

**NORMATIVNÍ VÝNOS  
MINISTERSTVA OBRANY**

ze dne 15. března 2011

**Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany**K organizaci služební tělesné výchovy v rezortu Ministerstva obrany **s t a n o v u j i :****ČÁST PRVNÍ  
ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ****Hlava I  
Vymezení některých pojmů****Čl. 1**

Tělesná (pohybová) výkonnost je schopnost jednotlivce podávat opakovaně požadované maximální výkony v určité oblasti pohybových aktivit. Je měřitelná časem, vzdáleností, body, počtem opakování cviků apod.

**Čl. 2**

Tělesná připravenost je výsledek cílevědomého tělovýchovného procesu, zvláště služební tělesné výchovy, ve vztahu k praktickému řešení vojenských úkolů pomocí pohybových činností.

**Čl. 3**

Tělesná zdatnost je komplexní schopnost účelně a účinně reagovat pohybovou činností na podněty zevního prostředí a schopnost organismu jednotlivce vykonávat pohybovou aktivitu. Tělesné zdatnosti se dosahuje tělesným tréninkem, který ovlivňuje zdravotní stav a přispívá ke zlepšení přesčasnosti jednotlivce.

**Čl. 4**

Pohybová dovednost je učením získaný souhrn předpokladů a schopností správně, rychle a úsporně řešit určitý pohybový úkol.

**Čl. 5**

Pohybová schopnost je základní kvalita a předpoklad k pohybové činnosti, např. k síle, rychlosti, obratnosti a vytrvalosti. Je převážně vrozená, jen částečně ovlivnitelná prostředím nebo např. vhodným cvičením. Pohybové schopnosti nejsou specifické jen pro jednu činnost a jsou poměrně stálé v čase.

**Hlava II  
Cíle a úkoly služební tělesné výchovy****Čl. 6**

1. Služební tělesná výchova je řízená tělovýchovná činnost vojáků z povolání (dále jen „voják“), která se uskutečňuje ve stanovené době v určených prostorech.

2. Cílem služební tělesné výchovy je pedagogicky řízeným procesem zabezpečit tělesnou připravenost vojáků k řádnému plnění úkolů, které vyplývají z jejich služebního zařazení.

#### Čl. 7

Hlavními úkoly služební tělesné výchovy jsou:

- a) dosahování a udržování optimální tělesné zdatnosti vojáků jako podmínky řádného výkonu služby;
- b) dosahování stanovených výkonnostních požadavků a ovládnutí profesních pohybových dovedností a návyků vojáků k řádnému plnění úkolů v mimořádných situacích nebo při bojové činnosti, a to po celou dobu jejich služebního poměru;
- c) zabezpečování pravidelné pohybové aktivity jako profesní nezbytnosti a předpokladu tělesného i duševního zdraví vojáků;
- d) získávání odolnosti vojáků proti psychickým zátěžím.

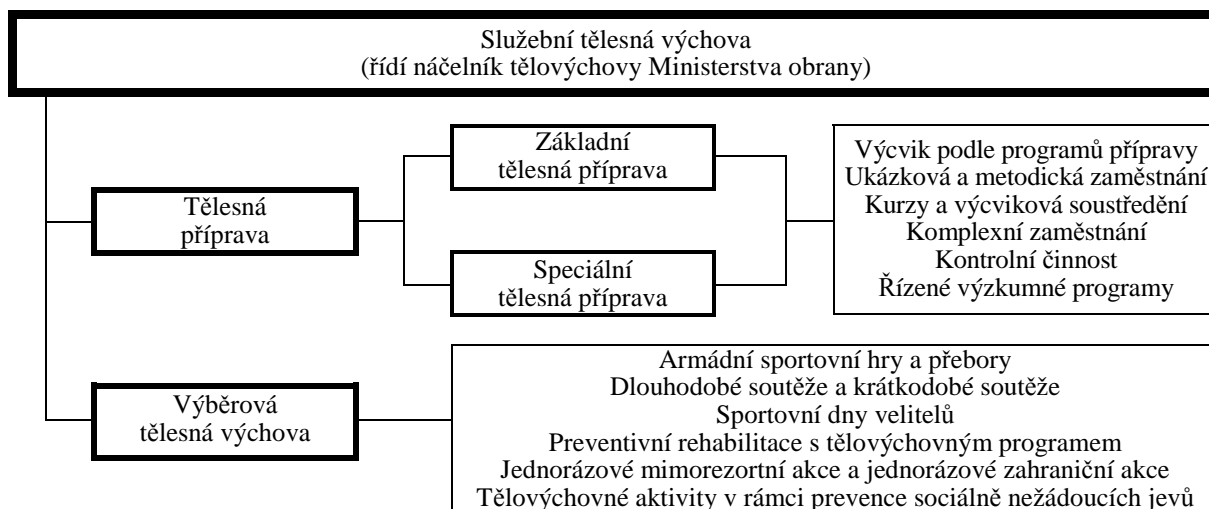
#### Čl. 8

Služební tělesná výchova vojáků se realizuje praktickým výcvikem, který se uskutečňuje na základě schváleného rozvrhu zaměstnání zpracovaného podle programů přípravy a dalších výcvikových dokumentů (písemných rozkazů, písemných příprav apod.).

### Hlava III

## Členění služební tělesné výchovy a zásady jejího vedení

#### Čl. 9



1. Služební tělesná výchova zahrnuje:

- a) tělesnou přípravu;
- b) výběrovou tělesnou výchovu.

2. Tělesná příprava je povinná forma služební tělesné výchovy a člení se na:

- a) základní tělesnou přípravu;
- b) speciální tělesnou přípravu.

3. Základní a speciální tělesná příprava se uskutečňuje v průběhu výcviku (výuky) vojáků podle jejich služebního zařazení. Organizuje se v rozsahu nejméně 4 hodin týdně a u výkonných vojenských letců a vojenského obsluhujícího personálu v rozsahu nejméně 6 hodin týdně.

4. Výběrová tělesná výchova je nepovinná forma organizované tělovýchovně sportovní činnosti, která se uskutečňuje nad rámec času určeného pro výcvik v tělesné přípravě.

#### Čl. 10

Účinnosti služební tělesné výchovy se dosahuje:

- a) účelným plánováním zaměstnání služební tělesné výchovy;
- b) teoretickou a praktickou připraveností vedoucích výcviku;
- c) připraveností výcvikové, technické a materiální základny;
- d) dodržováním bezpečnostních opatření;
- e) pravidelným hodnocením výsledků tělovýchovného procesu.

#### Čl. 11

1. Za vytvoření organizačních a materiálních podmínek pro dosažení a udržování požadované tělesné zdatnosti podřízených vojáků odpovídá vedoucí organizačního celku rezortu Ministerstva obrany<sup>1)</sup> (dále jen „organizační celek“) v rozsahu možností organizačního celku a přidělených finančních prostředků.

2. Za dosažení a udržování své tělesné zdatnosti odpovídá každý voják<sup>2)</sup>.

## ČÁST DRUHÁ ŘÍZENÍ A ZABEZPEČOVÁNÍ SLUŽEBNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

### Hlava I Řízení služební tělesné výchovy

#### Čl. 12

1. Služební tělesnou výchovu v rezortu Ministerstva obrany odborně a metodicky řídí náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany prostřednictvím tělovýchovných pracovníků nebo pověřených tělovýchovných pracovníků.

2. Náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany plní zejména tyto úkoly:

- a) stanovuje koncepci rozvoje služební tělesné výchovy;
- b) plánuje a řídí realizaci úkolů služební tělesné výchovy;
- c) zpracovává a analyzuje výsledky a stav služební tělesné výchovy a navrhuje opatření k její optimalizaci.

### Hlava II Pracovníci, kteří zabezpečují služební tělesnou výchovu

#### Čl. 13 Tělovýchovní pracovníci

Služební tělesnou výchovu zabezpečují zejména tělovýchovní pracovníci, kterými jsou:

- a) náčelník tělovýchovy organizačního celku;
- b) učitel předmětu tělesná výchova;
- c) tělovýchovný specialista;
- d) instruktor výcviku.

<sup>1)</sup> Čl. 1 odst. 2 RMO č. 7/2010 Věstníku *Zásady výstavby a systemizace organizačních celků rezortu Ministerstva obrany*

<sup>2)</sup> Čl. 35 písm. a) základního vojenského řádu Zákl-1 *Základní řád ozbrojených sil České republiky*

## Čl. 14

### **Pověření tělovýchovní pracovníci**

Služební tělesnou výchovu v určeném rozsahu mohou zabezpečovat rovněž pověřeni tělovýchovní pracovníci, kterými jsou:

- a) voják nebo občanský zaměstnanec (dále jen „zaměstnanec“) pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku, který zabezpečuje služební tělesnou výchovu v rozsahu, který stanovil vedoucí organizačního celku;
- b) pomocný cvičitel, který vede určená zaměstnání ve služební tělesné výchově podle rozhodnutí nadřízeného;
- c) vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy a instruktor speciální tělesné přípravy, kteří zabezpečují služební tělesnou výchovu v rozsahu odbornosti, pro kterou jim bylo vydáno osvědčení podle přílohy 12.

## Čl. 15

### **Zabezpečování služební tělesné výchovy**

1. Tělovýchovní pracovníci a pověřeni tělovýchovní pracovníci využívají všechny formy, metody a prostředky, které tělovýchovní proces nabízí, s cílem hledat, ověřovat a zavádět nové způsoby zvyšování její účelnosti a kvality.

2. V odůvodněných případech se mohou pro výcvik účelově vytvářených skupin vojáků využívat i mimorezortní odborníci. V těchto případech odpovídá za výcvik, jeho kvalitu a kázeň zúčastněných vojáků zaměstnanec, kterého určil vedoucí organizačního celku. Tento zaměstnanec musí být přítomen výcviku, popř. se ho aktivně účastnit.

## Hlava III

### **Úkoly tělovýchovních pracovníků**

## Čl. 16

### **Náčelník tělovýchovy organizačního celku**

1. V oblasti organizace služební tělesné výchovy plní náčelník tělovýchovy organizačního celku tyto úkoly:

- a) organizuje a řídí služební tělesnou výchovu u organizačního celku;
- b) organizuje, řídí a koordinuje individuální trénink tělesné přípravy vojáků zařazených u organizačního celku;
- c) odborně připravuje příslušníky složek organizačního celku a pomocné cvičitele k výcviku v tělesné přípravě. K tomu organizuje, řídí a uskutečňuje metodická, instruktážní, ukázková a další zaměstnání;
- d) navrhuje vedoucímu organizačního celku rozsah speciální tělesné přípravy a zabezpečuje výběr a přípravu potřebného počtu instruktorů speciální tělesné přípravy;
- e) vytváří podmínky pro rozvoj výběrové tělesné výchovy zaměstnanců zařazených u organizačního celku a podílí se na jejím metodickém, organizačním a materiálním zabezpečení;
- f) vybírá a připravuje vojáky zařazené u organizačního celku pro sportovní reprezentaci organizovanou v rámci výběrové tělesné výchovy.

2. V oblasti kontroly služební tělesné výchovy plní náčelník tělovýchovy organizačního celku zejména tyto úkoly:

- a) kontroluje plnění stanoveného počtu hodin a tematiky výcvikového předmětu tělesná příprava;
- b) dohlíží na dodržování metodických zásad tělesné přípravy u organizačního celku;
- c) vede přehled o úrovni tělesné výkonnosti a připravenosti vojáků a připravenosti organizačního celku a jeho složek v tělesné přípravě, analyzuje dosahované výsledky a navrhuje

vedoucímu organizačního celku opatření k optimalizaci tělesné výkonnosti vojáků zařazených u organizačního celku;

d) navrhuje vedoucímu organizačního celku termíny přezkoušení tělesné připravenosti vojáků a připravenosti organizačního celku a jeho složek v tělesné přípravě včetně výběru testů pro jednotlivé druhy kontrol;

e) organizuje a odborně řídí výroční přezkoušení tělesné výkonnosti (dále jen „výroční přezkoušení“) a další přezkoušení tělesné připravenosti vojáků zařazených u organizačního celku, podílí se na jejich přezkušování a zabezpečuje objektivitu jejich hodnocení;

f) kontroluje obsah výběrové tělesné výchovy zaměstnanců zařazených u organizačního celku.

3. V oblasti osobní připravenosti k plnění úkolů služební tělesné výchovy je náčelník tělovýchovy organizačního celku povinen:

a) udržovat znalost odborných předpisů, které se vztahují k problematice služební tělesné výchovy;

b) udržovat a zvyšovat svou teoretickou i praktickou tělovýchovně odbornou úroveň samostudiem, studiem v kurzech a postgraduálním studiem;

c) zvyšovat schopnost vedení výběrové tělesné výchovy, např. vedením tělovýchovných programů při preventivních rehabilitacích vojáků;

d) udržovat svoji výkonnost a pohybové dovednosti na příkladné úrovni i nad rámec stanovených časových norem.

#### Čl. 17

#### **Učitel předmětu tělesná výchova**

Učitel předmětu tělesná výchova na vojenské škole plní úkoly služební tělesné výchovy podle plánů a učebních osnov dané školy. Kromě pedagogických povinností plní v rozsahu, který mu upřesňuje jeho nejbližší nadřízený, úkoly, které jsou stanoveny pro náčelníka tělovýchovy organizačního celku. Podílí se na organizaci speciální tělesné přípravy a na organizaci a řízení preventivních rehabilitací s tělovýchovnými programy, sportovních soutěží včetně mezinárodních sportovních soutěží a dalších akcí výběrové tělesné výchovy.

#### Čl. 18

#### **Tělovýchovný specialista**

Tělovýchovný specialista plní úkoly služební tělesné výchovy, které mu stanoví nadřízený vedoucí organizačního celku podle jeho odborného zaměření. S ohledem na stupeň teoretické i praktické připravenosti může tělovýchovný specialista plnit i některé vybrané úkoly náčelníka tělovýchovy organizačního celku.

#### Čl. 19

#### **Instruktor výcviku**

Instruktor výcviku plní úkoly zejména v oblasti speciální tělesné přípravy, které jsou stanoveny ve výcvikových programech organizačního celku. Pro tuto činnost se připravuje ve specializovaném kurzu nebo ho odborně připravuje náčelník tělovýchovy organizačního celku. Podle rozhodnutí nadřízeného vedoucího organizačního celku se podílí rovněž na organizaci a vedení zaměstnání výběrové tělesné výchovy.

## Hlava IV Úkoly pověřených tělovýchovných pracovníků

### Čl. 20

#### **Zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku**

1. Zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku plní vybrané úkoly náčelníka tělovýchovy organizačního celku. Metodicky a odborně ho řídí tělovýchovný pracovník na nadřazeném stupni řízení, který zajišťuje jeho včasné proškolení pro plnění hlavních úkolů služební tělesné výchovy na výcvikový rok (např. výroční přezkoušení, kontrola tělesné připravenosti organizačního celku nadřazeným nebo významné akce výběrové tělesné výchovy).

2. Vedoucí organizačního celku může pověřit vedením služební tělesné výchovy pouze zaměstnance, který je s přihlédnutím k dosaženému vzdělání a vztahu k tělovýchově schopen plnit uložené úkoly.

### Čl. 21

#### **Pomocný cvičitel**

Pomocný cvičitel organizuje a vede zaměstnání ze služební tělesné výchovy u organizačního celku. Metodicky a odborně ho řídí náčelník tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku. K výkonu této činnosti se může vyškolit ve specializovaném kurzu.

### Čl. 22

#### **Vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy**

Vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy je vyšším specialistou, který se v rozsahu své odbornosti podílí také na koncepčním a metodickém řízení a organizačním zabezpečení výcviku. Navrhuje náčelníkovi tělovýchovy Ministerstva obrany ke schválení zejména metodické postupy, programy kurzů, zkušební řady, bezpečnostní opatření a edice pomůcek speciální tělesné přípravy. Dbá na udržování odborné úrovně instruktorů speciální tělesné přípravy dané specializace a na dodržování metodicky správných postupů při výcviku vojáků a složek organizačních celků.

### Čl. 23

#### **Instruktor speciální tělesné přípravy**

1. Instruktor speciální tělesné přípravy je výkonným specialistou, který v rámci své odbornosti zabezpečuje speciální tělesnou přípravu vojáků a složek organizačních celků, a to zejména osobním vedením výcviku s vysokou mírou rizika ohrožení zdraví nebo života cvičenců.

2. Instruktor speciální tělesné přípravy zobecňuje své zkušenosti a prostřednictvím náčelníka tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnance pověřeného zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku a vedoucích instruktorů speciální tělesné přípravy předkládá náčelníkovi tělovýchovy Ministerstva obrany náměty ke zkvalitňování speciální tělesné přípravy, zejména metodiky výcviku, bezpečnostních opatření, materiálního vybavení, vhodných úprav výstroje cvičenců apod.

**ČÁST TŘETÍ**  
**PLÁNOVÁNÍ A DOKUMENTACE SLUŽEBNÍ**  
**TĚLESNÉ VÝCHOVY**

**Čl. 24**

1. Úkoly v oblasti plánování a dokumentace služební tělesné výchovy plní náčelník tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku.

2. Plánování služební tělesné výchovy včetně jejího finančního a materiálního zajištění vychází z procesu plánování výcviku a dalších činností organizačního celku.

3. Plány a dokumenty služební tělesné výchovy nenahrazují plány a dokumenty, které zpracovávají řídicí a odborné složky organizačního celku. Jejich zpracovatel poskytuje těmto složkám podklady, popř. odbornou pomoc.

**Čl. 25**

1. Finanční prostředky na nákup a opravy tělovýchovného materiálu k zabezpečení služební tělesné výchovy se plánují s využitím finančních standardů při sestavování návrhu rozpočtu na příslušné období.

2. Předpokladem a podmínkou účelného využívání tělovýchovného materiálu je uplatňování požadavků a nárokových standardů při plánování, programování a rozpočtování kalkulačních listů organizačního celku na kalendářní rok.

**Čl. 26**

1. Náčelník tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku předkládá vedoucímu organizačního celku:

- a) plán služební tělesné výchovy organizačního celku na výcvikový rok, který následně konkretizuje v plánovací dokumentaci organizačního celku;
- b) plán nákupu tělovýchovného materiálu a služeb specifikovaný v čl. 27;
- c) dokumenty uvedené v čl. 27, 37 odst. 2, 78, 125 a 132.

2. Náčelník tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnanec pověřený organizováním služební tělesné výchovy u organizačního celku předkládá kontrolnímu orgánu:

- a) dokumenty uvedené v čl. 27, 37 odst. 2, 78, 125 a 132;
- b) na vyžádání výpisy z plánovací a výcvikové dokumentace organizačního celku.

**Čl. 27**

1. Náčelník tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku uplatňuje v rámci plánování nákupu tělovýchovného materiálu a služeb požadavky:

- a) na pořizování a obměnu tělovýchovného materiálu;
- b) na vyřazování a rušení tělovýchovného materiálu;
- c) na budování a modernizaci učební a výcvikové základny (tělovýchovných zařízení) organizačního celku, na její údržbu, opravy a kontroly, a to včetně dílčích zařízení, náradí apod.;
- d) na nákup souvisejících služeb včetně nájmu tělovýchovných zařízení.

2. Plán nákupu tělovýchovného materiálu a služeb se předkládá vedoucímu organizačního celku ke schválení.

**ČÁST ČTVRTÁ**  
**ZABEZPEČENÍ SLUŽEBNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY TĚLOVÝCHOVNÝM**  
**MATERIÁLEM A ZAŘÍZENÍM**

Hlava I

**Nákup tělovýchovného materiálu a vybavení účastníků služební tělesné výchovy**

Čl. 28

Tělovýchovný materiál nezbytný k zajištění služební tělesné výchovy, který se centrálně neplánuje a nezajišťuje, nakupuje organizační celek podle jiného vnitřního předpisu<sup>3)</sup> ve výši přidělených finančních limitů.

Čl. 29

1. Tělovýchovný materiál, který se může nakupovat k vybavení tělovýchovných a pověřených tělovýchovných pracovníků, je stanoven v příloze 8. Nakupovat tělovýchovný materiál, který není uveden v příloze 8, je zakázáno, nejedná-li se o výstrojní náležitost stanovenou NVMO č. 40/2009 Věstníku *Výstrojní předpis*.

