

b) Disciplína: CELOMOTRORICKÝ TEST, CMT TEST (OPAKOVANĚ, 2 MIN.

Při tomto testu jde o co největší počet provedených cviků v době 2 minut. Popis cviku: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na bříše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět 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

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

c) Disciplína: ČLUNKOVÝ BĚH, 4 X 10M

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Startuje se vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. 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.

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

d) Disciplína: **BĚH NA 1000M**

Úkolem je uběhnout uvedenou vzdálenost v co nejkratším čase. Ověřuje se střednědobá vytrvalost.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
4	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50

Soutěžící absolvují čtyři povinné disciplíny. Nadstandardní výkon v jedné disciplíně není důvodem zproštění od absolvování jiné disciplíny. Bodově jsou hodnoceny cviky provedené správně a stanoveným způsobem. Pro splnění kritérií je nutné v každém testu získat minimálně 4 body a v celkovém součtu minimálně 36 bodů

Hodnocení výsledků: Hodnocení je dáno dosaženým počtem bodů. Vyhodnocené výsledky budou vystaveny vždy po ukončení celé série cviků. Vyhodnocení výsledků provede hodnotící komise a budou do 1 hod. po ukončení soutěže zveřejněny.

Hodnocení jednotlivců v disciplínách: Při rovnosti bodů rozhoduje:

- 1) Lepší čas v běhu na 1 km
- 2) Lepší čas v disciplíně člunkový běh
- 3) Vyšší počet kliků
- 4) Vyšší počet CMT

VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE A ODMĚNY PRO VÍTĚZE:

Družstvo na 1. - 3. místě obdrží certifikát, medaile, věcná cena, 1. místo - putovní pohár.

Nejlepší žena 1. - 3. místo - certifikát, medaile a věcná cena,

Nejlepší muž 1. - 3. místo - certifikát, medaile a věcná cena.

Při rovnosti bodů rozhoduje lepší čas v běhu na 1 km.

Vítězové těchto kategorií budou odměněni cenami KŘP Libereckého kraje. Realizace akce je finančně podpořena Libereckým krajem.

3. Organizační ustanovení:

Soutěž je určena pro čtyřčlenné týmy z přihlášených středních škol. V každém čtyřčlenném družstvu budou dvě studentky (dívky) a dva studenti (chlapci). Všichni účastníci soutěže - jsou povinni přísně dodržovat bezpečnostní opatření při soutěži, což stvrzují svým podpisem při prezenci. Spolužáci mohou přijít podpořit soutěžící. Uvítáme i nižší ročníky. V průběhu soutěže bude probíhat doprovodný program, při kterém bude prezentována policejní práce, možnosti uplatnění u Policie ČR, benefity policejní práce, podmínky přijetí do služebního poměru, průběh přijímacího řízení apod. Na místě bude prezentována policejní technika, vybavení policistů, ochranné pomůcky zbraně, atd. Podle aktuální situace proběhnou i dynamické ukázky jednotlivých oddělení PČR.

Přihlášky k soutěži: Zúčastněné školy zašlou přihlášky (příloha č. 1) do **29.01.2023** a jmenný seznam studentů (příloha č. 2 a 3) nejpozději do **26. 3. 2024** v elektronické podobě na e-mail: krpl.nabor@pcr.cz. Kapacita omezena. Možnost podání bližších informací o soutěži: por. Renáta Havelková, DiS. - tel. 974 461420, 727872347, e-mail: renata.havelkova@pcr.cz, Bc. Jan Machálek – tel. 974 461 412, 721 553 204, e-mail: jan.machalek2@pcr.cz.

Soutěžící budou oblečeni do vhodného sportovního oblečení dle aktuálního počasí.

Drobné občerstvení je zajištěno pořadatelem soutěže v prostoru střelnice.

4. Časový plán soutěže:

Plán je orientační a bude upřesněn jednotlivým školám před akcí.

09:00 – 09:30	prezentace soutěžících
09:30 – 10:00	instruktáž a poučení soutěžících
10:00 – 10:15	zahájení
10:15 – 12:00	vlastní soutěž
13:00	vyvěšení předběžných výsledků
13:15 – 14:00	vyhlášení výsledků, předání cen družstvům a jednotlivcům
14:00	pokračování soutěže pro nesoutěžní jednotlivce a veřejnost
16:00	ukončení akce

V průběhu celého dne bude probíhat doprovodný program PČR a partnerů akce.

5. Hygienická opatření:

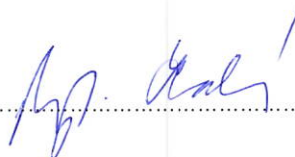
Dle aktuálních hygienických opatření účinných v době konání soutěže.

6. Závěrečná ustanovení:

Všichni účastníci soutěže jsou povinni se řídit těmito propozicemi. Organizátor soutěže si vyhrazuje právo na úpravu těchto propozic, jestliže si to vynutí závažné okolnosti.

