Fakulta tělesné kultury

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

**Analýza testování fyzické kondice u ZÚ HZS Hlučín České republiky**

### Bakalářská práce

Autor: Vilém Schindler, obor tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová Ph.D.

Olomouc 2012

**Jméno a příjmení autora:** Vilém Schindler

**Název diplomové práce:** Analýza testování fyzické kondice u ZÚ HZS ČR Hlučín

**Pracoviště**: Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Iva Machová Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2012

**Abstrakt:**

Cílem práce bylo zjistit provádění tělesných přezkoušení příslušníků Záchranného útvaru hasického záchranného sboru Hlučín ČR, které jsou prováděny jednou ročně z důvodů zjištění fyzické připravenosti pro výkon služby. Během statistického zpracování dat, kdy jsem sledoval období tří let, bylo zjištěno, že provádění i hodnocení těchto testů není ideálně zvoleno a nastaveno, a to hlavně z důvodů náročnosti těchto testů, tak i z důvodů motivačních jednotlivých příslušníků hasického záchranného sboru.

**Klíčová slova:** analýza testování**,** tělesné přezkoušení, fyzická připravenost, HZS

Nesouhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

I disagree with the lending of the thesis in the library services.

**Name and Suriname of the author:** Vilém Schindler

**Title of the master thesis:** Analysis of physical fitness testing at the Rescue Unit of the Fire Rescue Service of the Czech Republic Hlučín

**Department:** Department of sport

**Supervisor:** Mgr. Iva Machová Ph.D.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:**

The aim of this thesis was to determine the implementation of the physical tests of the members of the Rescue Unit of the Fire Rescue Service of the Czech Republic Hlucin . These tests are carried out annually in order to find out physical readiness for the service performance. During the statistical data processing, I was monitoring the three year period and found out that the implementation and evaluation of these tests are not ideally selected and set up. The main reason is the difficulty of these tests and also the motivation of the members of the FRS CR.

Key words: testing analysis, physical tests, physical readiness, FRS CR

I disagree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a to pod vedením Mgr. Ivi Machové Ph.D. Uvedl jsem všechny literární materiály a odborné zdroje a dodržel všechny zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne ……………………………………

Děkuji Mgr. Ivě Machové Ph.D. za vedení, cenné rady a poznatky při vedení a zpracování diplomové práce, za pomoc při statistickém zpracování dat a výsledku bakalářské práce.

**OBSAH:**

1. Úvod 7
2. Problematika a stav HZS 8
   1. Stručná historie a vývoj hasičů 8
      1. Novodobá historie 9
      2. Současnost 10
   2. Organizace tělesné přípravy u HZS 11
      1. Požární sport 13
   3. Jak se stát příslušníkem sboru HZS 15
      1. Podmínky přijetí do služebního poměru 15
      2. Průběh přijímacího řízení 15
      3. Vznik služebního poměru 16
   4. Odborná způsobilost 17
   5. Fyzická způsobilost 17
   6. Motorické testy 20
3. Cíle a úkoly práce 22
   1. Cíl práce 22
   2. Úkoly práce 22
4. Metodika 23
   1. Provedení testů a bodové ohodnocení výkonů 23
   2. Statistické zakládání zpracovaných testů 24
   3. Výsledky ročního fyzického přezkoušení za rok 2009 25
   4. Výsledky ročního fyzického přezkoušení za rok 2010 34
   5. Výsledky ročního fyzického přezkoušení za rok 2011 43
5. Výsledky 52
   1. Srovnání sledovaných období 2009,2010 a 2011 52
6. Diskuze 54
7. Závěr 55
8. Souhrn 56
9. Referenční seznam 57
10. Seznam příloh 59
11. **Úvod**

**Příslušníci hasičského sboru musí splňovat nejen příslušné technické znalosti, a to v různých oblastech, vždy však podle svého jednotlivého zařazení, ale také i příslušnou fyzickou úroveň prokazovanou vzhledem ke svému věku a pracovnímu zařazení. Téma bylo zvoleno vzhledem k přímé angažovanosti autora. Zajímalo nás, jak detailně vypovídají fyzické testy o stavu fyzické kondice jednotlivých hasičů, jaká je jednotlivá i celková fyzická připravenost hasičů pro výkon této jejich funkce. V této práci byly použity výsledky ročních tělesných přezkoušení fyzické kondice hasičů u ZÚ HZS Hlučín a to za sledovanou dobu tří let od roku 2009 do roku 2011.**

**Nejčastěji se setkáváme s testováním u specializovaných skupin lidí, jako jsou například vrcholoví sportovci a u dětí do 18 let. To ale nevypovídá o stavu společnosti. Jelikož se testování obyvatelstva koná jen v malé míře, je testování například hasičů a policistů, jakožto široké skupiny lidí různých somatotypů, jedním z mála obrazů o stavu společnosti ČR (fyzické výkonnosti, tělesné zdatnosti).**

1. **Problematika a stav HZS**
   1. **Stručná historie a vývoj hasičů**

Prvním dobrovolným hasičským spolkem na území Česka byl Spolek dobrovolných hasičů Zákupy. Tento spolek začal fakticky existovat na území Rakouska – Uherska roku 1850. „Oficiální nejstarší dobrovolný sbor je ve Velvarech založen roku 1864“ (<http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> Retrieved on 5.3.2012). První jednotky požární ochrany byly veřejné (komunální) a jen v některých větších městech. Ostatní města využívala předpisy, které byly přejaté z Rakouska - Uherska. Tato legislativa umožňovala starostům měst a obcí přenášet zodpovědnost na dobrovolné hasičské sbory. Tyto sbory byly mnohdy posíleny o městské zaměstnance.

Podle [http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-pro- fesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx](http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-pro-%20fesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx) (Retrieved on 5.3.2012) „uvedený stav ale samozřejmě neodpovídal potřebám průmyslového státu v dobách míru, tím spíše za války. Rychlá změna nenastala ani v protektorátu, kde byl vydán překlad německého zákona jako vládní nařízení o hasičstvu“. V Německu se požární útvary nazývaly Požární policie. „V roce 1942 byl i v protektorátu ustanoven pluk (Regiment) požární policie Čechy – Morava. Mužstvo pluku tvořili čeští četníci a příslušníci finanční stráže, kteří byli k pluku přeloženi a důstojníci“ (<http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> Retrieved on 5.3.2012). Důstojníky se mohli stát všichni ti, co absolvovali dvouleté učiliště požární policie v Berlíně Eberswalde. Tento nově vzniklý pluk podléhal velení četnictva a jeho nasazení bylo možno jen pod vedením říšského velení.

Po válce došlo k jistým změnám, kdy byla zařazena požární ochrana do kompetencí působnosti ministerstva vnitra.

Plnění úkolů na úseku požární ochrany pak zajišťovaly národní výbory (místní, okresní a krajské), jejichž výkonným orgánem pro tuto oblast bylo hasičstvo, které bylo dobrovolné, z povolání nebo závodní. Hasičstvo z povolání musely ze zákona zřídit všechny obce s počtem obyvatel nad 50 000, nebo i obce menší, pokud tak rozhodl krajský národní výbor. Velitel hasičstva veřejného a závodního byl oprávněn při zásahu činit potřebná opatření jménem příslušného národního výboru. Příslušníci hasičstva ve službě pak požívali ochrany veřejného činitele (<http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> Retrieved on 5.3.2012)

* + 1. **Novodobá historie**

Následující informace byly získány z internetových stránek <http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> (Retrieved on 5.3.2012) K zásadní reorganizaci požární ochrany dochází zejména v souvislosti s přijetím zákona o státním požárním dozoru a požární ochraně v roce 1953. Na jeho základě se výkonnými jednotkami požární ochrany staly veřejné a závodní jednotky a požární ochrana byla budována na principech vojensky organizované složky.

Tímto zákonem se převedla odpovědnost za fungování požární ochrany v Československu na ministra vnitra, na orgány státního požárního dozoru a národní výbory. Přijetím nového zákona o požární ochraně v roce 1958 však došlo k postupné decentralizaci požární ochrany a následnému oslabení její úrovně. Organizace státního požárního dozoru byla tímto zákonem zcela rozbita. Celá 60. léta jsou charakteristická tím, že řada státních funkcí byla předána do rukou dobrovolné organizace Československého svazu požární ochrany.