2. Tělovýchovný materiál se pořizuje v přiměřené ceně na základě odůvodněných potřeb do výše stanoveného finančního limitu, s přihlédnutím k ekonomickým hlediskům a účelu, pro který se bude používat.

3. Účastníky vybraných kurzů speciální tělesné přípravy lze kromě tělovýchovného materiálu vybavit také vybranými výstrojními součástkami podle NVMO č. 40/2009 Věstníku.

Hlava II

**Nákup služeb pro zabezpečení služební tělesné výchovy**

Čl. 30

1. Služby pro zabezpečení služební tělesné výchovy lze nakupovat jen tehdy, je-li to pro Ministerstvo obrany výhodné (vysoká kvalita, nové poznatky apod.) a za předpokladu, že jejich rozsah nebo obsah nelze zajistit ve vojenských tělovýchovných zařízeních nebo prostřednictvím vojenských odborníků.

2. O nákupu služeb pro zabezpečení služební tělesné výchovy rozhoduje vedoucí organizačního celku na základě návrhu náčelníka tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnance pověřeného zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku.

3. Vedoucí organizačního celku je povinen stanovit a realizovat opatření k zabezpečení kontroly a hospodárnosti vynakládaných prostředků pro nákup služeb.

Čl. 31

Při nákupu služeb pro zabezpečení služební tělesné výchovy náčelník tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku kontroluje, zda jsou tyto služby poskytovány v rozsahu a kvalitě podle uzavřených dohod a smluv.

---

<sup>3)</sup> Např. RMO č. 39/2008 Věstníku *Zadávání veřejných zakázek v resortu Ministerstva obrany*



## Čl. 32

1. Tělovýchovná zařízení pro zabezpečení služební tělesné výchovy lze zajišťovat také nákupem vstupenek na sportoviště (např. do bazénů, sportovních center a zařízení, vodáckých a jiných sportovních areálů), popř. nákupem jízdenek na lyžařské vleky a lanovky včetně časových.

2. Rozsah nákupu služeb podle odst. 1 musí odpovídat potřebě zabezpečení výcviku (výuky) nebo regenerace cvičenců.

## Čl. 33

Najímat tělovýchovná zařízení pro tělesnou přípravu příslušníků jednotlivých složek organizačních celků lze výhradně pro zaměstnání uvedená v programech tělesné přípravy (např. bazény pro výuku plavání).

## Hlava III

### **Dokumentace a technické prohlídky tělovýchovných zařízení**

## Čl. 34

1. Tělovýchovná zařízení, která jsou přidělena do užívání organizačním celkům, tvoří součást učební a výcvikové základny organizačního celku a vede se k nim provozní dokumentace.

2. Vedoucí organizačního celku v součinnosti s náčelníkem požární ochrany organizačního celku a náčelníkem praporního obvodu nebo náčelníkem spádového zdravotnického zařízení rozhoduje o rozsahu provozní dokumentace k tělovýchovným zařízením (statut, organizační řád, režim vstupu a užívání apod.) s ohledem na bezpečnost a ochranu zdraví a života jejich uživatelů.

3. Vedoucí organizačního celku je povinen určit u každého tělovýchovného zařízení jeho obsluhu. Obsluha tělovýchovného zařízení musí dbát na účelné a bezpečné užívání tělovýchovného zařízení, jeho ochranu před poškozením a zajistit kázeň cvičenců.

## Čl. 35

1. Technické prohlídky tělovýchovných zařízení a tělovýchovného materiálu zabezpečuje zaměstnanec odpovědný za učební a výcvikovou základnu organizačního celku v součinnosti s náčelníkem tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnancem pověřeným zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku a zaměstnancem odpovědným za bezpečnost práce u organizačního celku, a to ve lhůtách, které stanovil výrobce.

2. Nestanovil-li lhůty technických prohlídek tělovýchovného zařízení nebo materiálu jejich výrobce, konají se technické prohlídky nejméně jednou ročně, např. prohlídky překážkové dráhy a prohlídky nářadí v tělocvičnách.

3. Zápis o technické prohlídce tělovýchovného zařízení nebo materiálu se vyhotovuje podle přílohy 15 a ukládá se minimálně do doby vykonání jeho následující technické prohlídky. Zápis musí být k dispozici kontrolní komisi včetně kontrolní komise dodavatele, a to vždy při následné technické prohlídce nebo při rozhodování o návrhu na zrušení tělovýchovného materiálu a zařízení nebo o účelnosti jeho oprav.

Hlava IV  
**Přidělování a zapůjčování tělovýchovného materiálu**

Čl. 36

1. Tělovýchovným pracovníkům a pověřeným tělovýchovným pracovníkům se přiděluje tělovýchovný materiál k tělovýchovné činnosti, kterou vykonávají v rámci služební tělesné výchovy.

2. Účastníkům zaměstnání ve služební tělesné výchově se zapůjčuje běžný tělovýchovný materiál k tělovýchovné činnosti podle programu zaměstnání služební tělesné výchovy na nezbytnou dobu.

3. Účastní-li se zaměstnanci kurzů a výcvikových soustředění, které se uskutečňují v rámci služební tělesné výchovy, zapůjčuje se jim tělovýchovný materiál na základě požadavku organizátora kurzu.

**ČÁST PÁTÁ  
BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ**

Hlava I  
**Povinnosti při organizování a řízení zaměstnání ve služební tělesné výchově**

Čl. 37  
**Písemná příprava**

1. Na zaměstnání ve služební tělesné výchově se musejí její vedoucí písemně připravit. Při přípravě na zaměstnání je vedoucí povinen využít všechny dostupné informace o tělesné zdatnosti cvičenců, úrovni materiálního zabezpečení výcviku, stavu učební a výcvikové základny apod.

2. Písemnou přípravu na zaměstnání ve služební tělesné výchově lze s nezbytnou aktualizací využívat opakovaně, jedná-li se o přípravu na stejné zaměstnání, popř. stejné téma výcvikové hodiny, které se koná za stejných podmínek. K opětovnému využití písemné přípravy musí dát souhlas nejbližší nadřízený vedoucího zaměstnání. Opakované využití písemné přípravy se znamená na její rubové straně.

Čl. 38  
**Příprava zaměstnání**

1. Při přípravě zaměstnání ve služební tělesné výchově je jeho vedoucí povinen:  
a) posoudit stav a vhodnost prostoru, kde se zaměstnání uskuteční. Při zjištění závad zajistit jejich odstranění, popř. vykonat zaměstnání (cvičení) na jiném, bezpečném místě;  
b) ověřit technický stav náradí, náčiní a cvičebních pomůcek a jejich nezávadnost. Při zjištění závad zajistit jejich odstranění.

2. Zjistí-li vedoucí zaměstnání při činnosti podle odst. 1 závažné nedostatky, které nelze na místě a v krátkém čase odstranit, uskuteční se zaměstnání v náhradním termínu. Náhradní termín stanoví nadřízený vedoucího zaměstnání.

## Čl. 39

### **Kontrola cvičenců a stavu tělovýchovného materiálu**

Před zahájením zaměstnání ve služební tělesné výchově je vedoucí zaměstnání povinen:

- a) prověřit stav a přizpůsobení výstroje a ochranných pomůcek cvičenců a stav materiálu, který se bude používat. Při zjištění závad zajistit jejich odstranění;
- b) zkontrolovat, zda cvičenci nenastupují k výcviku s předměty, které by mohly způsobit jejich zranění nebo zranění ostatních cvičenců (např. hodinky, šperky, odznaky, klíče, tužky, mobilní telefony apod.), a zajistit odstranění zjištěných nedostatků;
- c) vydat konkrétní pokyny k zajištění bezpečnosti cvičenců.

## Čl. 40

### **Rozcvička**

Zaměstnání ve služební tělesné výchově se začíná rozcvičením, které musí odpovídat náročnosti výcvikových hodin a obsahu programu zaměstnání.

## Čl. 41

### **Preventivní opatření při řízení zaměstnání**

Vedoucí zaměstnání je při řízení zaměstnání ve služební tělesné výchově povinen:

- a) vyžadovat kázeň u všech účastníků zaměstnání;
- b) organizovat přiměřenou záchranu nebo pomoc cvičencům;
- c) sledovat příznaky přehřátí, přepětí, omrznutí cvičenců včetně jejich nebezpečných pádů a náhlého poškození materiálu s cílem včas předcházet poškození zdraví cvičenců, popř. minimalizovat následky poškození zdraví.

## Čl. 42

### **Přerušování a zrušení zaměstnání**

1. Vedoucí zaměstnání přerušuje zaměstnání ve služební tělesné výchově, ohrožují-li zdraví cvičenců povětrnostní nebo jiné podmínky v místě konání zaměstnání (např. extrémní teplota vzduchu, silný déšť, kroupové srážky, nebezpečná koncentrace exhalací, smog, průmyslová nebo jiná havárie s možným výronem nebezpečných látek).

2. O zrušení zaměstnání z důvodu uvedeného v odst. 1 rozhoduje vedoucí organizačního celku, při nebezpečí z prodlení rozhodne o zrušení zaměstnání jeho vedoucí.

## Hlava II

### **Základní povinnosti při výcviku ve speciální tělesné přípravě**

## Čl. 43

### **Všeobecné zásady**

1. Při výcviku ve speciální tělesné přípravě musejí všichni, kteří se podílejí na přípravě a vedení výcviku, zabezpečit, aby se dodržovala opatření k ochraně zdraví cvičících.

2. V počátcích výcviku je nezbytné minimalizovat riziko ohrožení zdraví cvičenců. V pokročilých fázích výcviku je přípustný přiměřený vyšší stupeň rizika, jehož cílem je zvyšovat úroveň psychické odolnosti vojáků.

3. Při použití imitačních prostředků boje (např. hořlavin, výbušnin, zdrojů světla, zdrojů hluku apod.) je nezbytné přísně dodržovat stanovená pravidla a bezpečnostní opatření pro jejich používání.

## Čl. 44

### Výcvik v překonávání překážek

Při výcviku v překonávání překážek je jeho vedoucí povinen zabezpečit:

- a) očištění překážek;
- b) úpravu odrazišť a doskočišť, která se používají při překonávání překážek rozběhem a skokem, např. jejich posypáním nebo zdrsněním, je-li to třeba;
- c) doplnění míst dopadů a doskoků vhodným materiálem (např. pískem), popř. jejich změkčení nebo nakypření, je-li to třeba.

## Čl. 45

### Výcvik v házení

Při výcviku v házení je jeho vedoucí povinen:

- a) vydat přesné pokyny pro pohyb osob v prostoru dopadu náčiní a pro sbírání a vracení náčiní;
- b) upravit rozestupy a vzdálenosti mezi cvičenci tak, aby byla vyloučena možnost vzájemného zasažení náčiním.

## Čl. 46

### Výcvik v přesunech

1. Při výcviku v přesunech je jeho vedoucí povinen:

- a) určit trasy přesunů, rozestupy, způsob předávání povelů a předem dohodnutých signálů;
- b) znát počet cvičenců a průběžně je kontrolovat.

2. Přesuny ve ztížených podmínkách (s hraniční zátěží, ve velmi členitém terénu, v náročných klimatických podmínkách apod.) se cvičí v konkrétně vymezeném prostoru, nejméně ve dvojicích nebo ve trojicích.

3. Přesuny ve ztížených podmínkách, při nichž se jednotliví cvičící pohybují samostatně, lze organizovat pouze s využitím spojovacích prostředků nebo dalších prostředků vyzrůmění.

4. Výcvik přesunů po ledu a v bažinách se musí organizovat v terénu, který má pevné dno, přičemž jeho hloubka nesmí přesáhnout 120 cm.

5. Při výcviku přesunů na vodě je nutné zaměřit pozornost na překážky na vodním toku a vodní ploše (jezy, peřeje, mělčiny aj.).

## Čl. 47

### Výcvik v boji zblízka

1. Při výcviku v boji zblízka lze používat jen zbraně s chráničem nebo jejich makety (nože v pouzdrech, gumové atrapy aj.).

2. Cviky se mohou vykonávat pouze s kontrolovanou intenzitou a dráhou pohybu (kopy, přehozy aj.), v závislosti na míře dovedností cvičenců.

3. Hrozí-li riziko ohrožení zdraví, zastaví vedoucí výcviku nebo soupeřící cvičenci akci hlasitým povelom „DOST!“.

## Čl. 48

### Výcvik ve vojenském plavání

1. Výcviku ve vojenském plavání se mohou účastnit pouze plavci, kteří jsou schopni uplatvat vzdálenost 300 m libovolným způsobem bez přerušení a skočit do vody z výšky nejméně 1 m.

2. Vedoucí výcviku ve vojenském plavání je povinen:

a) v přírodě zaměřit zvláštní pozornost na teplotu vody, stav břehů a dna, na hloubku, popř. rychlost proudu vody;

b) podle míry dovednosti cvičenců využívat odpovídající individuální prostředky (i improvizované) ke zvýšení jejich bezpečnosti (např. signální plovák k upevnění na tělo plavce, záchranné pásy, záchranné vesty aj.);

c) podle charakteru procvičované tematiky organizovat preventivní opatření k včasné záchrance (vymezení prostoru cvičení, stanovení signálů a činností na ně, určení pozorovatelů a sektorů pozorování, určení záchránců, záchranných prostředků a způsobu jejich použití aj.);

d) v případě použití záchranného plavidla pro zabezpečení výcviku poučít jeho posádku;

e) průběžně kontrolovat počet cvičenců.

## Čl. 49

### Výcvik ve vojenském lezení

1. Při výcviku ve vojenském lezení lze používat pouze prověřený horolezecký materiál, u něhož se vede evidence používání a který se průběžně kontroluje.

2. Při lezení se používají pouze předepsané uzly a v maximální míře se používá horní jištění. Vedoucí zaměstnání je povinen kontrolovat navázání a zajištění každého cvičence před zahájením cvičení.

3. Výcvik v lezení na skalách a cvičení ve výškách nad 1,5 m lze provádět výhradně s použitím ochranných přileb a lanového zábradlí.

## Čl. 50

### Výcvik v základech přežití

Při výcviku v základech přežití se dodržují všechna bezpečnostní opatření, která jsou stanovena v čl. 43 až 49. Dále je vedoucí výcviku povinen:

a) poučít cvičence o nebezpečí daném charakterem a náročností výcviku;

b) stanovit základní hygienická a ochranná zdravotní opatření;

c) stanovit zásady zacházení s otevřeným ohněm a používání nezbytného nářadí (např. sekera, pila, nůž apod.);

d) určit postup činnosti při vzniku nepředvídané (krizové) situace.

## ČÁST ŠESTÁ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA

### Hlava I Všeobecné zásady

## Čl. 51

Výcvik v tělesné přípravě je jedním z hlavních druhů výcviku vojáků. Jeho cílem je zabezpečovat tělesnou připravenost vojáků ke zvládnutí úkolů a zátěže při výkonu služby za všech situací.

## Čl. 52

1. Tělesná příprava se plánuje každý týden nejméně ve dvou dnech. Vyžaduje-li to povaha služby ve směnných a nepřetržitých provozech, může se délka týdenní doby tělesné přípravy, která je stanovena v čl. 9 odst. 3, rozvrhnout nerovnoměrně do období 3 měsíců.

2. Čas a místo tělesné přípravy, její organizaci, vedoucí výcviku a případné složení cvičebních skupin určuje vedoucí organizačního celku v plánovacích dokumentech organizačního celku a upřesňuje ve svém rozkaze.

## Čl. 53

1. Základní jednotkou výcviku v tělesné přípravě je výcviková (cvičební) hodina. Výcvik v tělesné přípravě se uskutečňuje formou:

- a) učebního zaměstnání;
- b) individuálního tréninku;
- c) tréninku složek organizačního celku;
- d) kurzu a výcvikového soustředění.

2. Výcvik v tělesné přípravě je vhodné kombinovat s výcvikem v jiných vojenských odbornostech.

## Čl. 54

Metodické pokyny a didaktické zásady pro výcvik v tělesné přípravě a stavba cvičební hodiny jsou uvedeny v příloze 9.

## Hlava II Formy výcviku v tělesné přípravě

### Čl. 55 Učební zaměstnání

1. Učební zaměstnání se zaměřuje zejména na získávání a upevňování pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností vojáků. Může být převážně nebo výhradně zdokonaňovací, komplexní nebo kontrolní nebo může mít povahu nácviku.

2. Náplň učebních zaměstnání se stanovuje v programech přípravy druhů vojsk, v učebních plánech vojenských škol nebo ve výcvikové dokumentaci pro přípravu účelově vybraných skupin (např. příslušníků štábu organizačního celku, skupiny zdravotně oslabených vojáků, skupiny výkonných letců, skupiny speciálního bojového nasazení).

3. Učební zaměstnání, která jsou určena k získávání nebo zvyšování odborné úrovně vedoucích výcviku (ukázková cvičení, instruktáže, metodická zaměstnání), se organizují podle pokynů vedoucího zaměstnání, který je oprávněn program těchto zaměstnání schvalovat.

### Čl. 56 Individuální trénink

1. Individuální trénink je zejména určen k výcviku:
- a) příslušníků velitelství a štábů organizačních celků včetně pedagogických sborů, organizačních útvarů Ministerstva obrany a subjektů přímo podřízených Ministerstvu obrany<sup>4)</sup>;
  - b) vojáků, kterým služební důvody brání v účasti na pravidelně organizované tělesné přípravě a kteří trvale plní stanovené výkonnostní normy;

---

<sup>4)</sup> Čl. 6 a 7 RMO č. 7/2010 Věstníku

- c) vojáků, kteří při přezkoušení nesplnili stanovené výkonnostní normy, po dobu jejich snížené tělesné výkonnosti nebo do osvojení si stanovených pohybových dovedností;
- d) vojáků s trvalým nebo dočasným zdravotním omezením, např. se sníženou zdravotní klasifikací a v poúrazové rekonvalescenci.

2. V rámci individuálního tréninku může cvičit jeden nebo i více vojáků samostatně nebo společně. V rozlehlých areálech s malou frekvencí pohybu osob nebo za snížené viditelnosti lze individuálně trénovat pouze ve skupinách nejméně tří osob.

3. K individuálnímu tréninku není nutné zpracovávat písemnou přípravu, ani vést osobní tréninkový plán.

4. Požádá-li voják o osobní individuální tréninkový plán, musí být tento plán zpracován tak, aby vojákovi umožňoval účelně využívat prostory určené pro služební tělovýchovu a řádný výkon služby. Individuální tréninkový plán vojáka zpracovávají tělovýchovní pracovníci, kromě instruktora výcviku, v součinnosti s lékařem.

#### Čl. 57

### **Trénink složky organizačního celku**

1. Trénink složky organizačního celku je určen:
- a) k výcviku příslušníků složky organizačního celku, např. osádky, obsluhy, štábu, velitelství, nebo příslušníků druhu vojska;
  - b) k rozšíření možností tělesné přípravy studentů vojenských škol a posluchačů kariérových kurzů.

2. Trénink spočívá ve zdokonalování získaných pohybových schopností, dovedností a výkonnosti složek organizačního celku a přispívá ke stmelování jejich příslušníků při tělesném zatížení. Je založen na pohybovém učení, které respektuje specifické nervosvalové koordinace a požadavky energetického zabezpečení pohybové činnosti s cílem dosahovat subjektivně maximálního specifického pohybového výkonu. Upevňuje a zdokonaluje již nacvičené činnosti jednotlivce nebo složek organizačního celku.

#### Čl. 58

### **Kurzy a výcviková soustředění**

1. Kurzy a výcviková soustředění se organizují:
- a) v tématech tělesné přípravy, která vyžadují nepřerušovanou soustředěnou výuku;
  - b) k přípravě na získání osvědčení k řízení zaměstnání v určených tématech speciální tělesné přípravy;
  - c) k přípravě vojáků, kteří jsou určeni pro konkrétní nasazení v účelově vytvořených skupinách v odlišných klimatických a geografických podmínkách;
  - d) k přípravě sportovních družstev k reprezentaci organizačních celků nebo Ministerstva obrany, např. ve vojenském nebo leteckém pětiboji;
  - e) k vedení výcviku v tělesné přípravě a ke zdokonalování odborné připravenosti vedoucích výcviku.

2. Programy kurzů a výcvikových soustředění připravují tělovýchovní specialisté.

3. Kurzy a výcviková soustředění nesmějí narušit pravidelnost a soustavnost tělesné přípravy v průběhu celého výcvikového (akademického, školního) roku.

