

PREIZKUS TELESNIH ZMOGLJIVOSTI

Pri preverjanju telesnih zmogljivosti v okviru izbirnega postopka morajo kandidati (m/ž) opraviti 5 preizkusov:

1. Tek na 60 metrov

Motorična lastnost, ki jo meri ta preizkus, je hitrost.

Kandidat mora čim hitreje preteči predpisano razdaljo. Preizkus se izvaja v veliki telovadnici Policijske akademije. Start je polvisok, teče se v polkrogu. Povelja na štartu so: "Pozor, zdaj!" Vsak kandidat teče enkrat, le v primeru padca ima možnost ponovitve.

Video: Tek na 60 metrov

2. Skok v daljino z mesta

Preizkus meri motorične lastnosti: eksplozivnost, odzivno moč nog in koordinacijo odrida.

Preizkus se opravlja na posebni preprogi za merjenje skoka v daljino. Preizkus se začne tako, da se kandidat postavi pred označeno črto, ki predstavlja mesto odrida. Odrid mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odridom se sme kandidat vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odrida s poprejšnjim poskokom. Po doskoku ne sme stopiti nazaj. Kandidat opravi najmanj tri skoke, upošteva se najdaljši. Meri se pravokotna razdalja od črte na odskočišču do zadnjega dela stopala na doskočišču.

Video: Skok v daljino z mesta

3. Premagovanje ovir nazaj

Preizkus meri naslednje motorične sposobnosti: koordinacijo gibanja vzvratno, koordiniranje prenosa obremenitev vseh okončin in prostorskega zaznavanja.

Kandidat poskuša čim hitreje pravilno premagati ovire na stezi. Preizkus se izvaja v veliki telovadnici Policijske akademije. Kandidat se tik pred štartno črto postavi v oporo za rokami (na vse štiri) tako, da je s hrbtom obrnjen proti zaprekama. Njegova stopala so tik pred štartno črto. Kandidat mora po štartnem znaku s hojo po vseh štirih nazaj (z rokami se ne sme drseti po podlagi, temveč se mora opirati na roke) čim hitreje in pravilno preiti prostor med označenima črtama, ki sta v razdalji 10 m. Prvo oviro - spodnji del švedske skrinje (postavljen je 3 m od štartne črte, na njem je še oblazinjen pokrov skrinje) mora preplezati. Skozi drugo oviro - okvir švedske skrinje (postavljen je prečno na 6 m od štartne črte) se mora prevleči. Med izvajanjem preizkusa lahko kandidat gleda nazaj le med nogami, ne sme pa obrniti glave. Meritev se zaključí, ko kandidat z obema rokama preide ciljno črto. Preizkus kandidat opravlja enkrat.

4. Zgibe

Preizkus meri dinamično moč rok, prsnega koša in hrbta.

Preizkus se izvaja na drogu v veliki telovadnici Policijske akademije. Zgibe začne kandidat izvajati iz proste vese na drogu (roke so popolnoma stegnjene) s podprijemom. Vsakokrat se dvigne le toliko, da z brado preide drog. Po tem se spusti v začetni položaj z iztegnjenimi rokami in začne s ponovnim izvajanjem naloge. Med izvajanjem mora biti telo mirno. Guganje ali zamahi s telesom niso dovoljeni. Kandidat se z brado ne sme nasloniti na drog ali se z nogami dotakniti tal. Rezultat je število pravilno opravljenih zgib. Preizkus opravlja kandidat enkrat.

Video: Zgibe

5. Cooperjev test (2400 m)

S Cooperjevim testom se merita: vzdržljivost srčno-žilnega in dihalnega sistema ter vzdržljivost mišic nog.

Tek vzdržljivosti se izvede na atletski stezi Policijske akademije. Cilj je čim hitreje preteči razdaljo 2400 m (6 x 400 m). Štart se izvede z visokim štartom na povelja: »Pozor, zdaj«. Preizkus se izvede enkrat.

Video: Cooperjev test (2400 m)