Velice významnou událostí byl vznik Školy požární ochrany ministerstva vnitra ve Frýdku-Místku v roce 1967. V roce 1984 se tato škola transformovala na Střední odbornou školu požární ochrany MV ČSR a roku 2002 na Střední odbornou školu požární ochrany a Vyšší odbornou školu požární ochrany MV ve Frýdku-Místku. V souvislosti se vznikem federativního uspořádání státu v roce 1969 byla požární ochrana zařazena do výlučné působnosti národních rad, což mělo za následek vytvoření Hlavní správy požární ochrany MV ČSR a MV SSR. Nastal nástup absolventů Školy požární ochrany ministerstva vnitra ve Frýdku-Místku, katedry techniky požární ochrany a bezpečnosti průmyslu Vysoké školy báňské v Ostravě a Vysoké inženýrské požárně technické školy Ministerstva vnitra SSSR v Moskvě do orgánů požární ochrany. Tímto krokem se velice významným způsobem zkvalitnil odborný potenciál profesionální požární ochrany a schopnost účelně řešit potřeby zabezpečení požární ochrany ve společnosti (<http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> Retrieved on 5.3.2012).

Profesionální požární ochrana prošla významnými změnami v posledních třiceti letech. Na začátku 70. let se začal měnit podíl zásahové činnosti jednotek požární ochrany. Nastal velký nárůst technických zásahů, které tvořily většinu všech zásahu u profesionálního hasičského sboru ČR.

V současné době je naprostá většina zásahů tvořena technickými zásahy, jako jsou například dopravní nehody, živelné pohromy, vyprošťovací práce apod. Dle <http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> (Retrieved on 5.3.2012). „Profesionální jednotky požární ochrany svou akceschopností postupně nahrazovaly některé druhy technických služeb a přebíraly stále větší kompetence v oblasti přípravy státu a jeho orgánů na mimořádné události a v provádění samotných záchranných prací během mimořádných událostí“.

Na základě těchto skutečností bylo nutné přizpůsobit právní normy a již v roce

1985 došlo k vydání zákona o požární ochraně. Tento zákon prošel několika novelizacemi a zůstává dále v platnosti. Zákon stanovuje základní povinnosti fyzických osob a firem v oblasti požární ochrany, upravuje kompetence hasičů a popisuje funkci dozoru nad dodržováním povinností vyplývajících z tohoto zákona.

* + 1. **Současnost**

Malé či větší změny u Hasičského záchranného sboru ČR vyvrcholili na přelomu tisíciletí, kdy byla rozšířena působnost Ministerstva vnitra o problematiku krizového řízení. Součástí této působnosti bylo také civilní nouzové plánování a ochrana obyvatelstva. V souvislosti s tím byly Parlamentem ČR projednány a schváleny nové zákony, které mimo jiné také stanovili vznik integrovaného záchranného systému.

Právní úprava nabyla účinnosti dne 1. ledna 2001. Tato úprava znamenala změnu v postavení a organizaci Hasičského záchranného sboru ČR. Na základě této úpravy došlo ke sloučení ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR s Hlavním úřadem civilní ochrany. Oblast civilní ochrany dostali na starost hasiči. Tento stav je podobný i v některých dalších evropských státech. „Hasičský záchranný sbor ČR v současnosti hraje stěžejní roli v přípravách státu na mimořádné události, ať se již jedná o hrozby terorismu, průmyslových havárií nebo živelních katastrof“ (<http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> Retrieved on 5.3.2012). Rozhodující podíl má taky HZS ČR na provádění záchranných a likvidačních prací při mimořádných událostech. Je hlavním koordinátorem integrovaného záchranného systému, který v případě krize sdružuje všechny záchranné složky ČR.

„Hasičský záchranný sbor ČR v současnosti tvoří generální ředitelství, které je organizační součástí Ministerstva vnitra, a dále pak 14 hasičských záchranných sborů krajů, Střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany ve Frýdku-Místku a Záchranný útvar HZS ČR v Hlučíně“ (<http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx> Retrieved on 5.3.2012). Součástí HZS ČR jsou vzdělávací, účelová a technická zařízení. Jedná se o Odborná učiliště požární ochrany (ve Frýdku-Místku, Brně, Chomutově a Borovanech), Institut ochrany obyvatelstva Lázně Bohdaneč, technický ústav požární ochrany Praha a Opravárenský závod Olomouc.

* 1. **Organizace tělesné přípravy u HZS**

Následující informace o organizaci tělesné přípravy jsou uvedeny v pokynu [GŘ HZS ČR a NMV č.58, čl.3, čl.5 (200](http://www.hzscr.cz/soubor/izs-a-jpo-jpo-pokyn-38-2005-z-25-10-doc.aspx)8). K udržení fyzické způsobilosti k výkonu služby a k přípravě na každoroční zkoušky se organizuje tělesná příprava. Tělesnou přípravu organizují ředitelé HZS ČR a velitelé jednotek HZS ČR v souladu s příslušnými právními předpisy, služebními předpisy vydanými MV-generálním ředitelstvím HZS ČR a podle plánů odborné přípravy zpracovaných na výcvikové období kalendářního roku.

Tělesná příprava se organizuje převážně ve sportovních a výcvikových zařízeních HZS ČR, ve sportovních zařízeních Ministerstva vnitra a v nezbytných případech i v jiných sportovních zařízeních za finanční úhradu.

Tělesná příprava příslušníků s nerovnoměrně rozvrženou dobou služby (s výjimkou příslušníků zařazených do služby na operačních a informačních střediscích) se provádí v rozsahu nejméně 2 hodiny v každé směně, pokud není nahrazena činností v rámci operačního řízení.

Tělesná příprava ostatních příslušníků se provádí 2 hodiny z týdenní doby služby (mimo času potřebného na přesun na sportoviště).

Příslušníci zařazení do služby na operačních a informačních střediscích provádí tělesnou přípravu individuálně v rozsahu 2 hodiny z týdenní doby služby (mimo času potřebného na přesun na sportoviště) na určených sportovištích podle plánu, schváleného přímým nadřízeným tak, aby byla zajištěna funkčnost operačního a informačního střediska.

Tělesná příprava zahrnuje všeobecnou a speciální tělesnou přípravu. Do všeobecné tělesné přípravy se zařazují tyto sporty, disciplíny a cvičení:

1. běhy na dráze a v terénu (krátké i vytrvalostní tratě),
2. míčové hry (kopaná, nohejbal, volejbal),
3. tenis a stolní tenis,
4. posilování,
5. plavání,
6. nácvik disciplín ke zkouškám fyzické způsobilosti.

Do speciální tělesné přípravy se zařazují disciplíny požárního sportu a také cvičení s prvky hasičské, lezecké, potápěčské a záchranářské činnosti a práce na vodě.

Podle místních podmínek mohou ředitelé HZS krajů upřesnit, které sporty, disciplíny a cvičení se mohou na jednotlivých stanicích zařazovat do služební tělesné přípravy v rámci směny, tj. i jiné sporty, než jsou výše vyjmenovány.

Při provádění tělesné přípravy je nutné dodržovat tyto metodické zásady:

1. tělesnou přípravu členit na část přípravnou, hlavní (tréninkovou) a relaxační,
2. část přípravná musí zahrnovat rozcvičení úměrné teplotě ovzduší a charakteru hlavní (tréninkové) části,
3. část hlavní (tréninkovou) zaměřit na stupňovaný trénink sportu, disciplíny nebo cvičení, odpovídající úrovni fyzické zdatnosti jednotlivých příslušníků,
4. relaxační část zaměřit na sportovní hry, soutěže, uvolňovací a dechová cvičení.
   * 1. **Požární sport**

***Historie***

První poznatky o požárním sportu přivezl do naší republiky ing. Pavel Stoklásek. V roce 1967 pobýval v bývalém Sovětském svazu, kde se tento sport prováděl od roku 1937**. „**Ing. Pavel Stoklásek se stal jedním ze zakladatelů a velkých propagátorů požárního sportu u nás**. *Cílem požárního sportu je zejména zvyšování obratnosti, rychlosti a fyzické zdatnosti hasičů, potřebné pro výkon jejich činnosti při zásahu v místě mimořádné události“* (**http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspxRetrieved on 7.3.2012)

**V roce 1968 se v Leningradě hasiči ČR poprvé zúčastnili mezinárodní soutěže v disciplíně požární sportu. ČR** reprezentovali narychlo secvičení hasiči z Prahy a hned při svém prvém mezinárodním klání získali stříbrnou medaili v disciplíně požární útok.