## Hlava III Základní tělesná příprava

### Čl. 59

1. Základní tělesná příprava se zaměřuje na cílevědomé utváření všeobecného pohybového a výkonnostního minima pro další rozvoj tělesné připravenosti vojáků. Navazuje na úroveň jejich tělesné výkonnosti a pohybových dovedností, které získali před povoláním do služebního poměru.

2. V základní tělesné přípravě se využívá metod a prostředků shodných nebo podobných s metodami a prostředky tělesné výchovy a sportovního tréninku.

### Čl. 60

Cílem výcviku v základní tělesné přípravě je:

a) vyrovnávat vstupní rozdíly v tělesné výkonnosti vojáků nově zařazených k organizačnímu celku nebo jeho složce a připravovat je k plnění základních výkonnostních norem;

b) rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti a kompenzovat důsledky případného dlouhodobého jednostranného zatížení a psychického napětí vojáků;

c) vytvářet a upevňovat návyky pravidelné tělesné aktivity.

### Čl. 61

Obsahem základní tělesné přípravy jsou pohybové aktivity obecného základu tělovýchovných činností, zejména:

a) gymnastiky a jejich obměn (kondiční gymnastiky, kalanetiky, aerobiku, cvičení s náčiním apod.);

b) atletiky (běhů, vrhů a hodů, skoků apod.);

c) plavání (získávání a rozvíjení plaveckých dovedností);

d) kolektivních sportů (fotbalu, volejbalu, nohejbalu, basketbalu apod.);

e) individuálních sportů (lyžování, tenisu, úpolových sportů apod.);

f) kontrolních cvičení a testů.

### Čl. 62

1. Výcvik v základní tělesné přípravě vedou:

a) absolventi vojenských škol nebo účelových kurzů velitelského směru nebo absolventi odborných školení;

b) tělovýchovní pracovníci;

c) pověřeni tělovýchovní pracovníci, kteří absolvovali odborná školení.

2. Výcvik v základní tělesné přípravě se vede konkrétní, přímou a osobní cvičitelskou činností.



## Hlava IV Speciální tělesná příprava

### Díl 1 Všeobecné zásady

#### Čl. 63

1. Speciální tělesná příprava se zaměřuje na cílevědomé vytváření tělesné a psychické připravenosti vojáků k plnění pohybově specializovaných úkolů ve vztahu k systemizovanému místu, na kterém jsou služebně zařazeni nebo pro které se připravují.

2. Výběr a zařazování témat speciální tělesné přípravy se uskutečňuje podle požadavků, které jsou stanoveny na cílové profily vojáků vycvičených v dané vojenské odbornosti.

#### Čl. 64

1. Obsah speciální tělesné přípravy tvoří speciální tělesná cvičení, která se zaměřují na zvládnutí techniky pohybů, získávání dovedností a návyků, rozvíjení pohybových schopností a všestranné odolnosti.

2. Speciální tělesná cvičení se procvičují za situací, které se vytvářejí:

- a) k využití získaných schopností a dovedností za nepříznivých podmínek;
- b) k získávání odolnosti vůči hraničním tělesným a psychickým zátěžím, jako je např. teplo, chlad, únava, pohybová jednotvárnost, nedostatek spánku.

### Díl 2

#### Výcvik ve speciální tělesné přípravě

#### Čl. 65

Výcvik ve speciální tělesné přípravě se uskutečňuje zpravidla v terénu a v polním stejno-kroji. Organizuje se v rámci:

- a) výcviku a v hodinách vyčleněných pro tělesnou přípravu;
- b) komplexního výcviku;
- c) kurzů a soustředění ve výcvikových prostorech a jiných zaměstnání delších než jeden den;
- d) některých forem výběrové tělesné výchovy.

#### Čl. 66

1. Obtížnost výcviku se zvyšuje zejména při cvičení:

- a) po námaze, s vojenskou výstrojí a výzbrojí;
- b) za nepříznivých povětrnostních podmínek, zhoršené viditelnosti nebo v noci;
- c) s využitím zvukových, světelných a dýmových efektů;
- d) v kombinaci se záměrně vytvářenou a kontrolovanou psychickou zátěží a se strádáním;
- e) v kombinaci s tematikou odborně-taktické přípravy.

2. Motivaci vojáků k obtížnému výcviku lze zvyšovat zařazováním soutěžních prvků mezi jednotlivci, dvojicemi nebo složkami organizačního celku.

3. Výcvik ve všech tématech speciální tělesné přípravy se uskutečňuje především na posádkových cvičištech a ve vojenských výcvikových prostorech.

Díl 3  
Vedení výcviku ve speciální tělesné přípravě

Čl. 67

1. Výcvik ve speciální tělesné přípravě vedou absolventi instrukčně-metodických zaměstnání a tělovýchovní pracovníci v tématech, pro která byli odborně připraveni (vycvičení), není-li dále stanoveno jinak.

2. Rozhodnutí o tom, zda absolvent instrukčně-metodického zaměstnání nebo tělovýchovný pracovník splňuje požadavky pro kvalifikované vedení konkrétního výcviku, přísluší vedoucímu, který výcvik nařídil a schválil písemnou přípravu.

Čl. 68

1. Výcvik ve speciální tělesné přípravě, který je spojen se zvýšeným rizikem úrazu nebo ohrožením života nebo s hraničními tělesnými nebo psychickými zátěžemi, připravují a vedou vedoucí instruktoři a instruktoři speciální tělesné přípravy.

2. K vedení cvičení boje zblízka, vojenského plavání, vojenského lezení, základů přežití nebo přesunů na sněhu a ledu musejí mít vedoucí instruktoři a instruktoři speciální tělesné přípravy osvědčení.

3. Osvědčení se vydávají ve dvou kategoriích:

- a) vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy – vyšší specialista v dané odbornosti;
- b) instruktor speciální tělesné přípravy – výkonný specialista v dané odbornosti.

Čl. 69

Ke zvýšení kvality výcviku ve speciální tělesné přípravě může vedoucí organizačního celku, který výcvik nařídil, využít metodickou pomoc mimorezortních odborníků v souladu s čl. 15 odst. 2.

Díl 4  
Příprava vedoucích instruktorů a instruktorů speciální tělesné přípravy

Čl. 70

Přípravu vedoucích instruktorů a instruktorů speciální tělesné přípravy řídí náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany v součinnosti s Vojenským oborem při Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Čl. 71

1. Přípravu vedoucích instruktorů speciální tělesné přípravy organizuje náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany zpravidla formou kurzů. Druhy kurzů, jejich organizátory, zaměření, dobu trvání, počty účastníků a další pokyny stanovuje podle aktuální potřeby ve svých plánovacích dokumentech na výcvikový rok.

2. K vedení kurzu, přezkoušení jeho účastníků a zpracování návrhu na vydání osvědčení určuje náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany některého z vedoucích instruktorů speciální tělesné přípravy podle specializace.

3. Vedoucí instruktory speciální tělesné přípravy jmenuje ve svém rozkaze ředitel sekce rozvoje druhů sil-operační sekce Ministerstva obrany. Osvědčení pro jednotlivá témata speciální tělesné přípravy vydává náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany.

## Čl. 72

1. Přípravu instruktorů speciální tělesné přípravy organizují tyto školicí subjekty:
  - a) operační velitelství Armády České republiky, Vojenské zpravodajství a Hlavní velitelství Vojenské policie;
  - b) Velitelství výcviku-Vojenská akademie;
  - c) Univerzita obrany;
  - d) Vojenský obor při Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

2. Školicí subjekty připravují instruktory speciální tělesné přípravy především pro vlastní potřeby. Na žádost vedoucích organizačních celků mohou připravit instruktory také pro potřeby výcviku speciální tělesné přípravy v jejich podřízenosti.

3. Přípravu instruktorů speciální tělesné přípravy plánují školicí subjekty v ročních výcvikových a plánovacích dokumentech. Organizačně, personálně i materiálně ji zabezpečují z vlastních zdrojů kromě materiálu osobního použití (výstroje, náčiní a pomůcek), kterým se vybavují účastníci přípravy u vysílajících organizačních celků podle finančních standardů a materiálových norem.

## Čl. 73

1. Příprava instruktorů speciální tělesné přípravy se organizuje zpravidla v kurzech. Náplň kurzu tvoří jedna ucelená tematika nebo jedna hlavní a jedna doplňková tematika.

2. Pro každý kurz se vyhotovuje učební dokumentace včetně písemných příprav, kterou schvaluje nadřízený vedoucího kurzu.

## Čl. 74

1. Kurz přípravy instruktorů speciální tělesné přípravy vede vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy pro dané téma, popř. instruktor, kterého vedoucí instruktor proškolil.

2. Účastníky kurzu přezkoušuje výhradně vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy. Podle výsledků, které účastníci kurzu při přezkoušení dosáhli, předkládá veliteli kurzu návrh na vydání osvědčení podle přílohy 10.

3. Instruktory speciální tělesné přípravy jmenuje ve svém rozkaze vedoucí školicího subjektu podle vzoru uvedeného v příloze 11.

4. Osvědčení instruktora speciální tělesné přípravy pro dané téma vydává velitel školicího subjektu podle přílohy 12. Osvědčení se musí instruktorům předat nejpozději do 30 dnů od ukončení kurzu.

## Díl 5 Osvědčení a jejich evidence

## Čl. 75

Osvědčení vedoucího instruktora speciální tělesné přípravy pro dané téma platí po dobu pěti let ode dne vydání. Jeho platnost se neprodlužuje. Po splnění dalších odborných požadavků a absolvovaném přezkoušení, které stanovuje náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany, se tělovýchovnému pracovníkovi (dosavadnímu držiteli osvědčení) vydává nové osvědčení.

## Čl. 76

Osvědčení instruktora speciální tělesné přípravy pro dané téma platí po dobu tří let ode dne vydání. Jeho platnost se neprodlužuje. Pokračování v činnosti instruktora speciální tělesné přípravy je podmíněno absolvováním nového, alespoň zkráceného kurzu a následného přezkoušení.

## Čl. 77

1. Kopie vydaných osvědčení se zakládají do osobních spisů absolventů kurzů jako doklady o získané odborné kvalifikaci.

2. Osvědčení, která vydá kterýkoli školicí subjekt, jsou rovnocenná a platí v celém rezortu Ministerstva obrany.

## Čl. 78

1. Evidenci osvědčení vedou a dobu jejich platnosti sledují:

- a) náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany u osvědčení kategorie vedoucích instruktorů speciální tělesné přípravy;
- b) školicí subjekty u osvědčení, která vydaly;
- c) organizační celky u všech osvědčení, která získali instruktoři v jejich podřízenosti.

2. Evidence o vydaných osvědčeních se vede po dobu dvojnásobku doby jejich platnosti v evidenčním listu instruktorů speciální tělesné přípravy podle přílohy 13.

3. Platnost osvědčení může v odůvodněných případech zrušit vedoucí zaměstnanec, který osvědčení vydal, nebo jeho nadřízený.

4. Souhrnné hlášení o vydaných osvědčeních školicí subjekty zasílají vždy k 30. listopadu náčelníkovi tělovýchovy Ministerstva obrany podle přílohy 14.

## Díl 6 Speciální tělesná cvičení

### *Oddíl 1 Překonávání překážek*

## Čl. 79

1. Cílem výcviku v překonávání překážek je naučit jednotlivce, účelově vytvářené skupiny nebo složky organizačního celku překonávat různé přírodní nebo umělé překážky.

2. Obsahem výcviku v překonávání překážek jsou zpravidla tato cvičení:

- a) skoky;
- b) přelézání;
- c) prolézání a podlézání;
- d) pohyb po úzké opoře (např. po kmenu stromu nebo kladině);
- e) šplhání;
- f) jiná speciální cvičení (pohyb po vodorovném nebo šikmém laně, pohyb po nestabilní ploše apod.).

3. Výcvik v překonávání překážek se uskutečňuje na umělých nebo přírodních překážkách s využitím členitosti terénu. Technika překonávání překážek se nacvičuje zpravidla na umělých překážkách.

*Oddíl 2*  
*Házení*

Čl. 80

1. Cílem výcviku v házení je získat pohybové dovednosti v házení a zvládnout techniku hodů na dálku a na cíl, z různých poloh a za různých situací.

2. Obsahem výcviku v házení jsou převážně tato cvičení:

- a) házení z místa, z krátkého rozběhu a za pohybu;
- b) házení do dálky, na vodorovné a svislé cíle (např. makety bojových vozidel, zákopy, okna atd.);
- c) házení vkleče, vleže, ze zákopů a z jedoucího vozidla;
- d) házení na pohyblivé cíle.

3. K výcviku v házení se zpravidla používají atrapy granátů. Pro rozšíření dovedností se při nácviku techniky házení používá také lano nebo lano s kotvou, polní lopatka, nůž apod.

*Oddíl 3*  
*Přesuny*

Čl. 81

**Všeobecné zásady**

1. Cílem výcviku v přesunech je připravit jednotlivce, účelově vytvářené skupiny nebo složky organizačního celku ke zvládnutí přesunu na větší vzdálenost bez použití dopravních prostředků a k překonávání krátkých i dlouhých úseků v obtížném terénu.

2. Obsahem výcviku v přesunech jsou:

- a) pěší přesuny;
- b) přesuny na sněhu a ledu;
- c) přesuny na vodě a v bažinách.

3. Přesuny a jejich organizace se cvičí zpravidla v terénu mimo frekventované pozemní komunikace, ve skupinách podle výkonnosti a následně ve složce organizačního celku.

4. Součástí výcviku v přesunech jsou tyto činnosti:

- a) součinnost ve složce organizačního celku;
- b) orientace za přesunu podle mapy a pomocí navigačních přístrojů;
- c) seznámení s nebezpečím při pohybu v terénu a souvisejícími preventivními opatřeními;
- d) vzájemná pomoc příslušníků složky organizačního celku, popř. základy záchranných činností.

Čl. 82

**Pěší přesuny**

Obsahem výcviku v pěších přesunech jsou zpravidla tato cvičení:

- a) chůze a běh terénem na různé vzdálenosti, bez nesené zátěže;
- b) přesuny s odlehčenou, popř. neúplnou výstrojí;
- c) přesuny s nesenou zátěží.

## Čl. 83

### **Přesuny na sněhu a ledu**

Obsahem výcviku v přesunech na sněhu a ledu jsou zpravidla tyto činnosti:

- a) pohyb na lyžích a sněžnicích;
- b) použití speciálních prostředků pro pohyb na sněhu a ledu.

## Čl. 84

### **Přesuny na vodě a v bažinách**

1. Obsahem výcviku v přesunech na vodě a v bažinách jsou zpravidla tato cvičení:

- a) ovládnutí různých druhů plavidel pomocí pádel, vesel, bidla a provizorních pomůcek;
- b) přesuny na plavidlech;
- c) překonávání bažinatých úseků terénu.

2. Do výcviku v přesunech na vodě a v bažinách se zařazují pouze plavci, kteří jsou schopni uplavat vzdálenost 300 m libovolným způsobem bez přerušení a skočit do vody z výšky nejméně 1 m.

### *Oddíl 4*

#### *Boj zblízka*

## Čl. 85

1. Cílem výcviku v boji zblízka je technicky zvládnout boj zblízka v rozsahu, který odpovídá služebnímu zařazení a vojenské odbornosti.

2. Obsahem výcviku v boji zblízka jsou zpravidla tato cvičení:

- a) postoje a přemísťování;
- b) pády;
- c) kryty, údery, kopy;
- d) páky, přehozy, porazy, podmetry, škrčení a rdoušení;
- e) obrana proti držení a škrčení zepředu a zezadu;
- f) obrana proti úderům a kopům;
- g) obrana proti napadení tyčovitými předměty;
- h) obrana proti napadení nožem;
- i) obrana proti ohrožování krátkou a dlouhou palnou zbraní;
- j) cvičný úderový boj beze zbraně a se zbraní;
- k) speciální techniky a modelové situace boje zblízka.

## Čl. 86

Při výcviku v boji zblízka se nacvičují techniky, které odpovídají potřebě vojenské odbornosti, v rozsahu výcvikových hodin určených pro boj zblízka podle programů přípravy.

### *Oddíl 5*

#### *Vojenské plavání*

## Čl. 87

1. Cílem výcviku ve vojenském plavání je zvládnout bezpečný pohyb ve vodě při vojenských činnostech.

2. Obsahem výcviku ve vojenském plavání jsou zpravidla tyto činnosti:

- a) zdokonalování plaveckých způsobů a dalších dovedností ve vodě (splývání, šlapání vody, nezávodní plavecké způsoby, skoky a pády do vody, ponořování a potápění, testování plaveckých dovedností);

- b) brodění a plavání za zvláštních podmínek (v proudu, v oděvu, s břemenem, s překážkami, skryté plavání aj.);
- c) plavání s využíváním improvizovaných nadlehčovacích prostředků pro přepravu materiálu;
- d) plavání ve skupině, pomoc unavenému plavci;
- e) základy vodní záchrany.

#### Čl. 88

1. Výcvik ve vojenském plavání probíhá zpravidla v krytých nebo otevřených bazénech, ale lze cvičit i v přírodních podmínkách (ve vodních nádržích nebo v tekoucí vodě).

2. Cvičí-li se vojenské plavání v přírodních podmínkách, organizuje se v denní i noční době.

#### Čl. 89

Při výcviku na vodních tocích a plochách, v případě možného ohrožení cvičících provozem vodní dopravy, činností vodních děl nebo v rekreačních oblastech, se musí sjednat spolupráce s jejich provozovatelem.

#### Čl. 90

1. Vedoucí organizačního celku rozhoduje podle procvičované tematiky a přírodního prostředí o zabezpečení výcviku záchrannými plavidly a o rozsahu nezbytných bezpečnostních opatření. V odůvodněných případech nemusí výcvik záchranné plavidlo zabezpečovat.

2. Brodit lze bez ohledu na teplotu vody.

#### Čl. 91

Za výběr, přípravu a úplnost potřebného materiálu a za dodržování kvalifikovaného používání záchranných prostředků a bezpečnostních opatření při výcviku ve vojenském plavání odpovídá vedoucí výcviku a vedoucí, který výcvik nařídil.

### *Oddíl 6 Vojenské lezení*

#### Čl. 92

1. Cílem výcviku ve vojenském lezení je připravit jednotlivce, účelově vytvářené skupiny nebo složky organizačního celku k pohybu v členitém terénu (horském, skalnatém, zledovatěném aj.) a ve výškách.

2. Obsahem výcviku ve vojenském lezení jsou zpravidla tato cvičení:

- a) zacházení s lanem a uzlování;
- b) slaňování, vystupování po laně;
- c) jištění a zajišťování;
- d) lezení po skále a v budovách (včetně narušených staveb), překonávání strží;
- e) organizace lezení ve dvojici a ve skupině;
- f) zdolávání zajištěných cest a jejich zřizování;
- g) řešení krizových situací a záchrana ve výškách včetně navazování a vytahování (spouštění) břemen (zraněného nebo nákladu).

3. Výcvik ve vojenském lezení se uskutečňuje ve cvičném přírodním terénu, na cvičných umělých stěnách, na тренаžeru, v přírodním terénu, na budovách (včetně narušených staveb)

i na jiných umělých nebo přírodních překážkách (např. skály, strže, stromy, mosty, přehrady, věže, komíny, stožáry).

### *Oddíl 7 Základy přežití*

#### Čl. 93

1. Cílem výcviku v základech přežití je připravit jednotlivce, účelově vytvářené skupiny nebo složky organizačního celku k řešení obtížných situací při plnění úkolů v odloučení, s využitím většiny dovedností rozvíjených v celém rozsahu speciální tělesné přípravy.

2. Obsahem výcviku v základech přežití jsou zpravidla tyto činnosti:

- a) pohyb a pobyt v terénu (orientace za různých okolností s pomůckami i bez nich);
- b) procvičování způsobů ochrany v létě i v zimě (proti přehřátí, proti prochladnutí vlivem větru, vlhka a mrazu, výstavba přístřešků a záhrad apod.);
- c) zhotovování ohniště a rozdělávání ohně, sušení výstroje;
- d) získávání vody a její úprava, opatřování a příprava stravy;
- e) nácvik nouzové signalizace;
- f) poskytování první předlékařské zdravotnické pomoci (život zachraňující úkony) při přehřátí, podchlazení, šoku, krvácení, zástavě srdce a dýchání, ošetření zlomenin, omrzlin a popálenin a přeprava zraněného.

