



FYZICKÉ TESTY

Normy pro fyzickou přípravu členů PADAS a
Air IPSC v kariéře

Daniel Baumruk

22.4.2016

V tomto dokumentu můžete nahlédnout do výkonnostních tabulek, které naši členové musí splňovat.

POPIS

Ve středisku PADAS je zavedená **kariéra airsoft'áka**, kterou najdete na našich stránkách. Každá pozice v kariéře vyžaduje určitý stupeň obtížnosti a jednou z disciplín, je **fyzická připravenost** našich střelců. Nahlédněte, jestli ji taky zvládnete.

Každá pozice má přiřazen min. počet bodů, který musí adept získat, aby se vešel do min. limitu. Samozřejmě není vše tak jednoduché. Min. počet na disciplínu není roven min. počtu bodů v celkovém součtu. Tzn. není možné plnit každou disciplínu na min. počet bodů, protože nenasbírám min. bodů z celkového součtu.

Výjimku tvoří pouze pozice tzv. udržovací, kde je cílem po navýšení fyzické kondice ji udržet, aby si adept vybudoval dobrou fyzickou základnu pro další fyzický rozvoj.

Body	Nováček	Střelec	Závodník 3	Závodník 2	Závodník 1	Rekrut
min.	4	5	5	6	6	6
celkem	25	25	30	30	40	45



Daniel Baumruk
(předseda)

BĚH NA 1000 m

Přezkušovaná osoba se pokusí zaběhnout 1km v co nejkratším čase. S přesností na 1s.

	MUŽI		ŽENY
1	6:30	1	6:45
2	6:00	2	6:15
3	5:45	3	6:00
4	5:30	4	5:45
5	5:15	5	5:30
6	5:00	6	5:15
7	4:40	7	4:55
8	4:20	8	4:35
9	4:00	9	4:15
10	3:40	10	3:55

ČLUNKOVÝ BĚH NA 4 X 10 m

Přezkušovaná osoba stojí u mety č.1. Na povel běží napříč k metě č. 2. kterou oběhne bez doteku a běží k metě 1, kterou obíhá bez doteku (uzavírá směr běhu ve tvaru 8) třetí úsek běží přímo k metě číslo 2, které se dotkne a běží znovu přímo k metě č.1, které se dotkne a zastavuje časomíru. Přesnost na 0,1 s.

	MUŽI		ŽENY
1	16	1	17
2	15,5	2	16,5
3	15	3	16
4	14,5	4	15,5
5	14	5	15
6	13,4	6	14,4
7	12,8	7	13,8
8	12,2	8	13,2
9	11,5	9	12,5
10	10,7	10	11,7

SED-LEH

Během 2min. Přezkušovaná osoba provede takto => leh na zádech, kolena pokrčena úhlu 90° kotníky drží kolega nebo jsou zapřené o spodní příčku žebřin. Leh na zádech ruce za hlavou a prsty spojené. V sedě se lokty dotknou kolen a pak zpět do lehu.

	MUŽI		ŽENY
1	22	1	20
2	26	2	24
3	30	3	28
4	35	4	33
5	40	5	38
6	45	6	43
7	53	7	51
8	61	8	59
9	70	9	68
10	80	10	78

KLIK (vzpor ležmo)

maximální počet kliků, cez přerušení. Přezkušovaná osoba leží na břiše má skrčené paže a dlaněmi se dotýká podlahy. Špičky prstů jsou v úrovni ramen a směřují vpřed. Nohy nejsou zapřeny o překážku. Na povel provede propnutí paží do vzporu ležmo, pokrčením paží min. do úhlu 90 se vrací zpět do kliku. Trup, pánev a nohy jsou v rovině.

	MUŽI		ŽENY
1	12	1	10
2	14	2	12
3	16	3	14
4	18	4	16
5	20	5	18
6	23	6	21
7	27	7	25
8	32	8	30
9	38	9	36
10	44	10	42

CELOMOTORICKÝ TEST

Přezkušovaná osoba stojí ve stoje spatném. Na povel provede dřep z dřepu leh na břicho a zvedne ruce ze země. Pak položí ruce zpět na zem přejde do dřepu a stoje spatného (jeden cvik). Ze stoje spatného provede znovu dřep. Pak leh na záda a ruce připaží k tělu. Celé tělo má kontakt se zemí. Pak přejde do dřepu a stoje spatného (druhý cvik). Jeden cvik = jedno provedení => 1b = 12 provedení.

	MUŽI	ŽENY	
1	12	1	10
2	14	2	12
3	16	3	14
4	18	4	16
5	20	5	18
6	24	6	22
7	28	7	26
8	32	8	30
9	36	9	34
10	40	10	38