V roce 1969 v Rumunsku a v roce 1970 v Polsku nás reprezentovali brněnští hasiči, kteří již absolvovali kvalitnější přípravu na tyto mezinárodní soutěže. Výsledkem bylo 2 x 1. místo v požárním útoku, bronz v celkovém hodnocení družstev a 4. místo ve štafetě na 4 x 100 m. V roce 1970 bylo vrcholnými orgány požární ochrany ČSR a SSR rozhodnuto zavést požární sport do výkonu služby všech profesionálních hasičů v bývalé ČSSR a ***požární sport se stal součástí jejich odborné a fyzické přípravy.* (**[http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspxRetrieved on 7.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20Retrieved%20on%207.3.2012))

Požární sport je součástí speciální tělesné přípravy příslušníků HZS ČR. Pro sjednocení postupů a organizace této speciální tělesné přípravy byla vydána pravidla požárního sportu. Profesionální hasiči HZS ČR pořádají každoročně mistrovství ČR v požárním sportu družstev a mistrovství ČR družstev sborů dobrovolných hasičů. Podle [http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx **(**Retrieved on 7.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20(Retrieved%20on%207.3.2012)) „Právo na účasti v těchto mistrovstvích soutěžích se získává v postupových kolech. Do mistrovství se kvalifikují nejlepší družstva a s nimi i jednotlivci. **Od roku 2001 nominují ředitelé hasičských záchranných sborů krajů na mistrovství profesionálních hasičů krajské výběry“.**

Hasičský sport v ČR provozují profesionální i dobrovolní hasiči a členové občanských sdružení. Tato základna je tak masivní, že se zařazuje co do počtu mezi nejmasovější sporty (sporty s velkou členskou základnou) u nás. „*Podle odhadů se* ***požárnímu sportu v České republice věnuje na 7 000 týmů všech kategorií a věkových skupin“* (**[http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspxRetrieved on 7.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20Retrieved%20on%207.3.2012))**.** Sdružení Český hasič významně podporuje zejména přípravu soutěžících v disciplíně výstup do 4. podlaží cvičné věže a také účast na soutěžích, které jsou zařazené do Ligy ČR ve výstupu na cvičnou věž.

K zajištění reprezentace České republiky v oblasti požárního sportu ***bylo v roce 2001 vytvořeno reprezentační družstvo ČR.*** Do reprezentačního družstva ČR v požárním sportu jsou každoročně zařazováni hasiči, kteří v soutěžích požárního sportu dosahují nejlepších výsledků.

Důležitou podmínkou pro činnost tohoto týmu je ***zásada, že žádný z reprezentantů nebude tzv. profesionální sportovec, ale hasič, který mimo sportovních výkonů na soutěžích odvede profesionální práci na funkci, ve které je v Hasičském záchranném sboru ČR zařazen*.** O to cennější jsou výsledky reprezentačního týmu, protože na mezinárodních mistrovstvích se často soutěží s družstvy, které jsou složeny výhradně z profesionálních sportovců ([http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspxRetrieved on 7.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20Retrieved%20on%207.3.2012))**.**

***Disciplíny***

Požární sport se skládá ze čtyř disciplín: Běh na 100 m s překážkami

**Výstup do 4. podlaží cvičné věže**

Štafeta 4 x 100 m s překážkami

Požární útok

Celé znění pravidel jednotlivých disciplín viz příloha č. 1.

* 1. **Jak se stát příslušníkem sboru HZS**
     1. **Podmínky přijetí do služebního poměru**

Do služebního poměru může být přijat státní občan České republiky, který:

je starší 18 let

je bezúhonný a plně způsobilý k právním úkonům

splňuje podmínky stanovené pro výkon obsazovaného služebního místa:

stupeň vzdělání – minimálně střední s maturitní zkouškou

obor nebo zaměření vzdělání (pokud je stanoven)

další odborné a jiné zvláštní požadavky (pokud jsou stanoveny)

je fyzicky, zdravotně a osobnostně způsobilý k výkonu služby

je oprávněný seznamovat se s utajovanými informacemi podle zvláštního právního předpisu, má-li být ustanoven na služební místo, pro které se tato způsobilost vyžaduje

není členem politické strany nebo politického hnutí

nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídících nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost

písemně požádal o přijetí do služebního poměru a úspěšně absolvoval přijímací řízení

(http://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx [Retrieved on 8.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20(Retrieved%20on%207.3.2012))

Pro přijetí do služebního poměru je nutné splnit tyto požadavky a zároveň na přijetí do služebního poměru není právní nárok.

* + 1. **Průběh přijímacího řízení**

**Během přijímacího řízení musí uchazeč absolvovat dle http://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx** [**(**Retrieved on 8.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20(Retrieved%20on%207.3.2012)) „vyšetření osobnostní způsobilosti na psychologickém pracovišti Hasičského záchranného sboru ([vyhláška č. 487/2004 Sb.](http://www.hzscr.cz/soubor/vyhlaska-c-487-2004-sb.aspx), o osobnostní způsobilosti), která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru, ve znění pozdějších předpisů“.

Dále se musí uchazeč zúčastnit prohlídky zdravotní způsobilosti v zařízení závodní preventivní péče ([vyhláška č. 393/2006 Sb.](http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2006/sb124-06.pdf), o zdravotní způsobilosti, ve znění [vyhlášky č. 407/2008 Sb.](http://www.mvcr.cz/clanek/sbirka-zakonu-stejnopisy-sbirky-zakonu.aspx))

Prověrka ověření tělesné zdatnosti, která se skládá ze dvou testů silových a jednoho testu vytrvalostního se řídí pokynem generálního ředitele HZS ČR [č. 58/2008](http://www.hzscr.cz/soubor/pokyn58-08-pdf.aspx))

V průběhu řízení mají právo od přijímacího řízení obě strany kdykoliv odstoupit. Každý uchazeč musí být o výsledku přijímacího řízení vyrozuměn, a to vždy písemně. O uchazečích, kteří neuspěli, nebude po třech letech veden žádný personální záznam a důvody jejich nepřijetí budou zničeny.

* + 1. **Vznik služebního poměru**

Nárok na služební poměr má uchazeč, který dostane služební rozhodnutí služebního funkcionáře s personální pravomocí o přijetí uchazeče do služebního poměru. Na služební místo může být uchazeč určen dvěma způsoby:

1. Po úspěšném absolvování přijímacího řízení je při přijetí ustanoven na volné služební místo, pro které je stanovena služební hodnost vrchní referent (ve 2. tarifní třídě)
2. Uchazeč se přihlásil do výběrového řízení vyhlášeného na volné služební místo podle § 22 odst. 4 zákona č. 361/2003 Sb. a byl vybrán jako nejvhodnější kandidát pro obsazení volného služebního místa (http://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx [Retrieved on 8.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20(Retrieved%20on%207.3.2012)).

Služební poměr vzniká na dobu určitou a to v délce trvání tří let. Do služebního poměru na dobu neurčitou se může příslušník zařadit až dnem, „… který následuje po uplynutí služebního poměru na dobu určitou, jestliže úspěšně vykonal služební zkoušku a podle závěru služebního hodnocení dosahuje alespoň dobrých výsledků ve výkonu služby“ (http://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx [Retrieved on 8.3.2012](http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx%20(Retrieved%20on%207.3.2012)).