### *Oddíl 8 Vojenský víceboj*

#### Čl. 94

1. Cílem výcviku ve vojenském víceboji je připravit vybrané jednotlivce a složky organizačního celku (soutěžní týmy) k soutěžím ve vojenském víceboji a zvláštními disciplínami podpořit výcvik vojáků v překonávání překážek, házení, přesunech, plavání apod.

2. Obsahem výcviku ve vojenském víceboji jsou cvičení, která rozvíjejí zvláštní schopnosti vojáků pro plnění disciplín vojenského a leteckého pětiboje, a účelově cvičené dovednosti (např. pro soutěž v zimním přežití).

#### Čl. 95

Z vojáků, kteří dosahují nejlepší výsledky, se sestavují družstva, která reprezentují Ministerstvo obrany na mezinárodních soutěžích armád sdružených v Mezinárodní radě vojenského sportu (Conseil International du Sport Militaire – CISM).

## **ČÁST SEDMÁ ZVLÁŠTNOSTI VÝCVIKU V TĚLESNÉ PŘÍPRAVĚ**

### **Hlava I Tělesná příprava v řídicích strukturách a v zahraničních operacích**

#### Čl. 96

1. Tělesná příprava v organizačních útvech Ministerstva obrany, na všech velitelstvích a štábech a u subjektů jim na roveň postavených se uskutečňuje formou učebního zaměstnání nebo individuálního tréninku.



2. Zaměření a obsah tělesné přípravy je možno volit z celého rozsahu pohybových aktivit přiměřeně podle tělesné zdatnosti cvičenců a jejich bezpečnosti a podle materiálních možností.

3. Za vhodný výběr obsahu tělesné přípravy odpovídá tělovýchovný pracovník, popř. pověřený tělovýchovný pracovník. Za vedení zaměstnání z tělesné přípravy odpovídá vedoucí výcviku.

#### Čl. 97

Tělesná příprava v zahraničních operacích se organizuje podle podmínek zahraniční operace a konkrétních úkolů úkolového uskupení, umožňují-li výcvik v tělesné přípravě.

### Hlava II **Tělesná příprava ve směnných a nepřetržitých provozech**

#### Čl. 98

Tělesná příprava ve směnných a nepřetržitých provozech se plánuje a uskutečňuje zpravidla v rámci:

- a) společných zaměstnání velitelské nebo jiné odborné přípravy;
- b) kurzů jako jednodenní i vícedenní zaměstnání.

#### Čl. 99

1. Umožňují-li to podmínky jednotlivých organizačních celků z hlediska plnění stanovených úkolů, finančních možností a podmínek vojenského objektu, ve kterém je dislokováno pracoviště směnného a nepřetržitého provozu, může se k uskutečňování některých výcvikových hodin v tělesné přípravě (zejména individuálního tréninku) určit vhodný prostor, který se vybaví tělocvičným nářadím, náčiním a dalším potřebným vybavením.

2. Pracoviště určené k vykonávání tělesné přípravy podle odst. 1 se musí vybavit nejméně 1 bicyklovým trenažérem (rotopedem, ergometrem apod.), 1 veslařským trenažérem, 1 ribstolem (žebřinami) a 1 žíněnkou a musí splňovat požadavky pro bezpečnost cvičenců a základní podmínky pro zajištění osobní hygieny po cvičení.

### Hlava III **Tělesná příprava ve složkách organizačních celků**

#### Čl. 100

Tělesná příprava ve složkách organizačních celků se organizuje společně pro všechny příslušníky složky (bez ohledu na jejich věk a pohlaví) formou:

- a) učebního zaměstnání v rozsahu stanoveného počtu hodin a témat podle programů přípravy;
- b) výcvikových soustředění nebo jinou formou tělesné přípravy mimo počet hodin stanovených v programu přípravy.

#### Čl. 101

Fyzická zátěž cvičenců se volí podle vstupní úrovně tělesné výkonnosti tak, aby nedošlo k jejich přepětí a poškození zdraví.

## Čl. 102

Dojde-li k přerušení pravidelného výcvikového cyklu složky organizačního celku, je možno stanovený počet hodin tělesné přípravy čerpat v závislosti na úkolech organizačního celku v delším než týdenním intervalu.

### Hlava IV **Tělesná příprava ve vojenských školách a v kariérových kurzech**

## Čl. 103

Pro vojáky služebně zařazené na systemizovaných místech ve vojenských školách a školicích zařízeních se organizuje tělesná příprava formou učebního zaměstnání nebo individuálního tréninku. Pro zaměření a obsah tělesné přípravy platí obdobně čl. 96.

## Čl. 104

Tělesná příprava studentů vojenských škol a posluchačů kariérových kurzů se uskutečňuje ve vyučovacím předmětu „Tělesná výchova“, popř. „Tělesná příprava“ podle učební dokumentace vojenské školy, popř. kurzu, s respektováním požadavků vyplývajících z profilu absolventů, podle čl. 9 odst. 3.

## Čl. 105

Výukovou (výcvikovou) dokumentaci tělesné přípravy včetně modelu tréninku složky organizačního celku zpracovávají pracovníci odborných tělovýchovných pracovišť vojenských škol (kurzů) podle podmínek vojenských škol a kariérových kurzů.

## Čl. 106

K rozvoji speciálních pohybových dovedností a návyků a upevňování vojenských kolektivů se organizují letní a zimní nebo závěrečná výcviková soustředění tělesné přípravy. Jejich organizace, náplň a doba trvání jsou součástí učební dokumentace.

## Čl. 107

1. V období, kdy na Univerzitě obrany neprobíhá běžná výuka, např. ve zkouškovém období, se tělesná příprava studentů organizuje formou individuálního tréninku.

2. Studenti oborů s vazbou na mimorezortní vysoké školy využívají jednotlivé formy tělesné přípravy s ohledem na časové možnosti dané výukou na fakultách těchto škol.

### Hlava V **Tělesná příprava vojáků**

## Čl. 108

Při výcviku v tělesné přípravě vojáků jsou vedoucí výcviku povinni respektovat zvláštnosti ženského organismu a přiměřenost jejich tělesné námahy v souladu s právní úpravou<sup>5)</sup>.

---

<sup>5)</sup> § 41 odst. 6 zákona č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání, ve znění zákona č. 254/2002 Sb., s přihlédnutím k § 238 až 241 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů

Hlava VI  
**Tělesná příprava vojáků s oslabeným zdravím**

Čl. 109

1. Tělesná příprava vojáků s dočasně nebo trvale oslabeným zdravím se uskutečňuje v řízených skupinách nebo individuálně. Povoluje ji na návrh ošetřujícího lékaře vedoucí organizačního celku. Příčina zdravotního oslabení se neuvádí.

2. Zaměření a obsah tělesné přípravy vojáků s oslabeným zdravím se volí individuálně po konzultaci zdravotně oslabeného vojáka s ošetřujícím lékařem a s náčelníkem tělovýchovy organizačního celku, popř. zaměstnancem pověřeným zabezpečováním služební tělesné výchovy u organizačního celku.

**ČÁST OSMÁ**  
**KONTROLA TĚLESNÉ PŘÍPRAVY**

Hlava I  
**Všeobecné zásady**

Čl. 110

1. Cílem kontroly a hodnocení tělesné přípravy je udržování trvalého přehledu:

- a) o průběhu a účinnosti tělovýchovného procesu;
- b) o úrovni tělesné připravenosti jednotlivců;
- c) o připravenosti organizačních celků a jejich složek v tělesné přípravě během výcvikového roku.

2. K výsledkům kontrol tělesné přípravy se přihlíží při:

- a) služebním hodnocení vojáka;
- b) rozhodování o umístění vojáka k druhu vojska;
- c) služebním zařazení vojáka a určení vojenské odbornosti;
- d) rozhodování o způsobilosti uchazeče pro výkon služby vojáka.

Čl. 111

1. Každý vedoucí zaměstnanec (ředitel, náčelník, velitel) je povinen znát, soustavně kontrolovat a hodnotit úroveň tělesné připravenosti podřízených vojáků a připravenost podřízených organizačních celků a jejich složek v tělesné přípravě.

2. Kontrolní orgány a příslušní vedoucí zaměstnanci jsou povinni hodnotit podmínky pro udržování tělesné připravenosti, specifikovat příčiny případných nedostatků a na základě zjištěných skutečností a v rozsahu své působnosti realizovat opatření ke zlepšení nežádoucího stavu.

Čl. 112

1. Při kontrole účinnosti tělovýchovného procesu v průběhu výcviku a při tematických a jiných kontrolních zaměřeních kontrolní orgán stanovuje druh a počet kontrolních testů a určuje složky organizačních celků, které budou prověřeny.

2. Jednotlivé testy nebo soubory testů, které byly vybrány pro danou kontrolu, kontrolní orgány nemusejí přezkušovaným předem oznámit.

## Čl. 113

Přezkoušení z tělesné přípravy se neúčastní voják:

- a) který není schopen plnit kontrolní testy z důvodu jeho zdravotní klasifikace;
- b) na kterého je podán návrh na přezkum zdravotní klasifikace nebo na propuštění ze služebního poměru ze zdravotních důvodů;
- c) který je určen do dispozice;
- d) v období tří měsíců před zánikem jeho služebního poměru;
- e) který vykonává službu v zahraniční operaci nebo na zahraničním pracovišti.

## Hlava II Kontrolní testy

### Čl. 114

1. Kontrola tělesné přípravy se uskutečňuje přezkoušením pomocí základních kontrolních testů a rozšiřujících kontrolních testů, které jsou uvedeny v příloze 5 a 6.

2. Základní kontrolní testy se využívají ke zjištění stavu výcviku v tělesné přípravě v základní úrovni.

3. Rozšiřující kontrolní testy se využívají ke zjištění stavu zvláštních dovedností a návyků jednotlivců, skupin a složek organizačního celku z tematiky speciální tělesné přípravy.

4. Rozšiřující kontrolní testy se mohou kombinovat se základními kontrolními testy.

## Hlava III Obsah a organizace kontroly tělesné přípravy

### Čl. 115

Vedoucí organizačního celku je povinen v rámci své působnosti každoročně organizovat kontrolu tělesné přípravy formou:

- a) výročního přezkoušení;
- b) profesního přezkoušení;
- c) kontrolních cvičení podle programu výcviku, osnovy výuky nebo učebních plánů.

### Čl. 116

1. Nadřízené služební orgány kontrolují připravenost organizačních celků a jejich složek v tělesné přípravě kdykoli v kalendářním roce.

2. Kontrolní orgán může vzít v úvahu výsledky kontroly tělesné přípravy, kterou uskutečnil kontrolní orgán na nižším stupni řízení, nejsou-li tyto výsledky starší než 3 měsíce.

### Čl. 117

Kontrola tělesné přípravy obsahuje:

- a) kontrolu základní úrovně tělesné výkonnosti vojáků, popř. uchazečů o povolání do služebního poměru vojáka;
- b) kontrolu schopnosti jednotlivců a složek organizačního celku plnit normami stanovené výkonnostní a dovednostní kritéria určovaná podle jejich odbornosti.

## Čl. 118

1. Základní úroveň tělesné výkonnosti vojáků se zjišťuje jejím prověřením při výročním přezkoušení.

2. Schopnost jednotlivců a složek organizačního celku plnit normami stanovená výkonnostní a dovednostní kritéria se ověřuje profesním přezkoušením v průběhu výcviku, při kontrolních cvičeních podle programu přípravy (výuky) a při tematických a komplexních kontrolách.

## Hlava IV Výroční přezkoušení z tělesné přípravy

### Díl 1 Všeobecné zásady

#### Čl. 119

1. Výroční přezkoušení z tělesné přípravy se organizuje každoročně v době od 1. května do 30. června. V této době určí vedoucí organizačního celku několik řádných termínů, ve kterých je možno přezkoušení tělesné výkonnosti absolvovat tak, aby se vytvořily optimální podmínky pro přezkoušení všech vojáků v jeho podřízenosti.

2. Výroční přezkoušení z tělesné přípravy se každoročně uzavírá k 30. září.

#### Čl. 120

1. Nesplní-li voják při výročním přezkoušení z tělesné přípravy stanovenou normu nebo se nemůže ze závažných služebních nebo zdravotních důvodů zúčastnit přezkoušení v řádných termínech, vedoucí organizačního celku stanoví v září náhradní termíny pro výroční přezkoušení.

2. Výroční přezkoušení z tělesné přípravy lze absolvovat pouze v jednom dni.

### Díl 2 Obsah a organizace výročního přezkoušení z tělesné přípravy

#### Čl. 121

1. V rámci výročního přezkoušení z tělesné přípravy se voják přezkušuje:  
a) ze souborného cvičení silových testů č. 1 a 2 nebo silového testu č. 3 (příloha 7);  
b) z vytrvalostního testu č. 18 nebo č. 19 (příloha 7).

2. Voják ve věku 51 let a starší se přezkušuje pouze z vytrvalostního testu č. 18 nebo č. 19 (příloha 7).

#### Čl. 122

1. V rámci výročního přezkoušení z tělesné přípravy se vojákyně přezkušuje:  
a) ze silového testu č. 1 nebo č. 3a (příloha 7);  
b) z vytrvalostního testu č. 18 nebo č. 19 (příloha 7).

2. Pro vojákyni ve věku 46 let a starší platí obdobně čl. 121 odst. 2.

Díl 3  
Vyhodnocení výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy

Čl. 123

1. Každý test výročního přezkoušení z tělesné přípravy se hodnotí známkou:

- a) výtečně (1);
- b) dobře (2);
- c) vyhovující (3);
- d) nevyhovující (4).

2. Při hodnocení výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy dosažených v jednotlivých testech se přihlíží k věku a pohlaví vojáka. Věkové kategorie a normy pro hodnocení výsledků dosažených v jednotlivých testech jsou stanoveny v příloze 1. Do věkové kategorie se voják zařazuje podle roku narození.

3. Celkové hodnocení jednotlivce z výročního přezkoušení z tělesné přípravy se stanovuje jednou známkou podle hodnocení jednotlivých testů. Varianty stanovení celkového hodnocení výročního přezkoušení z tělesné přípravy známkou podle hodnocení jednotlivých testů jsou uvedeny v příloze 2.

Čl. 124

1. Přesné dodržování předepsaných podmínek pro přezkušování z jednotlivých kontrolních testů, vyhodnocení výsledků a jejich evidenci zabezpečuje tělovýchovný pracovník organizačního celku.

2. Není-li u organizačního celku služebně zařazen tělovýchovný pracovník, zabezpečuje úkoly podle odst. 1 osoba, kterou pověřil tělovýchovný pracovník nadřízeného stupně řízení.

3. Velitele, jeho zástupce, náčelníka štábu a tělovýchovného pracovníka organizačního celku přezkouvá tělovýchovný pracovník nadřízeného stupně řízení.

Čl. 125

1. Tělovýchovný pracovník organizačního celku nebo osoba určená podle čl. 122 odst. 2 vyhodnotí zápisy pořízené na sportovišti po absolvování testů tělesné výkonnosti příslušníků organizačního celku a zpracuje celkový zápis o výročním přezkoušení z tělesné přípravy podle přílohy 3.

2. Zápis o výročním přezkoušení z tělesné přípravy příslušníků organizačního celku slouží vedoucímu organizačního celku pro jeho potřebu a ukládá se u organizačního celku po dobu 3 let.

3. Vedoucí organizačního celku zabezpečí zpracování souhrnného hlášení z výročního přezkoušení z tělesné přípravy podle přílohy 4, které zašle služebním postupem náčelníkovi tělovýchovy Ministerstva obrany nejpozději do 10. října.

Čl. 126

1. Výsledky výročního přezkoušení z tělesné přípravy organizačního celku se zveřejňují v rozkaze jeho vedoucího.

2. Závěrečnou zprávu o výročním přezkoušení z tělesné přípravy v rezortu Ministerstva obrany zpracuje náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany a předloží náčelníkovi Generálního štábu Armády České republiky do 15. listopadu.

## Čl. 127

Služební orgán, který zpracovává služební hodnocení vojáka, je povinen při hodnocení jeho tělesné zdatnosti a zdravotního omezení přihlídnout k výsledku výročního a profesního přezkoušení z tělesné přípravy<sup>6)</sup>.

### Hlava V Profesní přezkoušení z tělesné přípravy

#### Díl 1 Všeobecné zásady

## Čl. 128

1. Profesní přezkoušení z tělesné přípravy je přezkoušení pohybových schopností a zvláštních dovedností jednotlivců a složek organizačního celku na základě testů a výkonnostních limitů, které se liší podle typu organizačního celku, odbornosti a systemizovaného místa.

2. Profesní přezkoušení z tělesné přípravy se uskutečňuje v rámci tematických kontrol nebo kontrolních cvičení v souladu s programy výcviku, osnovami výuky a učebními plány.

## Čl. 129

Při profesním přezkoušení z tělesné přípravy se zjišťuje:

a) úroveň pohybových schopností jednotlivců ve vytrvalosti, rychlosti, obratnosti a síle pomocí základních kontrolních testů (příloha 5);

b) rozsah a úroveň zvláštních dovedností a návyků z výcviku jednotlivců, skupin a složek organizačního celku daného druhu vojska z tematiky speciální tělesné přípravy pomocí rozšiřujících kontrolních testů (příloha 5).

#### Díl 2 Organizace a obsah profesního přezkoušení z tělesné přípravy

## Čl. 130

1. Jednotlivé organizační celky nebo jejich složky se zařazují do výkonnostních skupin A, B a C podle požadavků na stupeň jejich vycvičenosti.

2. Do výkonnostní skupiny A se zařazují organizační celky nebo jejich složky s vysokou náročností na tělesnou připravenost jejich příslušníků.

3. Do výkonnostní skupiny B se zařazují organizační celky nebo jejich složky se střední náročností na tělesnou připravenost jejich příslušníků.

4. Do výkonnostní skupiny C se zařazují organizační celky nebo jejich složky s požadavkem na zvládnutí základních pohybových schopností a dovedností jejich příslušníků.

---

<sup>6)</sup> Vyhláška č. 414/2009 Sb., o postupu při služebním hodnocení vojáků

## Čl. 131

1. Kontrolní testy pro profesní přezkoušení z tělesné přípravy se vybírají tak, aby prověřily všechny pohybové schopnosti vojáka. Využívají se všechny skupiny základních kontrolních testů (silové a vytrvalostní testy, testy rychlosti a obratnosti a koordinace pohybu) a rozšiřující kontrolní testy.

2. U organizačních celků nebo jejich součástí ve výkonnostní skupině C se přezkušuje podle základních a rozšiřujících kontrolních testů.

3. U organizačních celků nebo jejich součástí ve výkonnostní skupině A a B se přezkušuje podle rozšiřujících kontrolních testů. V závislosti na úkolech organizačního celku je možno přezkušovat rovněž podle základních kontrolních testů nebo se mohou kombinovat základní kontrolní testy s rozšiřujícími kontrolními testy.

## Čl. 132

1. Výsledky profesního přezkoušení z tělesné přípravy vojáků služebně zařazených u vojenských útvarů, vojenských zařízení a vojenských záchranných útvarů brigádního typu vyhodnocuje tělovýchovný pracovník na Velitelství společných sil, Velitelství sil podpory a Hlavním velitelství Vojenské policie.

2. Výsledky profesního přezkoušení z tělesné přípravy vojáků služebně zařazených u ostatních organizačních celků vyhodnocuje náčelník tělovýchovy daného organizačního celku, popř. zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy u daného organizačního celku.

3. Výsledky profesního přezkoušení z tělesné přípravy se ukládají u organizačního celku nejméně po dobu 3 let.

## Hlava VI

### **Vyhodnocení výsledků přezkoušení z tělesné přípravy**

#### Díl 1

#### Hodnocení jednotlivce

## Čl. 133

Tělesná výkonnost a tělesná připravenost jednotlivců v rámci přezkoušení z tělesné přípravy se hodnotí podle výsledků kontrolních testů. Každý test se hodnotí známkou podle stanovených norem nebo kritérií.