Bezpečnostní opatření: všichni účastníci soutěže jsou povinni přísně dodržovat bezpečnostní opatření a pravidla soutěže, desatero bezpečnosti závodníka, provozní řád areálu, pokyny a povely rozhodčích. Při porušení bezpečnostních opatření bude soutěžící ze soutěže vyloučen! Získané osobní údaje účastníků soutěže budou využity pořadatelem soutěže jen pro potřeby soutěže, popřípadě náboru a nebudou poskytovány dalším osobám k jinému využití.

Propozice schválilo KŘP Libereckého kraje dne:



Ředitel soutěže:

**Mgr. Romana Skalová, v.r.
vedoucí odboru personálního**

Příloha č. 1

Přihláška pro školy k akci S Bílými Tygry policistou na zkoušku.

Název školy:	Adresa školy:
Kontaktní osoba za školu:	Kontaktní osoba za školu v místě konání akce:
Telefon: Email:	Telefon: Email:

Účastněné školy zašlou přihlášky do **29. 01. 2024** v elektronické podobě na e-mail: krpl.nabor@pcr.cz. Kapacita je omezena. Možnost podání bližších informací o soutěži: por. Renáta Havelková, DiS. - tel. 974 461420, 727872347, e-mail: renata.havelkova@pcr.cz, Bc. Jan Machálek – tel. 974 461 412, 721 553 204, e-mail: jan.machalek2@pcr.cz

Příloha č. 2

Přihláška pro čtyřčlenné družstvo do hlavní soutěže na akci S Bílými Tygry policistou na zkoušku.

čtyřčlenné družstvo (dvě dívky a dva chlapci)

číslo	příjmení, jméno	dat. narození	telefon	mail	Podpis *

*studenti podepíšíou v den akce

Jmenný seznam studentů zaslat nejpozději do **26. 3. 2024** v elektronické podobě na e-mail: krpl.nabor@pcr.cz. Kapacita je omezena. Možnost podání bližších informací o soutěži: por. Renáta Havelková, DiS. - tel. 974 461420, 727872347, e-mail: renata.havelkova@pcr.cz, Bc. Jan Machálek – tel. 974 461 412, 721 553 204, e-mail: jan.machalek2@pcr.cz.

Poučení o způsobu konání prověrek fyzické zdatnosti

Prohlašuji tímto, že jsem byl/a poučen/a o způsobu provádění prověrek fyzické zdatnosti. Dále jsem byl/a upozorněn/a, že za případný úraz během konání testů tělesné zdatnosti nenese Policie ČR zodpovědnost.

Souhlas s natáčením a fotografováním

Souhlasím s fotografováním a natáčením určeného k případnému zveřejnění a využití zejména pro propagaci práce policie a náboru do řad příslušníků Policie ČR. Za úkony související s natáčením a fotografováním nepožaduji žádnou finanční odměnu.

Informace o zpracovávání osobních údajů

Poskytují nezbytné osobní údaje Policii ČR za účelem zpracování při plnění personálních povinností Policie České republiky v případě uchazečů o služební poměr a v rámci propagační akce „S Bílými Tygry policistou na zkoušku“.

Příloha č. 3

Přihláška k fyzickým testům mimo soutěž na akci S Bílými Tygry policistou na zkoušku.

Seznam žáků, kteří si chtějí zkusit fyzické testy mimo soutěž

číslo	příjmení, jméno	dat. narození	telefon	mail	Podpis *

*studenti podepíšíou v den akce

Jmenný seznam studentů zaslat nejpozději do **26. 3. 2024** v elektronické podobě na e-mail: krpl.nabor@pcr.cz. Kapacita je omezena. Možnost podání bližších informací o soutěži: por. Renáta Havelková, DiS. - tel. 974 461420, 727872347, e-mail: renata.havelkova@pcr.cz, Bc. Jan Machálek – tel. 974 461 412, 721 553 204, e-mail: jan.machalek2@pcr.cz.

Poučení o způsobu konání prověrek fyzické zdatnosti

Prohlašuji tímto, že jsem byl/a poučen/a o způsobu provádění prověrek fyzické zdatnosti. Dále jsem byl/a upozorněn/a, že za případný úraz během konání testů tělesné zdatnosti nenese Policie ČR zodpovědnost.

Souhlas s natáčením a fotografováním

Souhlasím s fotografováním a natáčením určeného k případnému zveřejnění a využití zejména pro propagaci práce policie a naboru do řad příslušníků Policie ČR. Za úkony související s natáčením a fotografováním nepožaduji žádnou finanční odměnu.

Informace o zpracovávání osobních údajů

Poskytují nezbytné osobní údaje Policii ČR za účelem zpracování při plnění personálních povinností Policie České republiky v případě uchazečů o služební poměr a v rámci propagační akce „S Bílými Tygry policistou na zkoušku“.