* 1. **Odborná způsobilost a odborná příprava u HZS**

***Požadavky na odbornou způsobilost***

Požadavky na odbornou způsobilost hasičů uvedených v § 72 odst. 5 písm. a) až c) zákona, bez které nemohou podle § 72 odst. 1 zákona vykonávat funkci v jednotce a příslušníků HZS České republiky, kteří nejsou zařazení v jednotce, se rozumí požadavky na znalost:

* předpisů o požární ochraně, integrovaném záchranném systému a o krizovém řízení
* používání požární techniky a věcných prostředků požární ochrany
* požárně technické charakteristiky a technicko bezpečnostních parametrů látek
* bezpečnosti práce a zásad první pomoci
  1. **Fyzická způsobilost u HZS**

*Rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti a stanovení věkových kategorií*

Následující informace o organizaci tělesné přípravy jsou uvedeny v pokynu [GŘ HZS ČR a NMV č.58, čl.1(200](http://www.hzscr.cz/soubor/izs-a-jpo-jpo-pokyn-38-2005-z-25-10-doc.aspx)8). Pro účely hodnocení tělesné zdatnosti uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky se služební místa rozdělují do skupin podle zvláštního právního předpisu. Služební místa a jejich rozdělení do skupin je uvedeno v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1 – rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti.

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR, částka 70, pokyn č. 58, čl.1 2008)

|  |  |
| --- | --- |
| **Služební hodnost** | |
| **Skupina I** | |
| Asistent, vrchní asistent | |
| **Skupina II** | |
| Referent, vrchní referent, asistent, vrchní asistent, inspektor, vrchní inspektor, komisař, | |
| **Skupina III** | |
| **výše neuvedené služební hodnosti** | výše nespecifikované vykonávané činnosti, při kterých bude uchazeč nebo příslušník HZS ČR předurčen pro činnost na místě zásahu (řídící důstojník, pomocník řídícího důstojníka, člen štábu velitele zásahu, člen výjezdové skupiny chemické laboratoře, zjišťování příčin vzniku požárů apod.) a výše nespecifikované vykonávané činnosti pro výkon služby na úseku IZS, operačního řízení, komunikačních a informačních systémů, speciálních a odborných služeb, požární prevence, civilního nouzového plánování a strategií, ochrany obyvatelstva, krizového řízení, psychologické služby, které nespadají do skupiny I nebo II |
| **Skupina IV** | |
|
| **výše neuvedené služební hodnosti** | výše nespecifikované vykonávané činnosti na úsecích kanceláře generálního ředitele HZS ČR, kanceláří ředitelů HZS krajů, kanceláře velitele Záchranného útvaru HZS ČR, úseku ekonomiky, které nespadají do skupiny I, II nebo III |

Pro účely zkoušky tělesné zdatnosti se uchazeči a příslušníci HZS ČR rozdělují do šesti věkových kategorií pro muže i ženy (VK 1 až VK 6) podle tabulky č.2, přičemž pro zařazení do příslušné věkové kategorie je rozhodující věk dosažený v daném kalendářním roce.

Tabulka č. 2 – věkové kategorie

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR, částka 70, pokyn č. 58, čl.1 2008)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Věková kategorie | muži – skupina I, II, III a IV | ženy – skupina III a IV |
| ženy – skupina I a II |
| VK 1 | do 29 let | do 25 let |
| VK 2 | 30 – 35 let | 26 – 30 let |
| VK 3 | 36 – 40 let | 31 – 35 let |
| VK 4 | 41 – 45 let | 36 – 40 let |
| VK 5 | 46 – 50 let | 41 – 45 let |
| VK 6 | 51 let a více | 46 let a více |

***Podmínky fyzické způsobilosti***

„Za fyzicky způsobilého pro přijetí do služebního poměru příslušníka HZS ČR a pro výkon služby na služebním místě, na které má být uchazeč ustanoven, se považuje takový uchazeč, který splní zkoušku tělesné zdatnosti“ (Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele Hasického záchranného sboru České republiky, částka 70, pokyn č. 58, čl.2 2008).

*Organizace zkoušek*

Podle Sbírky interních aktů řízení generálního ředitele Hasického záchranného sboru České republiky, částka 70, pokyn č. 58, čl.2 (2008) „Zkoušky organizují náměstek generálního ředitele HZS ČR pro IZS a operační řízení v součinnosti s ředitelem kanceláře generálního ředitele HZS ČR, ředitelé vzdělávacích a technických zařízení MV-generálního ředitelství HZS ČR…“, Celé znění organizace zkoušek viz příloha č. 8.

U ZÚ HZS Hlučín ČR stanoví velitel roty několik základních termínů pro zkoušky a to na jaře a na podzim. Na individuální problémy jednotlivých příslušníků není brán zřetel, protože vypsaných termínů je několik a samotný příslušník si musí zajistit účast alespoň na jednom z nich. Při zkouškách je přítomen zdravotní dozor.

Jednotlivé testy se provádí před zkušební komisí. U ZÚ HZS Hlučín ČR musí být nejméně dvoučlenná zkušební komise. Členové komise musí být instruováni o správném provedení disciplín a způsobu jejich hodnocení.

Testy musí být provedeny během jednoho dne a to v přesně daném pořadí Před každým testem se poskytuje 10 minut na individuální rozcvičení. Testy se musí provádět v odpovídajícím sportovním oblečení a obuvi.

* 1. Motorické testy

Podle Komeštíka (1995) „…motorický test je pohybová činnost podle přesného pohybového úkolu s přiřazováním čísel dle pravidel. Motorické testy dělíme podle dvou typů zadání - testy maximálního a typického projevu“. Pro určení úrovně motorických schopností nebo sportovní výkonnosti použijeme první typ testu. Pro osvojení hodnot a postojů a samotných dovedností slouží druhý typ testu.

Podle Měkoty (1976) jsou motorické testy pohybové procedury přesně zadané pohybové úkoly s přiřazováním číselných hodnot testovaných objektů a jevů podle pravidel.

Rozdělit testy můžeme pomocí různých způsobů: např. na jednoduché, komplexní a homogenní. Soustava testů tvoří tzv. testové baterie a profily. Testy rozdělujeme i podle podmínek na laboratorní a terénní.

V laboratorních podmínkách využíváme standardizované zátěžové testy vycházející ze sledování funkčních změn. Je možné používat měřící přístroje, které zaručí dokonalou standardizaci vyšetření. Nevýhodou laboratorních testů je prostor. Pro samotného sportovce je laboratorní prostředí nepřirozené.

V terénních podmínkách využíváme nejčastěji výkonové testy, které mají podobu dlouhodobého cyklického zatížení. Zaznamenáváme vnější projev pohybu.

Výhodou terénních testů je jejich provádění v přirozeném prostředí (atletický ovál, hřiště, tělocvična, bazén atd.) Zde je však snížena možnost použití přístrojové techniky.

Mezi základní vlastnosti motorických testů patří spolehlivost, délka trvání, homogenita, obtížnost a validita (Blahuš, 1976). Podle různých statistických charakteristik vyjadřují tyto testy objektivně vlastnosti testovaných uchazečů.

***Kondiční schopnosti***

Jako kondičně determinované schopnosti označujeme ty, jejichž úroveň významně závisí na bioenergetickém zabezpečení, tedy na tom, kolik živin a jak rychle dokáže organismus pracujícím svalům dodat (Jeřábek, 2008). Jsou výrazně podmíněny morfologicky. Řadíme k nim schopnosti vytrvalostní, silové a částečně i rychlostní. Podle Krištofiče (2007) „…je to souhrn schopností organismu, které nám umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a adekvátně reagovat na konkrétní situaci“. Záměrným dávkováním tréninkových prostředků se dosahuje postupně se zvyšujícího stupně rozvoje fyziologických funkcí organismu a současně se vytvářejí předpoklady pro optimální účinnost specializované sportovní techniky (Štilec, 1989).

***Koordinační schopnosti***

Koordinační schopnosti jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace, jsou determinovány procesy řízení a regulace pohybu. Pohybový potenciál je možné efektivně využívat jen účelnou koordinací dílčích pohybových aktů a operací centrální nervové soustavy (Krištofič, 2007). Podle Štilce (1989) „… je to soubor schopností, kterými lehce a účelně koordinujeme vlastní pohyby, přizpůsobujeme se měnícím se podmínkám nebo si rychle osvojujeme nové pohyby“. Řadíme k nim schopnosti: reakční, rytmické, rovnováhou, diferenciační a orientační.