## Čl. 134

Kontrolní testy, které nejsou přímo měřitelné v mezinárodní soustavě jednotek, se hodnotí podle těchto kritérií:

- a) výtečně (1), byl-li úkol proveden technicky správně a v požadovaném tempu;
- b) dobře (2), byl-li úkol proveden technicky správně, ale v nesprávném tempu, nebo byl-li proveden v požadovaném tempu, avšak s nepatrnými chybami v technice cvičení;
- c) vyhovující (3), byl-li úkol proveden, avšak s většími chybami;
- d) nevyhovující (4), nebyl-li úkol proveden vůbec nebo byl proveden nesprávně.



## Čl. 135

1. Celkové hodnocení jednotlivce se stanovuje podle výsledků v jednotlivých kontrolních testech takto:

- a) výtečně (1), jestliže alespoň polovina testů byla hodnocena známkou výtečně a ostatní známkou dobře;
- b) dobře (2), jestliže alespoň polovina testů byla hodnocena nejméně známkou dobře a ostatní známkou vyhovující;
- c) vyhovující (3), jestliže všechny testy byly hodnoceny alespoň známkou vyhovující, nebo jeden test byl hodnocen známkou nevyhovující a další jeden test alespoň známkou dobře;
- d) nevyhovující (4) v ostatních případech.

2. Do celkového hodnocení jednotlivce se nezapočítává hodnocení testu č. 20 (příloha 5).

## Čl. 136

1. Při přezkušování příslušníků složek jednoho organizačního celku se přezkušuje ze stejných testů a hodnotí se podle stejných norem.

2. Při kontrolách, které uskutečňují nadřízené služební orgány, kromě tematických kontrol, se povinně prověřují vedoucí organizačních celků, jejich zástupci a náčelníci štábů.

## Díl 2

### Hodnocení organizačního celku a jeho složek

## Čl. 137

1. Přípravenost složek organizačního celku se z tělesné přípravy hodnotí podle výsledků, které dosáhli jejich příslušníci.

2. Přípravenost organizačního celku se z tělesné přípravy hodnotí podle výsledků, které dosáhly jeho složky:

- a) zvlášť v každém testu;
- b) celkově ve všech testech.

## Čl. 138

Celkové hodnocení složky organizačního celku z jednoho nebo více kontrolních testů se stanovuje podle výsledků, které dosáhli její příslušníci takto:

- a) výtečně (1), jestliže nejméně polovina příslušníků byla hodnocena známkou výtečně a nejméně 90 % příslušníků dosáhlo hodnocení alespoň vyhovující;
- b) dobře (2), jestliže nejméně polovina příslušníků byla hodnocena alespoň známkou dobře a nejméně 80 % příslušníků dosáhlo hodnocení alespoň vyhovující;
- c) vyhovující (3), jestliže nejméně 70 % příslušníků dosáhlo hodnocení alespoň vyhovující;
- d) nevyhovující (4) v ostatních případech.

## Čl. 139

Celkové hodnocení složek organizačního celku se snižuje o jeden stupeň, jestliže 20 a více % příslušníků nebylo přezkoušeno ze zdravotních důvodů.

## Čl. 140

Pro celkové hodnocení organizačního celku z profesního přezkoušení platí obdobně čl. 138.

#### Čl. 141

1. Celkové hodnocení organizačního celku se snižuje o 1 stupeň, byla-li jedna z přezkušovaných složek organizačního celku včetně velitelství nebo štábu hodnocena známkou nevyhovující.

2. Bylo-li známkou nevyhovující hodnoceno více organizačních složek, snižuje se celkové hodnocení organizačního celku o 2 stupně.

#### Čl. 142

Do celkového hodnocení vojenských škol se nezapočítávají výsledky přezkoušení jejich zabezpečovacích složek. Tyto složky se uvádějí samostatně.

### ČÁST DEVÁTÁ VÝBĚROVÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA

#### Hlava I Všeobecné zásady

#### Čl. 143

1. Výběrová tělesná výchova rozšiřuje pohybové aktivity vojáků, které vykonávají v rámci výcviku v tělesné přípravě.

2. Výběrovou tělesnou výchovu organizuje vedoucí organizačního celku a řídí zpravidla tělovýchovný pracovník, popř. zaměstnanec pověřený zabezpečením služební tělesné výchovy nebo pomocný cvičitel.

3. Výběrová tělesná výchova se uskutečňuje podle konkrétních možností organizačního celku a podle individuálního výběru (zájmu) jeho příslušníků.

#### Čl. 144

1. Účast na zaměstnáních výběrové tělesné výchovy je dobrovolná. Každé zaměstnání musí splňovat podmínku dostupnosti pro všechny zájemce.

2. Omezení účasti je možné jen z důvodů uvedených v pravidlech nebo propozicích dané aktivity nebo z důvodů nedostatečné kapacity sportovišť, dopravních prostředků apod.

3. Objektivitu výběru v těchto případech zaručuje zaměstnanec, kterého vedením daného zaměstnání pověřil vedoucí organizačního celku.

#### Čl. 145

1. Výběrové tělesné výchovy se mohou účastnit i občanští zaměstnanci.

2. Doba, po kterou se občanští zaměstnanci se souhlasem vedoucího organizačního celku účastní na zaměstnáních výběrové tělesné výchovy, se považuje za výkon práce.

#### Čl. 146

Zaměstnání výběrové tělesné výchovy se plánují v základních výcvikových dokumentech vedoucích organizačních celků, zveřejňují se v jejich rozkazech a upřesňují se v odborných

prováděcích dokumentech (rozpisech soutěží, propozicích závodů, písemných programech preventivních rehabilitací aj.).

#### Čl. 147

Tělovýchovné aktivity (např. soutěže s pevně stanoveným soutěžním řádem), které organizují fyzické nebo právnické osoby, se nepovažují za zaměstnání výběrové tělesné výchovy.

### Hlava II **Armádní sportovní hry a přebory**

#### Čl. 148

1. Armádní sportovní hry a přebory jsou rezortními postupovými soutěžemi ve vybraných sportech nebo aktivitách vymezených zvláštními pravidly (např. v soutěžích různých vojenských vícebojů).

2. Obsah a rozsah soutěží, pořadatele odpovědné za přípravu a průběh soutěží a termíny konání stanovuje náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany v plánovacích dokumentech na výcvikový rok. Stěžejním organizačním celkem pro organizování soutěží je operační velitelství nebo vojenská škola.

### Hlava III **Dlouhodobé a krátkodobé soutěže**

#### Čl. 149

1. Dlouhodobé soutěže se v rezortu Ministerstva obrany organizují v oblíbených sportech (nohejbal, fotbal, florbal, běžecské disciplíny apod.) zpravidla v rámci organizačních celků nebo posádky.

2. Údaje k organizaci a zabezpečení dlouhodobých soutěží se musejí uvádět v plánovacích dokumentech a rozkazech příslušných služebních orgánů.

#### Čl. 150

Krátkodobé soutěže se organizují podle zájmu jednotlivců nebo neformálních vojenských kolektivů v oblíbených sportech a dalších pohybových aktivitách v rámci organizačních celků. Mají charakter jednorázových turnajů, závodů nebo jiných akcí (např. otevřené přebory velitelů).

### Hlava IV **Sportovní dny**

#### Čl. 151

Sportovní dny se organizují nejméně jednou za tři měsíce. Jejich rozsah a obsah se uvádí v plánovacích dokumentech. Organizují je vedoucí zaměstnanci, zejména vedoucí organizačních celků a jejich složek.

Hlava V  
**Preventivní rehabilitace s tělovýchovným programem**

Čl. 152

1. Preventivní rehabilitace s tělovýchovným programem (PR-I-TV) se organizuje pro vojáky ve Vojenských lázeňských a rekreačních zařízeních podle RMO č. 46/1999 Věstníku *Po-skytování preventivní rehabilitace*. Cílem této formy rehabilitace je přispět k regeneraci fyzických a psychických sil, zlepšení tělesné kondice a duševního zdraví vojáků.

2. Tělovýchovný program musí vojákům umožnit zdokonalovat se ve vybraném sportovním odvětví a rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti. Jeho obsah a odborné vedení zabezpečuje náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany prostřednictvím tělovýchovných pracovníků.

Čl. 153

Tělovýchovný pracovník, který byl určen řídit zaměstnání podle tělovýchovného programu, je povinen po jeho ukončení zpracovat závěrečnou zprávu, ve které vyhodnotí tělovýchovný program podle metodiky, kterou stanovil náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany.

**ČÁST DESÁTÁ  
PŘEZKOUŠENÍ UCHAZEČŮ O POVOLÁNÍ DO SLUŽEBNÍHO POMĚRU  
Z TĚLESNÉ PŘÍPRAVY**

Čl. 154

1. Přezkoušení uchazečů o povolání do služebního poměru vojáka z tělesné přípravy organizuje podle potřeb Ministerstva obrany vedoucí organizačního celku, v jehož působnosti je výběr osob do služebního poměru vojáka z povolání.

2. Metodiku a normy přezkoušení z tělesné přípravy zpracuje tělovýchovný pracovník organizačního celku a schvaluje náčelník tělovýchovy Ministerstva obrany.

**ČÁST JEDENÁCTÁ  
ZÁVĚREČNÉ USTANOVENÍ**

Čl. 155

Tento výnos nabývá účinnosti **dnem vyhlášení** ve Věstníku Ministerstva obrany. Týmž dnem pozbývá platnosti normativní výnos Ministerstva obrany *Tělesná příprava v Československé lidové armádě* (evid. zn. Těl-1-1) vydaný v roce 1989, normativní výnos Ministerstva obrany č. 5/1993 *Směrnice pro organizaci a řízení služební tělesné výchovy v Armádě České republiky* a normativní výnos Ministerstva obrany č. 10/2000 Věstníku, *kte-rým se mění a doplňuje NNGŠ č. 5/1993 (1. změna)*.

Čj. 384/2011-SRDS-OS MO

Náčelník Generálního štábu Armády České republiky  
**armádní generál Ing. Vlastimil P I C E K v. r.**

### Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků z tělesné přípravy

Číslo testu	1/2		3		18		19	
	Souborné silové cvičení (leh – sed/klík – vzpor)		Shyb na hrazdě		Běh na 12 minut		Plavání na 300 m	
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Výtečné	Dobré	Výtečné	Dobré	Výtečné	Dobré
	Počet		Počet		Metry		Minuty	
I. do 30 let	52/32	46/28	12	10	3 000	2 800	4:20	5:20
II. 31 – 35 let	51/30	45/27	11	9	2 950	2 700	4:30	5:30
III. 36 – 40 let	44/27	40/24	10	8	2 850	2 600	4:40	5:50
IV. 41 – 45 let	41/25	39/22	9	7	2 750	2 500	4:55	6:10
V. 46 – 50 let	38/23	34/19	8	6	2 650	2 300	5:10	6:30
VI. 51 let a starší					2 400	2 100	5:20	6:50

**Poznámka:** Souborné silové cvičení se hodnotí podle testu, ve kterém dosáhl voják horší výsledků.

### Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků z tělesné přípravy

Číslo testu	1		3a		18		19	
	Leh – sed		Výdrž ve shybu nadhmatem		Běh na 12 minut		Plavání na 300 m	
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Výtečné	Dobré	Výtečné	Dobré	Výtečné	Dobré
	Počet		Minuty		Metry		Minuty	
I. do 25 let	45	40	0:50	0:30	2 550	2 300	4:50	5:50
II. 26 – 30 let	40	33	0:46	0:28	2 400	2 200	5:10	6:10
III. 31 – 35 let	35	30	0:34	0:22	2 300	2 100	5:20	6:50
IV. 36 – 40 let	30	25	0:20	0:14	2 200	2 000	5:40	7:20
V. 41 – 45 let	25	22	0:18	0:10	2 100	1 900	6:10	7:40
VI. 46 let a starší					1 900	1 800	6:35	8:10

**Celkové hodnocení jednotlivce z výročního přezkoušení z tělesné přípravy**  
(varianty)

I. až V. věková kategorie voják, vojákyně												
Hodnocení ze silového testu	1	1	2	2	1	3	2	3	3	1	4	4
Hodnocení z vytrvalostního testu	1	2	1	2	3	1	3	2	3	4	1	4
Celkové hodnocení	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4

**Poznámka:** Celkové hodnocení jednotlivce zařazeného do VI. věkové kategorie se hodnotí podle známky z vytrvalostního testu č. 18 nebo č. 19  
Vysvětlivky: 1 – výtečně, 2 – dobře, 3 – vyhovující, 4 – nevyhovující.







## Kontrolní testy

## Základní kontrolní testy

Číslo testu	Test	Poznámka
<b>Silové testy</b>		
1	Leh – sed	
2	Klik – vzpor	jen pro muže
3	Shyb na hrazdě	jen pro muže
3a	Výdrž ve shybu nadhmatem	jen pro ženy
4	Šplh 4 m po laně bez přírazu	jen pro muže
5	Výmyk na doskočné hrazdě	
<b>Testy rychlosti, obratnosti a koordinace pohybu</b>		
6	Člunkový běh na 4krát 10 m	
7	Člunkový běh na 10krát 10 m	
8	Hod granátem	
9	Hod kriketovým míčkem	
10	Skokansko-akrobatické cvičení (SAC)	
11	Běh na 100 m	
12	Plavání na 100 m	
13	Rychlostně-obratnostní cvičení (ROC)	jen pro vojenské výkonné letce a vojenský obsluhující personál
14	Opakované toče na točnici HUP-1 M (HUP)	jen pro vojenské výkonné letce a vojenský obsluhující personál
15	Překonání překážkové dráhy (PD)	
<b>Vytrvalostní testy</b>		
16	Běh na 1 000 m	rychlostně-vytrvalostní
17	Běh na 2 000 m	
18	Běh na 12 minut	
19	Plavání na 300 m	
20	Zrychlený přesun jednotky na 5 km	

## Rozšiřující kontrolní testy

Číslo testu	Test	Poznámka
<b>Složky organizačních celků typu A a B</b>		
21	Boj zblízka	
22	Vojenské lezení	
23	Vojenské plavání	
24	Pěší přesun na 20 km	nesená zátěž 20 kg
25	Překonání překážkové dráhy NATO	
<b>Složky organizačních celků typu C</b>		
26	Pěší přesun na 15 km	nesená zátěž 10 kg
27	Člunkový běh 4krát 10 m	
28	Hod granátem na cíl	

## Normy pro hodnocení tělesné přípravy

## Základní kontrolní testy

Číslo testu	Disciplína	Složky organizačních celků typu A		
		Výtečně	Dobře	Vyhovující
1	Leh – sed (počet)	55	52	48
2	Klik – vzpor (počet)	35	32	28
3	Shyb na hrazdě (počet)	12	10	8
3a	Výdrž ve shybu nadhmatem (minuta)	1:00	0:50	0:40
4	Šplh 4 m na laně bez přírazu (sekunda)	10	12	14
5	Výmyk na doskočné hrazdě (počet)	7	5	3
6	Člunkový běh 4krát 10 m (sekunda)	10	14	18
7	Člunkový běh na 10krát 10m (sekunda)	25,8	26,0	27,0
8	Hod granátem (metr)	56	52	47
9	Hod kriketovým míčkem (metr)	70	65	58
10	SAC (sekunda)	18	20	22
11	Běh na 100 m (sekunda)	13,0	13,5	14,0
12	Plavání na 100 m (minuta)	1:40	1:55	2:10
13	ROC	v souladu s vnitřním nařízením		
14	Opakované toče na točnici HUP-1 M	v souladu s vnitřním nařízením		
15	Překonávání překážkové dráhy (minuta)	1:10	1:20	1:30
16	Běh na 1 000 m (minuta)	3:10	3:20	3:30
17	Běh na 2 000 m (minuta)	7:10	7:30	7:50
18	Běh na 12 minut (metr)	3 100	2 900	2 700
19	Plavání 300 m (minuta)	5:50	6:20	7:00
20	Zrychlený přesun na 5 km (minuta)	26	27	28

Číslo testu	Disciplína	Složky organizačních celků typu B		
		Výtečně	Dobře	Vyhovující
1	Leh – sed (počet)	50	45	40
2	Klik – vzpor (počet)	30	28	25
3	Shyb na hrazdě (počet)	9	7	5
3a	Výdrž ve shybu nadhmatem (minuta)	0:50	0:40	0:30
4	Šplh 4 m na laně bez přírazu (sekunda)	15	17	19
5	Výmyk na doskočné hrazdě (počet)	4	3	2
6	Člunkový běh 4krát 10 m (sekunda)	16	18	20
7	Člunkový běh na 10krát 10 m (sekunda)	26,8	28,0	30,0
8	Hod granátem (metr)	50	48	45
9	Hod kriketovým míčkem (metr)	65	60	55
10	SAC (sekunda)	22	24	26
11	Běh na 100 m (sekunda)	13,5	14,5	15,0
12	Plavání na 100 m (minuta)	1:50	2:05	2:15
13	ROC	v souladu s vnitřním nařízením		
14	Opakované toče na točnici HUP-1 M	v souladu s vnitřním nařízením		
15	Překonávání překážkové dráhy (minuta)	1:20	1:40	1:50
16	Běh na 1 000 m (minuta)	3:30	3:50	4:10
17	Běh na 2 000 m (minuta)	7:40	8:00	8:20
18	Běh na 12 minut (metr)	2 800	2 600	2 400
19	Plavání 300 m (minuta)	6:10	6:40	7:10
20	Zrychlený přesun na 5 km (minuta)	28	30	32

Číslo testu	Disciplína	Složky organizačních celků typu C		
		Výtečně	Dobře	Vyhovující
1	Leh – sed (počet)	45	40	38
2	Klik – vzpor (počet)	25	22	20
3	Shyb na hrazdě (počet)	5	4	3
3a	Výdrž ve shybu nadhmatem (minuta)	0:40	0:30	0:20
4	Šplh 4 m na laně bez přírazu (sekunda)	20	24	26
5	Výmyk na doskočné hrazdě (počet)	3	2	1
6	Člunkový běh 4krát 10 m (sekunda)	20	24	26
7	Člunkový běh na 10krát 10 m (sekunda)	27,8	30,0	32,0
8	Hod granátem (metr)	45	40	35
9	Hod kriketovým míčkem (metr)	55	50	45
10	SAC (sekunda)	26	28	30
11	Běh na 100 m (sekunda)	14,5	15,5	16,0
12	Plavání na 100 m (minuta)	1:55	2:10	2:20
13	ROC	v souladu s vnitřním nařízením		
14	Opakované toče na točnici HUP-1 M	v souladu s vnitřním nařízením		
15	Překonávání překážkové dráhy (minuta)	1:40	1:50	2:00
16	Běh na 1 000 m (minuta)	3:40	4:00	4:20
17	Běh na 2 000 m (minuta)	7:50	8:20	8:30
18	Běh na 12 minut (metr)	2 600	2 400	2 200
19	Plavání 300 m (minuta)	6:20	6:50	7:20
20	Zrychlený přesun na 5 km (minuta)	30	32	35

#### Rozšiřující kontrolní testy

Číslo testu	Disciplína	Složky organizačních celků typu A		
		Výtečně	Dobře	Vyhovující
21	Boj zblízka	hodnocení podle čl. 134		
22	Vojenské lezení	hodnocení podle čl. 134		
23	Vojenské plavání	hodnocení podle čl. 134		
24	Pěší přesun na 20 km (hodina)	4:00	4:30	5:00
25	Překonání překážkové dráhy NATO (minuta)	4:00	4:30	5:00

Číslo testu	Disciplína	Složky organizačních celků typu B		
		Výtečně	Dobře	Vyhovující
21	Boj zblízka	hodnocení podle čl. 134		
22	Vojenské lezení	hodnocení podle čl. 134		
23	Vojenské plavání	hodnocení podle čl. 134		
24	Pěší přesun na 20 km (hodina)	4:20	4:50	5:30
25	Překonání překážkové dráhy NATO (minuta)	4:15	4:45	5:10

Číslo testu	Disciplína	Složky organizačních celků typu C		
		Výtečně	Dobře	Vyhovující
26	Pěší přesun na 15 km (hodina)	4:00	4:30	5:00
27	Člunkový běh 4krát 10 m (sekunda)	15	20	25
28	Hod granátem na cíl podle PD	1. zásah	2. zásah	20 m

- Poznámky:**
1. Při přezkušování z jednotlivých testů se pro cvičící stanovuje sportovní ústroj nebo polní stejnokroj v závislosti na charakteru zaměstnání a podle klimatických podmínek.
  2. Sportovní obuv se volí podle místa přezkoušení s ohledem na jeho povrch (škvára, tráva, palubovka, polní cesta atd.). Testy na hrazdě a ve šplhu lze absolvovat bez obuvi. Při přezkoušení z plavání se doporučují plavecké brýle.
  3. Test č. 15 se cvičí v polním stejnokroji.
  4. Test č. 20 se cvičí v polním stejnokroji a s ochrannou maskou v přepravní poloze.
  5. Souborné silové cvičení (SSC) je určeno jen pro přezkoušení silových schopností mužů. Je složeno z testů č. 1 a 2, které se hodnotí samostatně. Pro měření počtu cviků se povoluje používat registrační zařízení, které neomezuje stanovený způsob provedení cviku.

## Popis kontrolních testů

### Silové testy

#### *Test č. 1: Leh – sed*

**Popis testu:** Sedy – lehy po dobu jedné minuty.

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště, na zíněnce popř. na jiné podložce nebo na trávniku.

**Způsob provedení:** Leh pokrčený roznožmo v šíři boků (pokrčit znamená úhel max. 90°) – skrčit vzpažmo zevnitř (ruce v týl) – ohnutým předklonem sed pokrčený roznožmo, lokty na kolena. Nohy jsou v průběhu testu fixovány na podložce (zaklesnuty pod pevnou oporou nebo je drží druhý cvičenec maximálně do výše kotníků).

**Vyhodnocení:** Počet cviků dosažených za jednu minutu.

**Doplňující údaje:** Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.

#### *Test č. 2: Klik – vzpor*

**Popis testu:** Kliky po dobu 30 sekund.

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště, na zíněnce popř. na jiné podložce nebo na trávniku.

**Způsob provedení:** Základní poloha – vzpor ležmo (hlava rovně, ruce v šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné přímce, nohy u sebe) – klik ležmo (dotyk hrudníku země) – vzpor ležmo. Po celou dobu cvičení musí cvičenec udržet zpevněné tělo – hlava rovně, ruce v šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné přímce, nohy u sebe.

**Vyhodnocení:** Počet dosažených cviků.

**Doplňující údaje:** Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.

#### *Test č. 3: Shyb na hrazdě*

**Popis testu:** Opakované shyby ze svisu nadhmatem na doskočné hrazdě (nebo opakované shyby na doskočné hrazdě).

**Místo:** Doskočná hrazda, tělocvična nebo letní cvičiště. Prostor pod hrazdou je upraven (zíněnkou, nakypřený písek apod.).

**Způsob provedení:** Ze svisu nadhmatem shyb (brada nad žerdí) a zpět. Cvičenec svis nadhmatem zaujme na povel „K náradí – NASTOUPIT!“; po zklidnění cvičenec na povel „Cvičení – ZAČÍT!“ zahajuje cvičení. Cvičení není časově omezeno, končí seskokem cvičence z náradí nebo povellem „DOCVÍČIT!“.

**Vyhodnocení:** Započítávají se jen úplné a správně provedené shyby.

**Doplňující údaje:** Doprovodné švihové nebo jiné pohyby nohou nejsou povoleny (neplatný pokus). Dopomoc je povolena k zaujetí výchozí polohy (svis) a k zastavení těla cvičence ve svisu. Je povoleno používat magnezium.

#### *Test č. 3a: Výdrž ve shybu nadhmatem*

**Popis testu:** Výdrž ve shybu nadhmatem.

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště, doskočná hrazda.

**Způsob provedení:** Prostor pod hrazdou se upraví pro měkké doskoky (např. zíněnkami). Za dopomoci cvičence nebo podložky zaujme cvičící polohu ve shybu nadhmatem, paže má pokrčeny tak, aby brada byla nad úrovní žerdě a na plně pokrčených pažích visí co nejdéle. Čas se měří od povelu „VPŘED!“ nebo akustického signálu až do doby, kdy brada poklesne pod žerd'. Nejsou povoleny gymnastické a jiné rukavice. Je povoleno používat magnezium.

#### *Test č. 4: Šplh 4 m po laně bez přírazu*

**Popis testu:** Šplh na 4 m laně bez přírazu (na čas).

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště – lano musí být zavěšeno na konstrukci nebo na zazděném háku apod. v minimální výšce 5,8 m nad zemí.

**Způsob provedení:** Na povel „PŘIPRAVIT!“ cvičenec zaujme svis stojmo levou nebo pravou (nebo svis podřepmo), ruka na značce (180 cm). Na povel „Cvičení – ZAČÍT!“ (hvizd píšťalky) cvičenec zahájí šplh ke

značce ve výšce 4 m od značky úchopu. Cvičení je možné z důvodu bezpečnosti přerušit povelem přezkušujícího „DOCVIČIT!“ nebo cvičencem. Doprovodné pohyby nohou jsou dovoleny.

**Vyhodnocení:** Čas se měří od startovního povelu až po okamžik dohmatu na cílovou značku s přesností na 0,1s.

**Doplňující údaje:** Místo zavěšení lana musí být prověřeno z hlediska bezpečnosti na nosnost, možnosti uvolnění zavěšovacího háku apod. Konstrukce na šplh se musí pravidelně kontrolovat v rámci technických prohlídek tělovýchovného zařízení.

#### *Test č. 5: Výmyk na doskočné hrazdě*

**Popis testu:** Opakované výmyky.

**Místo:** Doskočná hrazda v tělocvičně nebo na cvičišti; výchozí poloha svis nadhmatem; konečná poloha vzpor výdrž 1 až 2 sekundy.

**Způsob provedení:** Cvičenec zahajuje cvičení samostatně (bez povelu k zahájení), pohyb musí být plynulý bez doprovodných švihových pohybů dolních končetin nebo trupu.

**Doplňující údaje:** Dopomoc je povolena k zaujetí výchozí polohy (svis) a k zastavení těla cvičence ve svisu. Je povoleno používat magnezium.

### **Testy rychlosti, obratnosti a koordinace pohybu**

#### *Test č. 6: Člunkový běh na 4krát 10 m*

**Popis testu:** Člunkový běh na 4krát 10 metrů.

**Místo:** Testuje se na rovném terénu na 10 m dlouhém vytyčeném úseku. Na jeho obou koncích se umístí mety vysoké 20 až 25 cm tak, aby byly součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Před cílem a za obrátkou musí být nejméně 5 m volného prostoru bez překážek. Test se uskuteční na vhodném povrchu.

**Způsob provedení:** Základní poloha – na povel „PŘIPRAVIT!“ zaujímá cvičenec polohu polovysokého startu těsně před startovní čarou. Na povel „Pozor – VPŘED!“ vyběhne k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se zpět k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku už metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se opět povinně dotkne rukou.

**Doplňující údaje:** Každý cvičenec má možnost si volně celou dráhu proběhnout. Testuje se za suchého počasí, přiměřené teploty a bez velkého větru. Tretry nejsou povoleny. Je možno mít jeden opravný pokus. Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách. Stopky se zastavují, jakmile se cvičenec dotkne rukou mety v cíli. Čas se měří s přesností na 0,1 s.

#### *Test č. 7: Člunkový běh na 10krát 10 m*

**Popis testu:** Člunkový běh 10krát 10 metrů.

**Místo:** Běhá se na rovné, přímé a pevné dráze, v tělocvičně nebo na letním cvičišti.

Čára startu a čára obrátky, výrazně vyznačené na dráze jako součást měřeného úseku, jsou rovnoběžkami ve vzdálenosti 10 m od sebe. Šířka dráhy pro jednoho cvičence je nejméně 150 cm, dráhy jsou výrazně označeny po celé své délce. Před cílem a za obrátkou musí být nejméně 5 m volného prostoru bez překážek. Test se uskuteční na vhodném povrchu.

**Způsob provedení:** Základní poloha – polovysoký start před startovní čarou přidělené dráhy, kterou zaujímá cvičenec na povel „PŘIPRAVIT!“. Na povel „VPŘED!“ (výstřel ze startovací pistole, hvizd píšťalkou) vybíhá cvičenec k čáře obrátky, kterou musí překonat celou plochou alespoň jednoho chodidla dotykem dráhy za čarou, obrátí se o 180° a vrací se zpět ke startovní čáře, kterou překonává stejně jako obrátku. V jedné dráze může běžet pouze jeden cvičenec. Test končí po proběhnutí cílové čáry desátého úseku.

**Doplňující údaje:** Přezkušující má právo povolit opravný pokus:

- po technické chybě při obrátkách, byl-li proto test hodnocen známkou nevyhovující bez ohledu na dosažený čas;

- byl-li test narušen bez viny cvičence;

- na žádost cvičence, dovolují-li to konkrétní podmínky.

Čas se měří s přesností na 0,1 s.

### **Test č. 8: Hod granátem**

### **Test č. 9: Hod kriketovým míčkem**

**Popis testu:** Hod granátem a kriketovým míčkem.

**Místo:** Hází se granátovou atrapou o hmotnosti 350 g nebo kriketovým míčkem o hmotnosti 150 g na atletickém stadionu v sektoru pro hod oštěpem nebo na jiné rovné ploše s vyznačenou výsečí. Granát nebo kriketový míček se hází libovolným způsobem, cílem je dosáhnout nejdelšího hodu do vymezeného sektoru. Z vymezeného rozběhového prostoru se hází do výseče dopadové plochy bez přešlapu při rozběhu (sleduje pomocník). Pokusy, při nichž bylo porušeno toto pravidlo, se nehodnotí, ale započítávají se do počtu pokusů. Každý cvičenec má 3 pokusy v předem stanoveném pořadí podle startovních čísel. Rozběhová dráha je upravená, bez viditelných nerovností, ukončená výrazně označenou odhodovou čarou. Ve výseči dopadové plochy se zřetelně vyznačují vzdálenosti po 5 m, počínaje 20 m od odhodové čáry až do 60 m.

**Způsob provedení:** Hází se na povel „Startovní číslo ... – VPŘED!“.

**Vyhodnocení:** Hodnotí se nejdelší platný hod.

**Doplňující údaje:** Test vyžaduje specifické rozcvičení a zvýšenou péči o bezpečnost všech zúčastněných. Klade vysoké nároky na organizaci a kázeň.

Vedoucí výcviku musí:

- seznámit před zahájením testu cvičence s jeho organizací;
- stanovit způsob házení, tj. uskutečnění všech 3 pokusů za sebou nebo „tříkolově“, vždy po jednom hodu. Oba způsoby jsou přípustné a o volbě rozhodne přezkušující v závislosti na dodržení podmínek bezpečné organizace testu (povětrnostní podmínky, počet pomocníků apod.);

- stanovit počet cvičných pokusů a řídit jejich vykonání. Po zahájení testu nepřipustit rozcvičování s náčiním;
- organizovat sbírání granátů (míčků) na dopadové ploše a jejich donášení (zakazuje se jejich házení k rozběžišti;

- přísně dbát na to, aby házející hodili granát (míček) až na povel rozhodčího.

Přezkušující má právo povolit dodatečný pokus:

- byl-li hod narušen bez viny cvičence;
- na žádost cvičence, dovolují-li to konkrétní podmínky.

Každý platný hod se měří s přesností na 1 m.

### **Test č. 10: Skokansko-akrobatické cvičení (SAC)**

**Popis testu:** Běh přes překážkovou dráhu.

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště, vždy na pevném povrchu. Trať o délce 15 m s překážkami v ose dráhy se překonává oběma směry v pořadí:

- a) koza našít (120 cm);
- b) lavička umístěná kolmo na osu dráhy, převrácená vrchní částí dolů;
- c) pás žíněnek v ose dráhy (dvě žíněny);
- d) kůň našít bez madel (120 cm).

**Způsob provedení:** Základní poloha – polovysoký start zaujímá cvičenec na povel „PŘIPRAVIT!“. Na povel „VPŘED!“ cvičenec vystartuje a vykonává cvičení v tomto pořadí: běh 3 metry – roznožka přes kozu na šíř – po doskoku podlezení pod kozou zpět – oběhnutí kozy zleva nebo zprava do původního směru pohybu a běh 2,5 m – obrát o 180° a skok přes lavičku odrazem snožmo – obrát o 180° a běh 2,5 m k pásu žíněnek – dva kotouly vpřed spojitě – běh 3m – skok přes koně na šíř libovolným způsobem – doskok – obrát o 180° a zpět (cvičenec opakuje stejná cvičení v opačném pořadí).

**Doplňující údaje:** Skok přes lavičku lze provádět i skokem s obratem o 180°. Cvičenci se rozlišují startovními čísly na prsou i na zádech.

### **Test č. 11: Běh na 100 m**

**Popis testu:** Běh na 100 m.

**Místo:** Běhá se na atletické dráze, popř. na rovném úseku terénu s cílem viditelným z místa startu.

**Způsob provedení:** Základní poloha – nízký start na startovní čáře, kterou zaujmou cvičenci na povel „PŘIPRAVIT!“. Na povel „POZOR!“ zaujmou cvičenci předstartovní polohu, ruce za startovní čarou a na startovní signál (výstřel, hvizd píšťalky) vyběhnou. Čas se měří s přesností na 0,1 s.

**Doplňující údaje:** Startovní bloky jsou povoleny, rovněž běh v tretrách.

### Test č. 12: Plavání na 100 m

**Popis testu:** Plavání na 100 m libovolným způsobem.

**Místo:** Plave se v 50m nebo 25m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými drahami. V jedné dráze může při přezkoušení plavat pouze jeden cvičenec. Tuto zásadu není nutno dodržovat při tréninku, zvýšenou bezpečnost je však třeba zabezpečit v místech startovních skoků. Test začíná shromážděním cvičenců za bloky v pořadí podle přidělených (vylosovaných) plaveckých drah.

**Způsob provedení:** Základní poloha – stoj v zadní části startovního bloku nebo ve vodě s uchopením startovního madla. Zaujímá se na povel „Na bloky – NASTOUPIT!“ Startovní postoj se zaujímá na povel „Na místa – PŘIPRAVIT!“ na přední části bloků (na okraji bazénu, při startu z vody u startovního madla). Časomíra se spouští spolu se startovním povellem „VPŘED!“ (výstřelem startovní pistole, hvizdem píšťalky). Cvičenec plave libovolným způsobem a během testu může střídát plavecké způsoby. Zakázáno je plavání pod hladinou kromě prvního tempa po startovním skoku a po obrátce. Opustí-li cvičenec neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu, může po opravě chyby (návratu do své dráhy) test dokončit. Opustí-li cvičenec úmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu a dále nepokračuje, hodnotí se známkou nevyhovující nebo nesplnil (nesplnila).

**Doplňující údaje:** Při obrátkách se cvičenec musí dotknout kteroukoli částí těla stěny bazénu. Povoluje se oznamovat mezičasy, signalizovat počet uplavaných (zbývajících) bazénů, ale vždy tak, aby nebyla narušena práce rozhodčích. Čas se měří s přesností na 1 s.

### Test č. 13: Rychlostně-obratnostní cvičení (ROC)

**Popis testu:** Rychlostní a obratnostní cvičení.

**Místo:** Cvičí se na pevném, nekluzkém povrchu na trati o délce 14 m. Ve vzdálenosti 10 m od startovní čáry jsou podélně položeny dvě žíně.

**Způsob provedení:** Cvičenec z polovysokého startu vyráží vpřed, běží 10 m, na žínkách provede dva kotouly vpřed, udělá obrat o 180°, provede další dva kotouly a běží do cíle.

**Doplňující údaje:** Místo startu a cíle je výrazně označeno.

### Test č. 14: Cvičení na HUP

**Popis testu:** Opakované toče na točnici HUP-1 M.

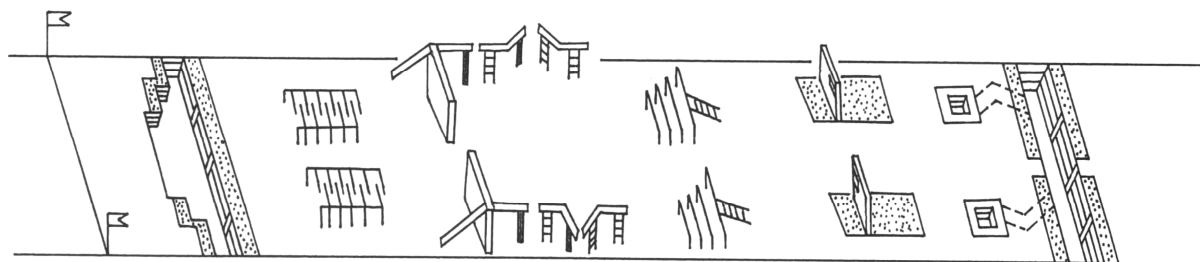
**Místo:** Cvičí se na speciálním zařízení, které musí splňovat stanovená technická a bezpečnostní opatření.

**Způsob provedení:** Po rozkývání točnice vykoná testovaný 20 nepřerušovaných točů čelně vpřed nebo vzad, nikoli bokem. Pomoc při úvodním rozhoupání je povolena. Čas se měří od okamžiku, kdy klec prochází svislou polohou po přetočení klece. Čas se měří s přesností na 0,1 sekundy.

**Doplňující údaje:** Důraz položit na bezpečnost přihlízejících.

### Test č. 15: Překonání překážkové dráhy

**Popis testu:** Splnění společného kontrolního cvičení na překážkové dráze a překážkové dráze NATO.



Překážky: č. 1, č. 2, č. 3, č. 4, č. 5, č. 6, č. 7, č. 8

Obr. 1. Schéma překážkové dráhy společného kontrolního cvičení (SKC)

**Popis překážkové dráhy SKC:** Celková délka překážkové dráhy (PD) je 100 m, šířka jednoho pruhu dráhy minimálně 3 m s rozšířením na 6 m v prostoru překážky č. 8 pro vytyčení cílové plochy pro hod granátem. Startovní čára je kolmá k podélné ose dráhy.

**Překážka č. 1** – příkop o hloubce 1 m a šířce horních hran 2,0 m, 2,5 m a 3,0 m. Zadní horní hrana příkopu je vzdálena 20 m od startovní čáry.



**Překážka č. 2** – labyrint s délkou 6 m, šířkou 2 m, výškou 1,1 m a s 10 průchody o šířce 0,5 m. Vstup do labyrintu je od startovní čáry vzdálen 30 m.

**Překážka č. 3** – kolmá stěna o výšce 2 m, tloušťce 0,25 m, se šikmým prknem o délce 3,2 m a šířce 0,25 až 0,30 m. Stěna je od startovní čáry vzdálena 45 m.

**Překážka č. 4** – kladina ve výšce 2 m rozdělená na tři úseky (hranoly 0,2 m x 0,2 m) s mezerami 1 m:

- první úsek ve směru od startu je rovný, o délce 2 m, spojený s horní hranou a upevněním šikmého prkna překážky č. 3;

- druhý úsek je s lomením směrem ven z dráhy o 135° (délka do začátku lomení 1 m), dlouhý celkem 3,8 m;

- třetí úsek je se stejným lomením a vrací běžce do původního směru (začátek lomení po 2,8 m).

Na začátku druhého a třetího úseku a na konci kladiny jsou ukotveny svislé žebříky se třemi příčkami.

**Překážka č. 5** – kladinové schodiště o šířce 2 m, s výškou jednotlivých stupňů 0,8 m, 1,2 m, 1,5 m a 1,8 m. Vzdálenosti mezi nimi jsou vždy 1,2 m. Ze středu nejvyššího stupně sestupuje šikmý žebřík se čtyřmi příčkami o délce 2,3 m. Překážka je umístěna 64 m od startovní čáry.

**Překážka č. 6** – zídka s výškou 1,1 m, šířkou 2,6 m, tloušťkou 0,4 m a jedním otvorem o velikosti 0,5 m šířky a 0,6 m výšky. Spodní hranu má 0,35 m od země. Otvor se buduje v libovolné polovině svislé roviny zídky. Při stavbě dvou drah se umísťují tyto otvory zpravidla „zrcadlově“ do vnitřního prostoru překážkové dráhy. Za zídkou je navazující plocha (beton, dřevo, asfalt) s rozměry 1,0 m x 2,6 m, před ní je obdobná plocha s rozměry alespoň 0,5 m x 2,6 m. Zídka je umístěna ve vzdálenosti 80 m od startovní čáry.