***Trénovanost***

Trénovanost je souhrn kondičních a koordinačních schopností. Je to komplexní stav organismu, který zabezpečuje vykonávání sportovní činnosti a to na velmi vysoké úrovni. Podle Jeřábka (2008) „…je třeba vždy respektovat fyziologické možnosti organismu, aby byl podpořen zdravý vývoj jedince a aby nedocházelo k různým zdravotním poškozením. Obsah tréninku vychází ze struktury sportovního výkonu“. Trénovanost zvláštní druh adaptace, která je závislá na řadě faktorů - funkčních, morfologických, motorických a psychických. Rozhodujícím kritériem trénovanosti je závodní výkon. (Čelikovský 1986). Při sportovního tréninku je nutné získat údaje o budoucím závodním výkonu (toto přípravném období je od období závodního značně vzdálené).

1. Cíle a úkoly práce
   1. Cíl práce

Cílem práce je analýza fyzické kondice hasičů ZÚ HZS Hlučín ČR.

Poznámka: *Analýza fyzické kondice vychází z každoročního přezkoušení příslušníků ZÚ HZS Hlučín ČR, kde musí jednotliví příslušníci absolvovat dva silové testy a jeden test vytrvalostní.*

* 1. Úkoly práce

1. Zjistit strukturu HZS a organizaci tělesné přípravy u HZS.
2. Získat data ročního tělesného přezkoušení za období 2009 až 2011
3. Analyzovat získaná data u jednotlivých věkových skupin.
4. **Metodika**
   1. Provedení testů a bodové ohodnocení výkonů

Následující informace o provedení testů a bodové ohodnocení výkonů jsou uvedeny v pokynu [GŘ HZS ČR a NMV č.58, čl.2 (200](http://www.hzscr.cz/soubor/izs-a-jpo-jpo-pokyn-38-2005-z-25-10-doc.aspx)8).

Test č. 1 - Disciplína 1a – KLIKY

Test č. 1 - Disciplína 1b - Shyby

Test č. 2 - Disciplína 2a – LEH-SED

Test č. 2 - Disciplína 2b - PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU

# Test č. - 3 Disciplína 3a - běh 2.000 m

Test č. - Disciplína 3b - PLAVÁNÍ 200 M

Všechny disciplíny jsou určena pro muže a ženy skupin I, II, III a IV.

Celé znění pokynu [GŘ HZS ČR a NMV č.58, čl.2 (200](http://www.hzscr.cz/soubor/izs-a-jpo-jpo-pokyn-38-2005-z-25-10-doc.aspx)8) viz příloha č.2.

Dle Sbírky interních aktů řízení generálního ředitele Hasického záchranného sboru České republiky, částka 70, pokyn č. 58, čl. 4 (2008) „V každé disciplíně je stanoveno bodové minimum v jednotlivém testu (tabulka č. 3), při jehož nesplnění je občan nebo příslušník, bez ohledu na součet bodů dosažených ve všech zvolených disciplínách, celkově hodnocen jako nevyhovující“.

Tabulka č. 3 - bodová minima v jednotlivých testech a celkové bodové minimum.

(Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR, částka 70, pokyn č. 58, čl.4 2008)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| skupina | bodové minimum v testu | | | celkové | |
| č. 1 | č. 2 | č. 3 | bodové minimum | |
| **I** | 25 bodů | 25 bodů | 50 bodů | **105 bodů** | |
| **II** | 20 bodů | 20 bodů | 40 bodů | **95 bodů** | |
| **III** | 14 bodů | 14 bodů | 28 bodů | **42 bodů** | |
| **IV** | 10 bodů | 10 bodů | 20 bodů | *při volbě testu* | |
| *č. 1 nebo č. 2* | *č. 3* |
| **10 bodů** | **20 bodů** |

* 1. **Zakládání zpracovaných testů**

Předmětem této práce je zjistit a zhodnotit fyzickou kondici hasičů záchranného sboru ZÚ HZS Hlučín ČR. Výsledky jednotlivých testů fyzické výkonnosti jsou hlavním ukazatelem fyzické kondice a připravenosti hasičů HZS. Data testů byla získána za období tří let a to od doby vzniku Záchranné Útvaru HZS Hlučín ČR 1.1.2009 do konce roku 31.12.2011.

Po všechny tři roky byly tyto fyzické roční přezkoušení hodnoceny podle stejných bodových tabulek, které vycházejí ze Sbírky interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR. Jedná se [Pokyn GŘ HZS ČR č. 58 ze dne 30. prosince 2008](http://www.hzscr.cz/soubor/pokyn58-08-pdf.aspx).. Na základě tohoto Pokynu a Sbírky interních aktů řízení se příslušníci sboru rozdělují do čtyř skupin podle vykonávané práce, do příslušných věkových kategorií a podle pohlaví. Výsledky jednotlivých příslušníků byly hodnoceny statistickými veličinami – aritmetický průměr, směrodatná odchylka, maximální hodnota a minimální hodnota

* 1. **Testovaný vzorek**

Zkoumaný soubor tvoří 50 příslušníků ZÚ HZS Hlučín, kteří byli vybrání na základě příslušnosti do 2. a 3. věkové skupiny. Tyto věkové skupiny byly vybrány, protože příslušníci těchto dvou věkových kategorií jsou nejčastěji nasazování do ostrých zásahů s nejkratší časovou dobou nasazení. Druhým kritériem byla účast všech subjektů ve všech třech po sobě následujících měřeních. Z počtu padesáti příslušníků ZÚ HZS Hlučín ČR 36 příslušníků zastupuje věkovou kategorii 2 a 14 příslušníků zastupuje věkovou kategorii 3.

1. **Výsledky**
   1. **Výsledky ročního fyzického přezkoušení za rok 2009**

***Test č. 1, věková kategorie II***

V roce 2009 se 36 příslušníků věkové kategorie II a 14 příslušníků věkové kategorie III vybraného vzorku zúčastnilo ročního tělesného přezkoušení, kde si každá ze skupin vybrala ze dvou povinných silových testů a jednoho testu vytrvalostního. Skupina 50 příslušníků byla vybrána na základě jejich prvotního nasazení, tedy dle nejkratší reakční doby po vyhlášení poplachu (mimořádné události).

35 příslušníků věkové kategorie II (97,2%) si vybralo test č. 1, disciplínu 1a – kliky a 1 příslušník (2,8%) si vybral test č. 1 – disciplínu 1b – shyby. Průměrný výsledek byl 45,94 kliků a 20 shybů. Průměrný bodový zisk z testu č.1 disciplíny 1a byl 50,28 bodů a z testu č.1 disciplíny 1b byl 67 bodů (viz graf č. 1 a graf č. 2).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 1a, tak u disciplíny 1b je u věkové kategorie II 20 bodů.

Testem č. 1 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 1a 30 kliků za 21 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 89 kliků za 139 bodů. U disciplíny 1b byl nejhorší výsledek také tím nejlepším a zároveň i průměrným – 20 shybů za 67 bodů (viz graf č. 1 a graf č. 2).

**Graf č. 1 - věková kategorie II (počet kliků, počet bodů)**

**Graf č. 2 - věková kategorie II (počet shybů, počet bodů)**

***Test č. 1, věková kategorie III***

13 příslušníků věkové kategorie III (92,9%) si vybralo test č. 1, disciplínu 1a – kliky a 1 příslušník (7,1%) si vybral test č. 1 – disciplínu 1b – shyby. Průměrný výsledek byl 45,69 kliků a 15 shybů. Průměrný bodový zisk z testu č.1 disciplíny 1a byl 56,38 bodů a z testu č.1 disciplíny 1b byl 51 bodů (viz graf č. 3 a graf č. 4).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 1a, tak u disciplíny 1b je u věkové kategorie III 14 bodů.

Testem č. 1 prošlo všech 14 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie III byl u disciplíny 1a 30 kliků za 25 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 67 kliků za 99 bodů. U disciplíny 1b byl nejhorší výsledek také tím nejlepším a zároveň i průměrným – 15 shybů za 51 bodů (viz graf č. 3 a graf č. 4).

**Graf č. 3 - věková kategorie III (počet kliků, počet bodů)**

**Graf č. 4 - věková kategorie III (počet shybů, počet bodů)**

***Test č. 2, věková kategorie II***

25 příslušníků věkové kategorie II (69,4%) si vybralo test č. 2, disciplínu 2a – leh-sed a 11 příslušníků (30,6%) si vybralo test č. 2 – disciplínu 2b – přednožování. Průměrný výsledek byl 55,6 lehů-sedů a 51,55 přednožování. Průměrný bodový zisk z testu č.2 disciplíny 2a byl 50,68 bodů a z testu č.2 disciplíny 2b byl 42,82 bodů (viz graf č. 5 a graf č. 6).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 2a, tak u disciplíny 2b je u věkové kategorie II 20 bodů.