**Překážka č. 7** – okop spojený s nakrytým zákopem. Okop má půdorys 1,0 m x 1,0 m a hloubku 1,5 m. V jeho zadní stěně začíná spojovací nakrytý zákop o hloubce 1,5 m a celkové délce 8 m se „zrcadlovým“ zalomením (při dvou drahách). Okop je tímto zákopem spojen pod zemí s překážkou č. 8. Přední hrana okopu je vzdálena 6 m (měřeno po přímce na povrchu země) od přední hrany zákopu (překážky č. 8).

**Překážka č. 8** – zákop napříč celou drahou o hloubce 1,5 m a šířce 1,0 m. Zadní hrana zákopu je vzdálena 100 m od startovní čáry. Se středem v ose zákopu a na kolmici k překážce č. 6 se na obou stranách zákopu vyznačí obdélník 6 m x 3 m (s podélnou osou shodnou se středovou osou zákopu) jako cílová plocha pro hod granátem. Po jedné straně překážkové dráhy se buduje běžecká dráha ve stejném směru o šířce asi 1 m se zpevněným a vodu dobře propouštějícím povrchem.

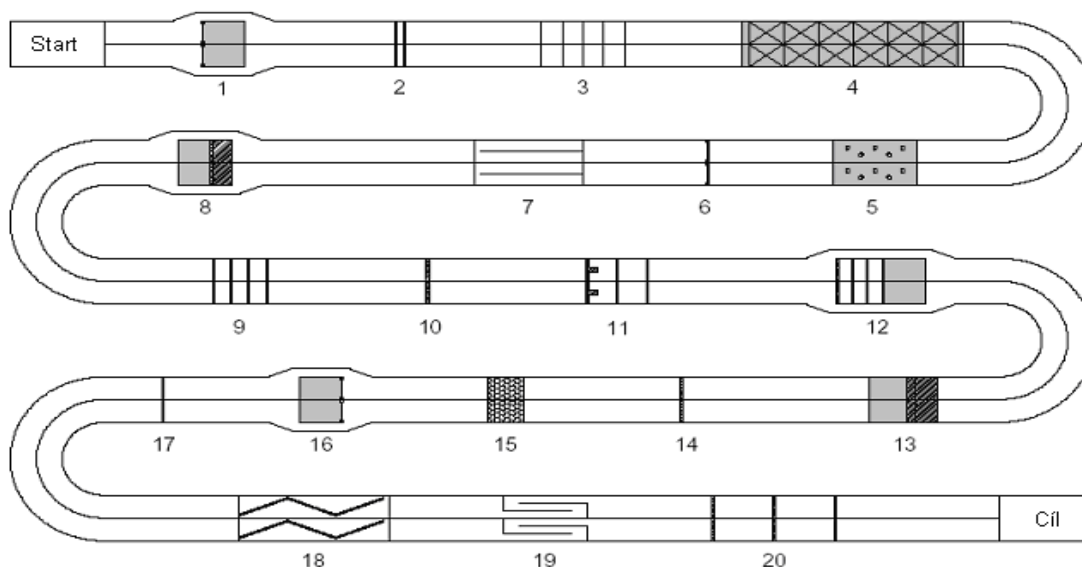
**Místo:** Dráhy se budují na rovném úseku terénu, překážky se umísťují v přímé linii, zpravidla ve dvou proudech (šířka proudu 4,5 m). Stěny zahlubených překážek se vyztužují výdřevou nebo jiným zpevňujícím materiálem a jejich dna se odvodňují. Odrazová místa se upravují zpevněným šterkem, betonem, asfaltem apod. Udržují se trvale v provozuschopném stavu, nejdůležitějším kritériem je bezpečnost cvičenců při nácviu nebo kontrolním zaměstnání.

**Způsob provedení:** Základní poloha – leh na břiše, paže skrčené zapažmo, ruce dlaněmi na zemi. Zaujímá se před startovní čarou na povel „PŘIPRAVIT!“.

Na povel „VPŘED!“ (hvízd píšťalkou) cvičenec vybíhá, běží 20 m a přeskakuje příkop o šířce 2,5 m (překážka č. 1), probíhá průchody labyrintu (překážka č. 2), překonává stěnu (překážka č. 3), překonává první, druhou a třetí kladinu kladinového schodiště (překážka č. 5) přeskoky nebo přelezením s povinným dotykem země mezi kladinami a probíhá pod čtvrtou kladinou. Přebíhá k cihlové zídce (překážka č. 6), z horního otvoru bere předem připravený granát a hází jej z polohy vstoje na vzdálenost 20 m do pásma 6 m x 3 m, jehož středem probíhá zákop (překážka č. 8). Nezasáhl-li cíl, může využít druhý pokus. Po hodu překonává cihlovou zídku a přibíhá k zákopu (překážka č. 8), skáče do něj, probíhá zpět nakrytým spojovacím zákopem do okopu (překážka č. 7). Vyskakuje z okopu, běží k cihlové zídce (překážka č. 6) a prolézá jejím otvorem, vylézá po šikmém žebříku kladinového schodiště (překážka č. 5) a sbíhá po jeho kladinách. Vylézá po svislém žebříku na začátku úseku lomených kladin (překážka č. 4), překonává její úseky s přeskakováním mezer mezi nimi. Po přeběhnutí celého úseku lomených kladin sbíhá po šikmém prkně ze stěny (překážka č. 3) na zem. Míjí labyrint (překážka č. 2), při dvou pruzích po vnější straně PD. Přeskakuje příkop o šířce 2 m (překážka č. 1) a běží do cíle, který je totožný se startovní čarou.

**Doplňující údaje:** Pro regulérní průběh testu se určuje pomocník, který signalizuje zásahy granátů. Hodnocení hodu granátem: při zásahu již prvním granátem se od dosaženého času odečítá 5 s, při zásahu druhým granátem se dosažený čas nemění. Nezasáhl-li cvičenec cíl ani druhým granátem, připočítává se mu k dosaženému času 10 s. Spadne-li cvičenec během překonávání lomených kladin (překážka č. 4) na zem, vrací se zpět. Na kladinu znovu vylézá po nejbližším žebříku umístěném v úseku, který absolvoval bez chyby ještě před pádem. Čas se měří s přesností na 1 s.

## Překážková dráha NATO – CISM



Obr. 2. Schéma překážkové dráhy NATO

### Popis překážkové dráhy a způsob překonávání překážek dráhy NATO-CISM

Délka překážkové dráhy je 500 m. Trať tvoří 20 překážek, které jsou vzdálené od sebe alespoň 10 m. Každá dráha by měla být 2,5 m široká, minimálně však 2 m. Trať se musí měřit 0,3 m od vnitřního okraje. Skutečně uběhnutá vzdálenost se nebere v úvahu (např. překážka č. 19). Tvar překážkové dráhy lze upravit podle místních podmínek. Dráha má být pokud možno s pevným povrchem. Výplň doskočných jam musí být upravená, je třeba zabránit hromadění písku nebo štěrku. Součástí každé překážky je čára, která označuje její začátek a konec. Není dovoleno se dotýkat čar, které vyznačují dráhy a vymezují vnitřní okraj zatáčky. V zatáčkách jsou umístěny alespoň 4 identické kužely. Vybíhá se na povel „VPŘED!“ nebo na akustický signál z polovysoké startovní pozice.

**Překážka 1 – provazový žebřík:** výška 5 m, šířka příček 0,5 m, počet příček 11, průměr příček 3,5 až 4,5 cm, průměr příčné rozpěry 9 až 11 cm, délka doskočné jámy 4 m. Žebřík musí být upevněn v zemi. Vzdálenosti mezi horními stranami příček stejně tak jako vzdálenost mezi horní stranou poslední příčky a horní stranou příčné rozpěry musí být stejné (možná je pouze určitá odchylka ve vzdálenosti první příčky od země z konstrukčních důvodů). K zajištění volného překonání horní rozpěry musí být žebřík připevněn pouze k její dolní části. Překonávání – volným stylem vyšplhat a po opačné straně sestoupit nebo přímo seskočit do doskočiště.

**Překážka 2 – dvě kladiny:** výška první kladiny (horní okraj) 0,95 m, výška druhé kladiny (horní okraj) 1,35 m, vzdálenost mezi kladinami 0,65 m, rozměry kladin – průměr trubek 11,0 až 13,0 cm. Překonávání – vyskočit na první kladinu, po dotyku země mezi kladinami překonat druhou kladinu.

**Překážka 3 – drátěný zátaras:** 5 pružných drátů, nabarvených nebo jinak označených, aby byla zajištěna jejich dobrá viditelnost a umístěných ve 2metrových intervalech, dráty musí být upevněny v každém intervalu nezávisle na ostatních, musí být použit materiál s omezenou elasticitou. Maximální pružnost ve směru běhu činí 50 cm, výška nad zemí 0,55 m, průměr drátu min. 7 mm. Překonávání – libovolným stylem přeskočit postupně všechny dráty. Překonání překážky je platné i po dotyku nebo přetržení drátu cvičencem. Úmyslné skákání na dráty je zakázáno.

**Překážka 4 – drátěná síť:** délka sítě 20,0 m, výška 0,45 až 0,5 m, povrch země pod sítí musí být měkký, začínat 0,75 m před a končit 0,5 m za sítí, síť musí být pevně vypnutá a z nepružného materiálu, dráty na začátku a na konci překážky musí být z pružného materiálu. Překonávání – plazením volným stylem pod sítí.

**Překážka 5 – brod:** délka brodu 8,0 m, hloubka brodu 0,18 m, 5 cylindrických kúlů, výška 0,18 m, průměr 0,18 m, povrch země mezi kúlů musí být měkký, aby bylo chybné překonávání kúlů identifikovatelné. Překonávání – překonat brod přeskokováním z „kamene na kámen“. Mezi liniemi ohraničujícími brod je zakázáno dočknout se země. V případě kontaktu se zemí se cvičenec musí vrátit před první čárou označující překážku. Kontaktem se rozumí „získání podpory“. Použití všech ploch není povinné.

**Překážka 6 – tříступňová kladina:** 3 vodorovné nad sebou umístěné tyče, výška nejvýše umístěné tyče (horní okraj) 2,2 m, výška střední tyče (horní okraj) 1,5 m, výška nejnižší tyče (horní okraj) 0,7 m, rozměry tyčí 9,0 – 11,0 cm. Překonávání – k překonání nejvyšší tyče jsou povoleny všechny styly.

**Překážka 7 – kladina:** celková délka překážky mezi dvěma vymezeními čarami 10,4 m, výška kladiny (horní okraj) 1,0 m, délka kladiny 8,5 m, vzdálenost od začátku náběhu k začátku vodorovné kladiny 1,4 m, šířka ploché vrchní strany a náběhu kladiny 12 cm. Součástí překážky jsou dvě ohraničující čáry. První je umístěna na jejím začátku (0 až 5 cm), druhá je 45 až 50 cm za koncem vodorovné kladiny. Překonávání – naběhnout na kladinu před první čarou. Přeběhnout ji po celé délce. Na jejím vzdáleném konci seskočit na zem za ohraničující čarou. Ztráta rovnováhy s následným kontaktem se zemí se považuje za chybu. Cvičenec se musí vrátit před první čáru a překonání překážky opakovat.

**Překážka 8 – šikmá stěna s lanem:** výška 3,0 m, šířka horní hrany stěny 0,3 m, pozemní vzdálenost hran šikmé stěny 1,8 m, délka šikmého náběhu 3,5 m, délka základny stěny 2,1 m, délka doskočiště 3,0 m. Překonávání – vyběhnout s pomocí nebo bez pomoci lana, překonat vrchol a skočit do doskočiště na opačné straně.

**Překážka 9 – vlnovité kladiny:** výška první a třetí kladiny 1,2 m, volný prostor pod druhou a čtvrtou kladinou 0,6 m, vzdálenost mezi kladinami 1,6 m, rozměry kladin – průměr 11,0 až 13,0 cm. Překonávání – libovolně přelézat vyšší a podlézat nižší kladiny.

**Překážka 10 – irský stůl:** výška 2,0 m, šířka 0,45 m, tloušťka desky 5,0 až 7,0 cm. Překonávání – překonat překážku ve směru běhu, horem, volným stylem a vyloučením opory nohy o nosný sloupek.

**Překážka 11 – tunel a dvě kladiny:** výška a šířka průřezu 0,5 m, délka tunelu 1,1 m, rozměry kladin – průměr kulatin 11,0 až 13,0 cm, výška první kladiny (horní okraj) 1,2 m, volný prostor pod druhou kladinou (dolní okraj) 0,5 m, vzdálenost mezi jednotlivými překážkami 1,75 m. Povrch pod tunelem musí být z kluzkého materiálu. Tento povrch musí začínat 1,5 m před a končit 0,75 m za tunelem. Překonávání – překonat překážku v následujícím pořadí: prolézt tunel, přelézt první kladinu a nakonec podlézt pod druhou kladinou.

**Překážka 12 – kladinové schodiště:** 4 příčné vodorovné kladiny o různé výšce, výška první kladiny 0,75 m, výška druhé kladiny 1,25 m, výška třetí kladiny 1,80 m, výška čtvrté kladiny 2,30 m, vzdálenost mezi kladinami (měřeno z jejich středu v horizontálním náhledu) 1,45 m, délka doskočiště 4,0 m, šířka rovného povrchu kladin 17 cm, výjimečně lze použít kulatých kladin, s průměrem 16,5 až 19,5 cm. Překonávání – ve směru běhu libovolně překonat všechny kladiny.

**Překážka 13 – šikmý val a jáma:** výška náběhu od úrovně země 1,8 m, hloubka jámy 0,5 m, délka jámy 3,5 m, horní šířka valu 0,9 m, dolní šířka valu 3,0 m. Překonávání – volným stylem.

**Překážka 14 – nízká zeď:** výška (horní okraj) 1,0 m, šířka 0,25 m. Překonávání – volným stylem.

**Překážka 15 – jáma:** hloubka 2,0 m, délka 3,5 m. Zídka musí být kolmá. Trať u konce jámy musí být ve směru běhu vodorovná a nesmí při vylézání umožňovat jakoukoli oporu (např. zvláštním úchyt). Povrch jámy musí být tvrdý. Překonávání – seskok do jámy a vylezení z ní ve směru běhu bez možnosti použití vedlejších stěn a rohů.

**Překážka 16 – pevný žebřík:** výška 4,0 m, počet příček 8, šířka příček 0,7 m, průměr příček 3,5 až 4,5 cm, průměr bočních stran žebříku 3,5 až 4,5 cm, průměr příčné rozpěry (musí být kulatá) 9,0 až 11,0 cm, délka doskočiště 4,0 m. Vzdálenosti mezi horními stranami příček stejně tak jako vzdálenost mezi horní stranou poslední příčky a horní stranou příčné rozpěry musí být stejné. K zajištění bezproblémového překonání horní rozpěry musí být žebřík připevněn pouze k její spodní části. Překonávání – přelézt volným stylem. Přelézt žebřík a slézt či seskočit do připraveného doskočiště na opačné straně.

**Překážka 17 – vysoká zeď:** výška (horní okraj) 1,9 m, šířka 0,25 m. Překonávání – volným stylem.

**Překážka 18 – lomená kladina:** tři vodorovné kladiny spojené v měnícím se šikmém směru, celková délka 14,36 m, úhel mezi kladinami 135°, úhel mezi první kladinou a čarou označující začátek překážky 67,5°, délka jednotlivých kladin 5,0 m, výška horního okraje vodorovné kladiny 0,5 m, šířka horní plochy kladin 15 cm. Dvě ohraničující čáry o šířce 5 cm jsou součástí překážky. První čára je umístěna 0 až 5 cm od začátku překážky, druhá 45 až 50 cm za koncem třetí kladiny. Překonávání – po naskočení na první kladinu překonat všechny kladiny po celé délce. Na konci poslední seskočit za ohraničující čáru. Dojde-li mezi dvěma ohraničujícími čarami po ztrátě rovnováhy ke kontaktu se zemí, považuje se tento kontakt za chybu. Cvičenec se musí vrátit před přední čáru označující začátek překážky.

**Překážka 19 – labyrint:** délka 8 m, výška zábradlí 0,8 m, průměr zábradlí 4,5 až 5,5 cm. Překonávání – proběhnout labyrintem. Zábradlí nebo vertikální tyče mohou být použity k opoře.

**Překážka 20 – nízké zídky:** výška horního okraje první zídky 1,0 m, výška horního okraje druhé zídky 1,2 m, výška horního okraje třetí zídky 1,0 m, šířka zídek 0,25 m, celková délka od začátku první zídky ke konci poslední zídky 12,0 m, vzdálenost od začátku první zídky ke středu druhé zídky 6,0 m. Překonávání – libovolným způsobem překonat horní úroveň všech zídek.

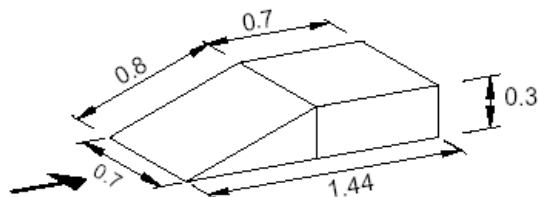
## Dopomoc pro vojákyně

Při výběrové tělesné přípravě platí pro vojákyně následující výjimky:

a) každá překážková dráha se doplňuje o přenosné pomocné bedny, které slouží k překonání překážek 10, 15 a 17. Povrch beden nesmí být kluzký, bedny jsou součástí tratě a nesmějí být odstraněny v průběhu výkonu. Bedny před překážkou 10 (irský stůl) jsou umístěny tak, že zadní část bedny je při pohledu shora v přesném zákrytu s přední hranou desky stolu. U překážek 15 a 17 jsou zadní části beden umístěny zadní stěnou k zidkám ve směru běhu;

b) nepřekonávají se překážky 1, 8, 12 a 16 a obíhají se po vnější straně. U těchto překážek jsou základní dráhy na vnější straně rozšířené, aby bylo možné oběhnouti za stejných podmínek, dráhy jsou upraveny po obou stranách stejně. Jsou-li k dispozici více než dvě dráhy, používají se jen vnější.

Uvedené výjimky pro vojákyně se nepovolují při výcviku a kontrole tělesné přípravy součástí organického celku.



Rozměry bedny jsou udány v metrech.

Obr. 3. Pomocná bedna

## Vytrvalostní testy

### Test č. 16: Běh na 1000 m

**Popis testu:** Běh na 1 000 m.

**Místo:** Běhá se na atletické dráze nebo v otevřeném, rovném a přehledném terénu (bez převýšení) na okruhu v rozmezí délek 200 až 500 m.

**Způsob provedení:** Základní poloha – vysoký start u startovní čáry, který zaujmou cvičenci na povel „PŘIPRAVIT!“. Na startovní povel „VPŘED!“ (výstřel startovní pistole, hvízd píšťalkou) cvičenci vyběhnou a běží předepsanou vzdálenost.

**Doplňující údaje:** V průběhu testu je povoleno oznamovat mezičasy a počet uběhnutých okruhů. Poslední okruh se může oznamovat dohodnutým signálem. Čas se měří s přesností na 1 s.

### Test č. 17: Běh na 2 000 m

**Popis testu:** Běh na 2 000 m.

Test se plní za obdobných podmínek a s povely jako test č. 15.

### Test č. 18: Běh na 12 minut

**Popis testu:** Běh po dobu 12 minut.

**Místo:** Běhá se na atletické dráze nebo v otevřeném, rovném a přehledném terénu (bez převýšení) na okruhu v rozmezí 200 až 500 m. Dráha (okruh) na vnitřním okraji musí být výrazně označena po 50 m.

**Způsob provedení:** Na povel „PŘIPRAVIT!“ zaujmou cvičenci postavení vysokého startu u startovní čáry. Na startovní povel „VPŘED!“ (výstřel startovní pistole, hvízd píšťalkou) cvičenci vyběhnou a bez přerušení běží (nebo střídají běh s chůzí) 12 minut s cílem překonat co největší vzdálenost. Znamením pro ukončení běhu je povel „STÁT!“ (druhý výstřel, druhý hvízd píšťalkou). Po tomto povelu cvičenec běh zastavuje a na místě očekává příchod rozhodčího, který změřit uběhnutou vzdálenost a zapíše dosažený výkon. Je povoleno oznamovat mezičasy. Poslední minuta před ukončením testu se oznamuje předem dohodnutým a cvičencům objasněným signálem.