Testem č. 2 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 2a 41 lehů-sedů za 24 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 116 lehů-sedů za 171 bodů. U disciplíny 2b byl nejhorší výsledek 39 přednožování za 20 bodů a nejlepším výsledkem 82 přednožování za 103 bodů (viz graf č. 5 a graf č. 6).

**Graf č. 5 - věková kategorie II (počet lehů-sedů, počet bodů)**

**Graf č. 6 - věková kategorie II (počet přednožování, počet bodů)**

***Test č. 2, věková kategorie III***

10 příslušníků věkové kategorie III (71,4%) si vybralo test č. 2, disciplínu 2a – leh-sed a 4 příslušníci (28,6%) si vybrali test č. 2 – disciplínu 2b – přednožování. Průměrný výsledek byl 50,2 lehů-sedů a 56,5 přednožování. Průměrný bodový zisk z testu č.2 disciplíny 2a byl 46 bodů a z testu č.2 disciplíny 2b byl 58,25 bodů (viz graf č. 7 a graf č. 8).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 2a, tak u disciplíny 2b je u věkové kategorie III 14 bodů.

Testem č. 2 prošlo všech 14 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 2a 40 lehů-sedů za 27 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 77 lehů-sedů za 99 bodů. U disciplíny 2b byl nejhorší výsledek 41 přednožování za 28 bodů a nejlepším výsledkem 85 přednožování za 115 bodů. (viz graf č. 7 a graf č. 8).

**Graf č. 7 - věková kategorie III (počet lehů sedů, počet bodů)**

**Graf č. 8 - věková kategorie III (počet přednožování, počet bodů)**

***Test č. 3, věková kategorie II***

28 příslušníků věkové kategorie II (77,8%) si vybralo test č. 3, disciplínu 3a – běh na 2000 m a 8 příslušníků (22,2%) si vybralo test č. 3 – disciplínu 3b – plavání na 200 m. Průměrný výsledek byl 8 min 38 s u běhu na 2000 m a 4 min 5 s u plavání na 200 m. Průměrný bodový zisk z testu č.3 disciplíny 3a byl 58,71 bodů a z testu č.2 disciplíny 3b byl 76,5 bodů (viz graf č. 9 a graf č. 10).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 3a, tak u disciplíny 3b je u věkové kategorie II 40 bodů.

Testem č. 3 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 3a 9 min 41 s u běhu na 2000 m za 41 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 7 min 21 s za 102 bodů. U disciplíny 3b byl nejhorší výsledek 4 min 50 s u plavání na 200 m za 49 bodů a nejlepším výsledkem 3 min 17 s za 99 bodů (viz graf č. 9 a graf č. 10).

**Graf č. 9 - věková kategorie II (čas 2000 m běh, počet bodů)**

**Graf č. 10 - věková kategorie II (čas 200 m plavání, počet bodů)**

***Test č. 3, věková kategorie III***

9 příslušníků věkové kategorie III (64,3%) si vybralo test č. 3, disciplínu 3a – běh na 2000 m a 5 příslušníků (35,7%) si vybralo test č. 3 – disciplínu 3b – plavání na 200 m. Průměrný výsledek byl 8 min 51 s u běhu na 2000 m a 3 min 52 s u plavání na 200 m. Průměrný bodový zisk z testu č.3 disciplíny 3a byl 76,44 bodů a z testu č.2 disciplíny 3b byl 88,4 bodů(viz graf č. 11 a graf č. 12).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 3a, tak u disciplíny 3b je u věkové kategorie III 28 bodů.

Testem č. 3 prošlo všech 14 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie III byl u disciplíny 3a 9 min 47 s u běhu na 2000 m za 48 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 7 min 17 s za 119 bodů. U disciplíny 3b byl nejhorší výsledek 4 min 14 s u plavání na 200 m za 77 bodů a nejlepším výsledkem 3 min 30 s za 99 bodů (viz graf č.11 a graf č. 12).

**Graf č. 11 - věková kategorie III (čas 2000 m běh, počet bodů)**

**Graf č. 12 - věková kategorie III (čas 200 m plavání, počet bodů)**

* 1. **Výsledky ročního fyzického přezkoušení za rok 2010**

***Test č. 1, věková kategorie II***

V roce 2010 se 36 příslušníků věkové kategorie II a 14 příslušníků věkové kategorie III zúčastnilo ročního tělesného přezkoušení, kde si každá ze skupin vybrala ze dvou povinných silových testů a jednoho testu vytrvalostního. (vybraná skupina stejného vzorku příslušníků jako v 2009). Skupina 50 příslušníků byla vybrána na základě jejich prvotního nasazení, tedy dle nejkratší reakční doby po vyhlášení poplachu (mimořádné události).

33 příslušníků věkové kategorie II (91,7%) si vybralo test č. 1, disciplínu 1a – kliky a 3 příslušníci (8,3%) si vybrali test č. 1 – disciplínu 1b – shyby. Průměrný výsledek byl 38,73 kliků a 13 shybů. Průměrný bodový zisk z testu č.1 disciplíny 1a byl 38,48 bodů a z testu č.1 disciplíny 1b byl 38,67 bodů (viz graf č. 13 a graf č. 14).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 1a, tak u disciplíny 1b je u věkové kategorie II 20 bodů.

Testem č. 1 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 1a 29 kliků za 20 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 50 kliků za 61 bodů. U disciplíny 1b byl nejhorší výsledek 11 shybů za 30 bodů a nejlepším výsledkem 15 shybů za 47 bodů (viz graf č. 13 a graf č. 14).

**Graf č. 13 - věková kategorie II (počet kliků, počet bodů)**

**Graf č. 14 - věková kategorie II (počet shybů, počet bodů)**

***Test č. 1, věková kategorie III***

12 příslušníků věkové kategorie III (85,7%) si vybralo test č. 1, disciplínu 1a – kliky a 2 příslušníci (14,3%) si vybrali test č. 1 – disciplínu 1b – shyby. Průměrný výsledek byl 38,58 kliků a 12,5 shybů. Průměrný bodový zisk z testu č.1 disciplíny 1a byl 42,17 bodů a z testu č.1 disciplíny 1b byl 41 bodů (viz graf č. 15 a graf č. 16).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 1a, tak u disciplíny 1b je u věkové kategorie III 14 bodů.

Testem č. 1 prošlo všech 14 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie III byl u disciplíny 1a 31 kliků za 27 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 50 kliků za 65 bodů. U disciplíny 1b byl nejhorší výsledek 12 shybů za 39 bodů a nejlepším výsledkem 13 shybů za 43 bodů (viz graf č. 15 a graf č. 16).

**Graf č. 15 - věková kategorie III (počet kliků, počet bodů)**

**Graf č. 16 - věková kategorie III (počet shybů, počet bodů)**

***Test č. 2, věková kategorie II***

19 příslušníků věkové kategorie II (52,8%) si vybralo test č. 2, disciplínu 2a – leh-sed a 17 příslušníků (47,2%) si vybralo test č. 2 – disciplínu 2b – přednožování. Průměrný výsledek byl 45,63 lehů-sedů a 54,41 přednožování. Průměrný bodový zisk z testu č.2 disciplíny 2a byl 37,05 bodů a z testu č.2 disciplíny 2b byl 42,06 bodů (viz graf č. 17 a graf č. 18).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 2a, tak u disciplíny 2b je u věkové kategorie II 20 bodů.

Testem č. 2 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 2a 43 lehů-sedů za 27 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 70 lehů-sedů za 79 bodů. U disciplíny 2b byl nejhorší výsledek 39 přednožování za 20 bodů a nejlepším výsledkem 60 přednožování za 59 bodů (viz graf č. 17 a graf č. 18).

**Graf č. 17 - věková kategorie II (počet lehů-sedů, počet bodů)**

**Graf č. 18 - věková kategorie II (počet přednožování, počet bodů)**

***Test č. 2, věková kategorie III***

5 příslušníků věkové kategorie III (35,7%) si vybralo test č. 2, disciplínu 2a – leh-sed a 9 příslušníků (64,3%) si vybralo test č. 2 – disciplínu 2b – přednožování. Průměrný výsledek byl 50 lehů-sedů a 52,89 přednožování. Průměrný bodový zisk z testu č.2 disciplíny 2a byl 45,4 bodů a z testu č.2 disciplíny 2b byl 51,33 bodů (viz graf č. 19 a graf č. 20).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 2a, tak u disciplíny 2b je u věkové kategorie III 14 bodů.

Testem č. 2 prošlo všech 14 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 2a 40 lehů-sedů za 27 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 65 lehů-sedů za 70 bodů. U disciplíny 2b byl nejhorší výsledek 40 přednožování za 27 bodů a nejlepším výsledkem 70 přednožování za 85 bodů. (viz graf č. 19 a graf č. 20).

**Graf č. 19 - věková kategorie III (počet lehů-sedů, počet bodů)**

**Graf č. 20 - věková kategorie III (počet přednožování, počet bodů)**

***Test č. 3, věková kategorie II***

28 příslušníků věkové kategorie II (77,8%) si vybralo test č. 3, disciplínu 3a – běh na 2000 m a 8 příslušníků (22,2%) si vybralo test č. 3 – disciplínu 3b – plavání na 200 m. Průměrný výsledek byl 9 min 5 s u běhu na 2000 m a 4 min 14 s u plavání na 200 m. Průměrný bodový zisk z testu č.3 disciplíny 3a byl 52,5 bodů a z testu č.2 disciplíny 3b byl 70,38 bodů (viz graf č. 21 a graf č. 22).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 3a, tak u disciplíny 3b je u věkové kategorie II 40 bodů.

Testem č. 3 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 3a 9 min 45 s u běhu na 2000 m za 40 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 8 min 02 s za 82 bodů. U disciplíny 3b byl nejhorší výsledek 4 min 32 s u plavání na 200 m za 61 bodů a nejlepším výsledkem 3 min 17 s za 99 bodů (viz graf č. 21 a graf č. 22).

**Graf č. 21 - věková kategorie II (čas 2000 m běh, počet bodů)**

**Graf č. 22 - věková kategorie II (čas 200 m plavání, počet bodů)**

***Test č. 3, věková kategorie III***

8 příslušníků věkové kategorie III (57,1%) si vybralo test č. 3, disciplínu 3a – běh na 2000 m a 6 příslušníků (42,9%) si vybralo test č. 3 – disciplínu 3b – plavání na 200 m. Průměrný výsledek byl 9 min 1 s u běhu na 2000 m a 3 min 49 s u plavání na 200 m. Průměrný bodový zisk z testu č.3 disciplíny 3a byl 67,88 bodů a z testu č.2 disciplíny 3b byl 89,5 bodů(viz graf č. 23 a graf č. 24).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 3a, tak u disciplíny 3b je u věkové kategorie III 28 bodů.

Testem č. 3 prošlo všech 14 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie III byl u disciplíny 3a 9 min 45 s u běhu na 2000 m za 49 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 7 min 10 s za 123 bodů. U disciplíny 3b byl nejhorší výsledek 4 min 45 s u plavání na 200 m za 62 bodů a nejlepším výsledkem 2 min 54 s za 116 bodů (viz graf č 23 a graf č. 24).

**Graf č. 23 - věková kategorie III (čas 2000 m běh, počet bodů)**

**Graf č. 24 - věková kategorie III (čas 200 m plavání, počet bodů)**

* 1. **Výsledky ročního fyzického přezkoušení za rok 2011**

***Test č. 1, věková kategorie II***

V roce 2011 se 36 příslušníků věkové kategorie II a 14 příslušníků věkové kategorie III zúčastnilo ročního tělesného přezkoušení, kde si každá ze skupin vybrala ze dvou povinných silových testů a jednoho testu vytrvalostního. (vybraná skupina stejného vzorku příslušníků jako v 2009 a 2010)

34 příslušníků věkové kategorie II (94,4%) si vybralo test č. 1, disciplínu 1a – kliky a 2 příslušníci (5,6%) si vybrali test č. 1 – disciplínu 1b – shyby. Průměrný výsledek byl 38,82 kliků a 16 shybů. Průměrný bodový zisk z testu č.1 disciplíny 1a byl 38,7 bodů a z testu č.1 disciplíny 1b byl 51 bodů (viz graf č. 25 a graf č. 26).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 1a, tak u disciplíny 1b je u věkové kategorie II 20 bodů.

Testem č. 1 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 1a 29 kliků za 20 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 50 kliků za 61 bodů. U disciplíny 1b byl nejhorší výsledek 12 shybů za 35 bodů a nejlepším výsledkem 20 shybů za 67 bodů (viz graf č. 25 a graf č. 26).

**Graf č. 25 - věková kategorie II (počet kliků, počet bodů)**

**Graf č. 26 - věková kategorie II (počet shybů, počet bodů)**

***Test č. 1, věková kategorie III***

12 příslušníků věkové kategorie III (85,7%) si vybralo test č. 1, disciplínu 1a – kliky a 2 příslušníci (14,3%) si vybrali test č. 1 – disciplínu 1b – shyby. Průměrný výsledek byl 38,36 kliků a 12 shybů. Průměrný bodový zisk z testu č.1 disciplíny 1a byl 41,73 bodů a z testu č.1 disciplíny 1b byl 39 bodů (viz graf č. 27 a graf č. 28).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 1a, tak u disciplíny 1b je u věkové kategorie III 14 bodů.

Testem č. 1 prošlo 13 příslušníků, 1 neprospěl. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie III byl u disciplíny 1a 30 kliků za 25 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 50 kliků za 65 bodů. U disciplíny 1b byl nejhorší výsledek 12 shybů za 39 bodů a nejlepším výsledkem rovněž 12 shybů za 39 bodů (viz graf č. 27 a graf č. 28).

**Graf č. 27 - věková kategorie III (počet kliků, počet bodů)**

**Graf č. 28 - věková kategorie III (počet shybů, počet bodů)**

***Test č. 2, věková kategorie* II**

15 příslušníků věkové kategorie II (41,7%) si vybralo test č. 2, disciplínu 2a – leh-sed a 21 příslušníků (58,3%) si vybralo test č. 2 – disciplínu 2b – přednožování. Průměrný výsledek byl 48,47 lehů-sedů a 48,48 přednožování. Průměrný bodový zisk z testu č.2 disciplíny 2a byl 36,53 bodů a z testu č.2 disciplíny 2b byl 36,86 bodů (viz graf č. 29 a graf č. 30).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 2a, tak u disciplíny 2b je u věkové kategorie II 20 bodů.

Testem č. 2 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 2a 40 lehů-sedů za 22 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 65 lehů-sedů za 69 bodů. U disciplíny 2b byl nejhorší výsledek 40 přednožování za 22 bodů a nejlepším výsledkem 80 přednožování za 99 bodů (viz graf č. 29 a graf č. 30).

**Graf č. 29 - věková kategorie II (počet lehů-sedů, počet bodů)**

**Graf č. 30 - věková kategorie II (počet přednožování, počet bodů)**

***Test č. 2, věková kategorie III***

5 příslušníků věkové kategorie III (35,7%) si vybralo test č. 2, disciplínu 2a – leh-sed a 9 příslušníků (64,3%) si vybralo test č. 2 – disciplínu 2b – přednožování. Průměrný výsledek byl 48,25 lehů-sedů a 54,89 přednožování. Průměrný bodový zisk z testu č.2 disciplíny 2a byl 42 bodů a z testu č.2 disciplíny 2b byl 55 bodů (viz graf č. 31 a graf č. 32).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 2a, tak u disciplíny 2b je u věkové kategorie III 14 bodů.

Testem č. 2 prošlo 13 příslušníků, 1 neprospěl. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 2a 40 lehů-sedů za 27 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 60 lehů-sedů za 65 bodů. U disciplíny 2b byl nejhorší výsledek 39 přednožování za 25 bodů a nejlepším výsledkem 80 přednožování za 105 bodů. (viz graf č. 31 a graf č. 32).