**Doplňující údaje:** Výsledek testu se měří s přesností na 10 metrů. Opustí-li cvičenec (cvičenka) dráhu v průběhu testu z vlastní vůle, v testu nepokračuje a hodnotí se známku nesplnil – nesplnila. Hodnocení se stanovuje podle norem pro příslušnou věkovou skupinu.

### **Test č. 19: Plavání na 300 m**

Plave se podle podmínek uvedených pro test č. 12.

### **Test č. 20: Zrychlený přesun jednotky na 5 km**

**Popis testu:** Zrychlený přesun organické jednotky po stanovené trase na vzdálenost 5 km na čas.

**Místo:** Přesun se uskutečňuje na trati (s minimálním převýšením) vyměřené v terénu, ve vojenském objektu apod., mimo rušné komunikace. Za nepříznivých podmínek je dovoleno absolvovat test z 50 % na silnicích, při dobrých podmínkách pouze v terénu. Místo startu a cíle se volí tak, aby bylo totožné nebo nepříliš vzdálené. Trať se označuje po každých 1 000 m orientační tabulí s uvedením vzdálenosti (nebo praporky, popř. jiným zřetelným způsobem).

**Způsob provedení:** Základní poloha – volné uskupení jednotky před startovní čarou, které se zaujímá na povel „PŘIPRAVIT!“. Po povelu „VPŘED!“ (hvizdu píšťalky, startovním výstřelu) vyběhají všichni vojáci na trať. Úkolem je překonat společně předepsanou vzdálenost v co nejkratším čase. Vzdálenost prvního a posledního vojáka v cíli nesmí být větší než 50 m. Na trati je povoleno upravovat si výstroj a poskytovat pomoc v nesení ochranné masky méně zdatným vojákům. Je zakázáno odkládání částí výstroje a ochranné masky na trati a zkracování trati.

**Doplňující údaje:** Na přímé trati s obrátkou na 2,5 km je na obrátce kontrolní rozhodčí. Na trati volené jako okruh musí regulérnost testu zabezpečovat nezávislé kontroly. Musí-li vést trať nebo její část po veřejné komunikaci, zabezpečuje se regulační služba. Čas se měří s přesností na 1 s po proběhnutí posledního vojáka jednotky cílem.

## Tělovýchovný materiál pro zaměstnance, kteří zabezpečují služební tělesnou výchovu

Náčelníci tělovýchovy organizačních celků

Pořadové číslo	Název materiálu	Jednotka množství	Počty
1	Boty lyžařské pro běh	pár	1
2	Boty lyžařské pro sjezd	pár	1
3	Boty maratonky	pár	2
4	Boty turistické	pár	1
5	Taška sportovní	kus	1
6	Dres s dlouhými rukávy	kus	2
7	Dres s krátkými rukávy	kus	2
8	Hůl lyžařská běh	pár	1
9	Hůl lyžařská sjezd	pár	1
10	Kolo horské	souprava	1
11	Kombinéza pro běžecké lyžování	souprava	1
12	Kombinéza lyžařská zimní	souprava	1
13	Lyže běžecké	pár	1
14	Vázání pro běžecké lyže	pár	1
15	Lyže sjezdové	pár	1
16	Vázání pro sjezdové lyže	pár	1
17	Příšňalka sportovní	kus	1
18	Plavky	kus	1
19	Přilba cyklistická	kus	1
20	Přilba ochranná pro lyžaře	kus	1
21	Blůza šustřáková	kus	1
22	Tepláky šustřákové	kus	1
23	Blůza tepláková	kus	1
24	Tepláky	kus	1
25	Stopky digitální	kus	1
26	Boty sálové	pár	1
27	Tílko atletické	kus	2
28	Tlumok turistický	kus	1
29	Trenýrky různobarevné	kus	3
30	Vak na lyže	kus	1
31	Brýle lyžařské	kus	1
32	Rukavice pro sjezdové lyžování	pár	1
33	Rukavice pro běžecké lyžování	pár	1
34	Brýle plavecké	kus	1
35	Vesta oteplovací	kus	1

- Poznámky:**
1. Názvy jednotlivých součástí se mohou měnit v návaznosti na inovaci výstroje a zavádění nových součástí do užívání.
  2. K zabezpečení výcviku, popřípadě jeho řízení, je možno se souhlasem vedoucího organizačního celku pořídit i další druhy součástí.

Učitelé předmětu tělesná výchova

Pořadové číslo	Název materiálu	Jednotka množství	Počty
1	Boty lyžařské pro běh	pár	1
2	Boty lyžařské pro sjezd	pár	1
3	Boty maratonky	pár	2
4	Boty turistické	pár	2
5	Taška sportovní	kus	1

Pořadové číslo	Název materiálu	Jednotka množství	Počty
6	Dres s dlouhými rukávy	kus	3
7	Dres s krátkými rukávy	kus	3
8	Hůl lyžařská běh	pár	1
9	Hůl lyžařská sjezd	pár	1
10	Kolo horské	souprava	1
11	Kombinéza pro běžecké lyžování	souprava	1
12	Kombinéza lyžařská zimní	souprava	1
13	Lyže běžecké	pár	2
14	Vázání pro běžecké lyže	pár	2
15	Lyže sjezdové	pár	1
16	Vázání pro sjezdové lyže	pár	1
17	Příš'alka sportovní	kus	1
18	Plavky	kus	1
19	Přilba cyklistická	kus	1
20	Přilba ochranná pro lyžaře	kus	1
21	Blůza šust'áková	kus	1
22	Tepláky šust'ákové	kus	1
23	Blůza tepláková	kus	2
24	Tepláky	kus	2
25	Stopky digitální	kus	1
26	Boty sálové	pár	2
27	Tílko atletické	kus	3
28	Tlumok turistický	kus	1
29	Trenýrky různobarevné	kus	4
30	Vak na lyže	kus	1
31	Boty kožené kopačky	pár	1
32	Brýle lyžařské	kus	1
33	Rukavice pro sjezdové lyžování	pár	1
34	Rukavice pro běžecké lyžování	pár	1
35	Brýle plavecké	kus	1
36	Raketa tenisová	kus	2
37	Vesta oteplovací	kus	1

- Poznámky:**
1. Názvy jednotlivých součástí se mohou měnit v návaznosti na inovaci výstroje a zavádění nových součástí do užívání.
  2. K zabezpečení výuky a výcviku, popřípadě jejich řízení, je možno se souhlasem vedoucího (ředitele, rektora vojenské školy) pořídit i další druhy součástí.

Učitelé předmětu tělesná výchova Vojenského oboru FTVS

Pořadové číslo	Název materiálu	Jednotka množství	Počty
1	Boty hokejové s bruslemi	pár	1
2	Boty lyžařské pro běh	pár	1
3	Boty lyžařské pro sjezd	pár	1
4	Boty maratonky	pár	2
5	Boty turistické	pár	2
6	Taška sportovní	kus	1
7	Dres s dlouhými rukávy	kus	3
8	Dres s krátkými rukávy	kus	3
9	Hůl lyžařská běh	pár	1
10	Hůl lyžařská sjezd	pár	1
11	Kolo horské	souprava	1
12	Kombinéza pro běžecké lyžování	souprava	1
13	Kombinéza lyžařská zimní	souprava	1

Pořadové číslo	Název materiálu	Jednotka množství	Počty
14	Lyže běžecké	pár	2
15	Vázání pro běžecké lyže	pár	2
16	Lyže sjezdové	pár	1
17	Vázání pro sjezdové lyže	pár	1
18	Příšálka sportovní	kus	1
19	Plavky	kus	1
20	Přilba cyklistická	kus	1
21	Přilba ochranná pro lyžaře	kus	1
22	Blůza šustřáková	kus	1
23	Tepláky šustřákové	kus	1
24	Blůza tepláková	kus	2
25	Tepláky	kus	2
26	Stopky digitální	kus	1
27	Boty sálové	pár	2
28	Tílko atletické	kus	3
29	Tlumok turistický	kus	1
30	Trenýrky různobarevné	kus	4
31	Vak na lyže	kus	2
32	Boty kožené kopačky	pár	1
33	Brýle lyžařské	kus	1
34	Rukavice pro sjezdové lyžování	pár	1
35	Rukavice pro běžecké lyžování	pár	1
36	Brýle plavecké	kus	1
37	Raketa tenisová	kus	2
38	Vesta oteplovací	kus	1
39	Snowboard	souprava	1
40	Boty pro snowboard	pár	1
41	Dres pro cyklisty	kus	1
42	Kalhoty cyklistické krátké	kus	1
43	Rukavice cyklistika	pár	1
44	Sporttester	kus	1

- Poznámky:**
1. Názvy jednotlivých součástí se mohou měnit v návaznosti na inovaci výstroje a zavádění nových součástí do užívání.
  2. K zabezpečení výuky a výcviku, popřípadě jejich řízení, je možno se souhlasem náčelníka Vojenského oboru FTVS pořídit i další druhy součástí.

Studenti Vojenského oboru FTVS

Pořadové číslo	Název materiálu	Jednotka množství	Počty
1	Boty maratonky	pár	1
2	Boty sálové	pár	1
3	Dres s dlouhými rukávy	kus	1
4	Dres s krátkými rukávy	kus	2
5	Plavky	kus	1
6	Blůza šustřáková	kus	1
7	Tepláky šustřákové	kus	1
8	Blůza tepláková	kus	1
9	Tepláky	kus	1
10	Tretry atletické	pár	1
11	Tílko atletické	kus	2
12	Trenýrky různobarevné	kus	2



**Poznámka:** Názvy jednotlivých součástí se mohou měnit v návaznosti na inovaci výstroje a zavádění nových součástí do užívání.

Vedoucí instruktoři a instruktoři speciální tělesné přípravy

Pořadové číslo	Název materiálu	Jednotka množství	Počty
1	Boty maratonky	pár	1
2	Taška sportovní	kus	1
3	Brýle plavecké	kus	1
4	Dres s dlouhými rukávy	kus	2
5	Dres s krátkými rukávy	kus	2
6	Příšalka sportovní	kus	1
7	Plavky	kus	1
8	Blůza šusťáková	kus	1
9	Tepláky šusťákové	kus	1
10	Blůza tepláková	kus	1
11	Tepláky	kus	1
12	Stopky digitální	kus	1
13	Boty sálové	pár	1
14	Tříčko atletické	kus	2
15	Tlumok turistický	kus	1
16	Trenýrky různobarevné	kus	2

- Poznámky:**
1. Názvy jednotlivých součástí se mohou měnit v návaznosti na inovaci výstroje a zavádění nových součástí do užívání.
  2. K zabezpečení výcviku a řízení speciální tělesné přípravy podle jednotlivých témat je možno, se souhlasem vedoucího organizačního celku, pořídit i další druhy součástí.

## Stavba cvičební (výcvikové) hodiny

Úkol	Obsah	Cíl
<b>PŘÍPRAVNÁ ČÁST (přibližně 10 nebo 15 minut)</b>		
Organizace cvičenců	Nástup, kontrola počtů a stanovené ústroje, dotaz na zdravotní stav, seznámení s cílem a úkoly zaměstnání, s organizací činností a s bezpečnostními opatřeními	Zjistit počet cvičenců a jejich aktuální zdravotní stav, dosáhnout pozitivní motivace cvičenců pro plánované činnosti, učinit opatření k ochraně zdraví
Uvedení organismu ze stavu relativního klidu do zvýšené aktivace	Pořadová cvičení, chůze, běh, cvičení na místě a za pohybu, strečink, průpravná cvičení k činnostem, které budou obsahem hlavní části zaměstnání	Tělesná a psychická připravenost jednotlivce a celé složky organického celku k plánovanému zatížení
<b>HLAVNÍ ČÁST (přibližně 35 nebo 75 minut)</b>		
Osvojení, rozvíjení a upevnění základních pohybových schopností, speciálních pohybových dovedností a návyků	Nácvik, trénink nebo prověřování tematiky základní a speciální tělesné přípravy	Získat a udržet schopnost organismu optimálně reagovat na tělesnou a psychickou zátěž
<b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST (přibližně 5 nebo 10 minut)</b>		
Uvedení organismu do stavu relativního klidu	Uvolněný poklus, chůze, dechová a relaxační cvičení, zhodnocení a ukončení zaměstnání	Završit pozitivní prožitky, popř. oslabit působení negativních, motivovat jednotlivce k systematické tělovýchovné a sportovní činnosti

Při výcviku ve služební tělesné výchově se dodržují zejména tyto metodické pokyny a didaktické zásady:

1. Tělesná příprava se koná plánovitě, dbá se na střídání zatížení a odpočinku, individuálně se sleduje výkonnost a ve zdůvodněných případech se vedou záznamy o kontrolních měřeních.
2. Při výcviku je nutné dodržovat zásady bezpečnosti a osobní hygienu.
3. Obsah výcviku se přizpůsobuje schopnostem cvičenců, je nutno se vyhýbat nadprahovému nebo dlouhodobě podprahovému zatížení organismu v tréninkové jednotce. Je-li to možné, zátěž se stanovuje podle individuálních schopností cvičenců.
4. Složitě pohybové struktury se nacvičují po částech, od jednoduchých ke složitějším.
5. K plnění úkolů speciální tělesné přípravy se přistupuje po splnění hlavních požadavků základní tělesné přípravy.
6. Pravidelným opakováním se zdokonaluje a automatizuje pohybová struktura činností.

**Návrh na vydání osvědčení instruktora speciální tělesné přípravy**

Na základě nařízení ..... (doplnit příslušný služební orgán) čj. ... ze dne..... a v souladu s čl. 72 NVMO č. 12/2011 Věstníku se uskutečnil kurz speciální tělesné přípravy ve dnech .....

Závěrečné zkoušky posluchačů kurzu se konaly dne .....

Po splnění stanovených kritérií navrhuji vydat osvědčení instruktora speciální tělesné přípravy pro (doplnit příslušnou tematiku – boj zblízka, vojenské lezení apod.) dnem ..... těmto absolventům kurzu:

Poř. čís.	Hodnost, příjmení a jméno	Datum narození	Krycí číslo organizačního celku a dislokace

---

*hodnost, titul, jméno a příjmení*  
vedoucí instruktor  
speciální tělesné přípravy  
(podpis)

---

*hodnost, titul, jméno a příjmení*  
velitel kurzu  
(podpis)

**Příspěvek do rozkazu vedoucího školicího subjektu**  
(Vzor)

Vydání osvědčení instruktora speciální tělesné přípravy pro ..... (uvést téma kurzu speciální tělesné přípravy – boj zblízka, vojenské plavání, vojenské lezení, základy přežití).

Podle ..... (uvést název a číslo plánovacího dokumentu) v souladu s čl. 72 NVMO č. 12/2011 Věstníku Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany se ve dnech ..... uskutečnil kurz speciální tělesné přípravy instruktorů pro ..... (uvést téma).

Kromě příslušníků ..... (uvést název školicího subjektu) se tohoto kurzu zúčastnili i příslušníci dalších organizačních celků.

Na základě výsledků přezkoušení vydávám osvědčení instruktora speciální tělesné přípravy pro ..... (uvést téma) dnem ..... těmto absolventům kurzu:

Poř. čís.	Hodnost	Příjmení a jméno	Datum narození	Organizační celek	Platnost osvědčení do

Vyhotovení osvědčení a jejich zaslání instruktorům zabezpečí ..... (uvést příslušnou osobu) nejpozději do 30 dnů od ukončení kurzu.

Příspěvek zpracoval: .....  
(vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy, který přezkoušení vykonal)

Osvědčení instruktora speciální tělesné přípravy

# ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY

Číslo osvědčení:

Číslo rozkazu vedoucího školicího subjektu:

Datum vydání:

Platnost: do

Znak  
školicího subjektu

# OSVĚDČENÍ

**instruktora  
speciální tělesné přípravy**

.....  
téma speciální tělesné přípravy

.....  
hodnost, jméno, příjmení a datum narození

.....  
hodnost, jméno a příjmení vedoucího školicího subjektu

podpis .....

Přezkoušení vykonal vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy:

.....  
hodnost, jméno a příjmení



### Souhrmné hlášení o instruktorech speciální tělesné přípravy

.....  
název školícího subjektu

#### Seznam instruktorů s oprávněním ke dni .....

Poř. čís.	Hodnost	Příjmení a jméno	Organizační celek	Nadřízený služební orgán	Platnost osvědčení do	Téma	Číslo rozkazu	Vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy	Poznámka

**Poznámka:** Instruktoři se uvádějí podle témat, pro která mají vydaná osvědčení, a to v pořadí 1. boj zblízka, 2. vojenské plavání, 3. vojenské lezení, 4. základní přežití.

### Pokyny ke složení komise, zpracování a evidenci zápisu o technické prohlídce

1. Komise se určuje ve složení:
  - a) předseda komise – příslušník velitelství, štábu nebo jiné řídicí složky organizačního celku;
  - b) členové:
    - bezpečnostní technik organizačního celku,
    - příslušník provozního střediska vojenské ubytovací a stavební správy,
    - revizní technik vojenské ubytovací a stavební správy – do komise se zařazuje jen tehdy, jsou-li předmětem technické prohlídky tělovýchovná zařízení stavebního charakteru (překážkové dráhy, kovové konstrukce apod.) nebo jiná zařízení (tlaková, elektrická apod.), která byla uvedena do provozu prostřednictvím nebo za účasti vojenské ubytovací a stavební správy.
2. Zápis se zpracovává ve dvou výtiscích a ukládá se:
  - a) v dokumentaci příslušníka spádového provozního střediska odpovědného za učební a výcvikovou základnu (není-li určen, v dokumentaci náčelníka tělovýchovy organizačního celku, popř. nadřízeného služebního orgánu);
  - b) v provozní dokumentaci prohlíženého zařízení.
3. Součástí zápisu jsou návrhy na odstranění zjištěných závad.
4. K zápisu se přikládá zkušební protokol o kontrolních měřeních jednotlivých částí zařízení (nosnosti, ohybu, průhybu, kmitu, výkyvu, tlaku apod.).

### Obsah zápisu o technické prohlídce

#### Zápis o technické prohlídce

Vedoucí kontrolní komise:

Členové:

Dne ..... kontrolní komise uskutečnila technickou prohlídku ..... (*překážkové dráhy, konstrukcí a nářadí v tělocvičně apod.*) u organizačního celku ..... Úkolem komise bylo zjistit nedostatky a závady, které by mohly mít nebo mají vliv na bezpečný provoz tohoto zařízení (*popř. uvést další úkoly*).

Kontrolní komise zjistila, že:

*Komise zpracuje zjištění podle konkrétních poznatků, například:*

a) všechny:

- 1) *stavební úpravy a opravy zařízení v roce 2010 byly realizovány podle stavební a technické dokumentace,*
- 2) *kovové části a spoje zařízení jsou neporušené a plně funkční,*
- 3) *dřevěné části zařízení jsou neporušené a plně funkční,*
- 4) *zděné části zařízení jsou neporušené a plně funkční,*
- 5) *odrazové a dopadové plochy zařízení jsou bezpečné (zdrsněné, doplněné pískem apod.);*

b) *některá zařízení neodpovídají bezpečnostním požadavkům a uvede jejich seznam, s podrobným uvedením závad, které brání jejich bezrizikovému užívání. Dále uvede, zda oprava daného zařízení je účelná z hlediska hospodárnosti nakládání s finančními prostředky. Je-li účelná, navrhne způsob a termín zadání opravy a určí zaměstnance, který úkol zabezpečí. Má-li zařízení prošlou dobu životnosti, komise posoudí možnost jeho dalšího užívání, popř. jej navrhne ke zrušení s doporučením způsobu jeho náhrady;*

c) *se jedná o zařízení, u kterých dodavatel (výrobce) stanovil závazné podmínky provozu a údržby, a proto je nutné zadat technickou prohlídku specializované právnícké nebo fyzické osobě (zpravidla jeho výrobcí nebo pověřenému servisu);*

d) *došlo k poškození zařízení jiným než běžným opotřebením a vedoucí organizačního celku je povinen škodu na majetku státu řádně objasnit.*



Závěr:

Na základě uvedených výsledků technické prohlídky ..... (překážkové dráhy, konstrukcí a nářadí v tělocvičně apod.) kontrolní komise konstatuje, že zařízení ..... (odpovídá/neodpovídá) stavebním a bezpečnostním předpisům a ..... (je/není) provozuschopné pro rok .....

.....  
místo a datum kontroly

.....  
vedoucí kontrolní komise (otisk razítka)

.....  
člen

.....  
člen