**Graf č. 31 - věková kategorie III (počet lehů-sedů, počet bodů)**

**Graf č. 32 - věková kategorie III (počet přednožování, počet bodů)**

***Test č. 3, věková kategorie II***

27 příslušníků věkové kategorie II (75%) si vybralo test č. 3, disciplínu 3a – běh na 2000 m a 9 příslušníků (25%) si vybralo test č. 3 – disciplínu 3b – plavání na 200 m. Průměrný výsledek byl 8 min 56 s u běhu na 2000 m a 4 min 21 s u plavání na 200 m. Průměrný bodový zisk z testu č.3 disciplíny 3a byl 56,81 bodů a z testu č.2 disciplíny 3b byl 69,33 bodů (viz graf č. 33 a graf č. 34).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 3a, tak u disciplíny 3b je u věkové kategorie II 40 bodů.

Testem č. 3 prošlo všech 36 příslušníků. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie II byl u disciplíny 3a 9 min 32 s u běhu na 2000 m za 43 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 8 min 00 s za 82 bodů. U disciplíny 3b byl nejhorší výsledek 4 min 48 s u plavání na 200 m za 51 bodů a nejlepším výsledkem 3 min 25 s za 94 bodů (viz graf č. 33 a graf č. 34).

**Graf č. 33 - věková kategorie II (čas 2000 m běh, počet bodů)**

**Graf č. 34 - věková kategorie II (čas 200 m plavání, počet bodů)**

***Test č. 3, věková kategorie III***

9 příslušníků věkové kategorie III (64,3%) si vybralo test č. 3, disciplínu 3a – běh na 2000 m a 5 příslušníků (35,7%) si vybralo test č. 3 – disciplínu 3b – plavání na 200 m. Průměrný výsledek byl 9 min 2 s u běhu na 2000 m a 3 min 54 s u plavání na 200 m. Průměrný bodový zisk z testu č.3 disciplíny 3a byl 68,25 bodů a z testu č.2 disciplíny 3b byl 87 bodů(viz graf č. 35 a graf č. 36).

Bodové minimum, kterého se musí v tomto testu dosáhnout a to jak u disciplíny 3a, tak u disciplíny 3b je u věkové kategorie III 28 bodů.

Testem č. 3 prošlo 13 příslušníků, 1 neprospěl. Nejhorší výsledek u této skupiny příslušníků věkové kategorie III byl u disciplíny 3a 9 min 56 s u běhu na 2000 m za 45 bodů, naopak nejlepší výsledkem bylo 6 min 55 s za 130 bodů. U disciplíny 3b byl nejhorší výsledek 4 min 47 s u plavání na 200 m za 60 bodů a nejlepším výsledkem 3 min 33 s za 98 bodů (viz graf č 35 a graf č. 36).

**Graf č. 35 - věková kategorie III (čas 2000 m běh, počet bodů)**

**Graf č. 36 - věková kategorie III (čas 200 m plavání, počet bodů)**

* 1. **Srovnání sledovaných období 2009, 2010 a 2011**

Z grafu č. 37 a z grafu č. 38 je patrné, jak s e během let 2009, 2010 a 2011vyvíjela bodová bilance testovaného vzorku 50 příslušníků Záchranného Útvaru Hlučín ČR. Graf č. 37 zobrazuje věkovou kategorii II. V tomto grafu zcela jasně vidíme klesání bodového průměru příslušníků v drtivé většině jednotlivých disciplín za jednotlivé roky.

Jestliže však vezmeme v úvahu bodové minima, které jsou pro jednotlivé disciplíny stanovena, je zcela zřejmé, že i přes tento stálý pokles výkonnosti není v žádném případě ohroženo splnění těchto každoročních přezkoušení z fyzické kondice. U silových disciplín a plavání na 200 m je rezerva prakticky dvojnásobná, u běhu na 2000 m je rezerva poloviční bodového minima.

**Graf č. 37**

Graf č. 38 zobrazuje věkovou kategorii III. V této kategorii je u jednotlivých disciplín je zřetelné klesání výkonnosti u silových disciplín a mírné klesání až vyrovnanost u vytrvalostních disciplín za jednotlivé roky.

Co je však naprosto zřejmé, je fakt, že nastavení minima bodů potřebného k úspěšnému splnění každoročního přezkoušení z fyzické kondice, nebo nastavení bodové hodnocení jednotlivých disciplín je neadekvátní. U silových disciplín a plavání je rozdíl třínásobný a u běhu na 2000 m více jak dvojnásobný oproti minimálnímu počtu bodů, které je potřebné splnit.

**Graf č. 38**

1. **Diskuze**

Z grafů č. 37 a č. 38 je zcela patrné, že stav a úroveň fyzické kondice a příslušných motorických dovedností a schopností příslušníků ZÚ HZS Hlučín ČR je na nadprůměrné úrovni. Během let 2009, 2010 a 2011 úroveň fyzické kondice neustále, avšak pozvolna klesá.

K zamyšlení je fakt, že nastavení testů a hlavně její minimální hranice, která je nutná pro splnění testů je dle mého názoru velice nízká. (graf č. 37 a graf č. 38). Dalším faktorem ovlivňující samotné testování je výsledek těchto testů, který je hodnocen slovy „splnil“ a „nesplnil“. Je jasné, že motivace dosahovat nejlepších možných výsledků každého příslušníka je pak velice nízká a záleží pouze na osobnostních kvalitách a charakteru zkoušeného hasiče, jak se k testům postaví. Bez ohledu na věk se tato motivace velice liší a výsledky jednotlivých testů jsou následně výrazně rozdílné, jak mezi jednotlivými disciplínami, tak i mezi jednotlivými roky.

Podle mých zkušeností průměrné hodnoty těchto testů odráží jak velmi průměrné až podprůměrné výkony, tak i velmi nadprůměrné výkony zkoušených příslušníků. Díky tomuto benevolentnímu nastavení minimální bodové hranice ve všech věkových kategorii dochází nejen ke stálému udržení (zaměstnávání) příslušníků z velice nízkou fyzickou kondicí neodpovídající skutečným nárokům na jejich práci a pracovní zařazení, ale také k náboru nových příslušníků, kteří jsou mnoha případech, a to i v mladém věku (20 až 25 let) často přijímáni s velice průměrnou až podprůměrnou fyzickou kondicí. Nestálý nábor těchto nováčků a postupné začleňování do sboru má za následek stále se postupně zhoršující výkonnost fyzických testů i negativní důsledky tohoto jevu při samotném fyzickém testování příslušníků.

Jen díky benevolentnímu nastavení minimální bodové hranice vychází testování fyzické kondice jako bezproblémové a zcela adekvátní. Zaměříme li se však na jednotlivé výkony a postupné snižování těchto výkonů, zjistíme, že situace není tak uspokojivá, jak se na první pohled jeví. Prvek náročnosti a nadprůměrnosti se tak podle mého názoru postupně vytrácí. Zpomalení nebo zastavení této tendence je možné jen navýšením počtu hodin, které se budou věnovat tělesné přípravě a zvyšování fyzické kondice. Samotní příslušníci musí také přistoupit k tomuto problému pozitivně a věnovat se tělesné aktivitě, jako například sportu a aktivně ve vlastním zájmu zkvalitnit tělesnou přípravu a fyzickou aktivitu nejen z důvodu pracovního, ale také z důvodu soukromého.

1. **Závěr**

Hasičský záchranný sbor je předurčen primárně pro záchranu osob, zvířat a majetku, a proto musí jeho příslušníci splňovat, kromě jiného, všechny fyzické testy, fyzická přezkoušení a testování fyzické kondice. Tato fyzická kondice by měla odpovídat také jejich služebním zařazením, nesmí však klesnout pod stanovenou hranici. Každý hasič by však měl svou fyzickou připraveností jít příkladem a měl by mít svou fyzickou kondici nadprůměrnou v porovnání s ostatní populací ČR.

Cílem této práce bylo analyzovat stav fyzické kondice hasičů u ZÚ HZS Hlučín ČR za sledované období 2009, 2010 a 2011. K dispozici jsme měli výsledky každoročních fyzických přezkoušení za roky 2009, 2010 a 2011. Když jsme analyzovaly všechny data pro jednotlivé skupiny v jednotlivých testech, dostali jsme se k výsledkům (graf č. 37 a graf č. 38), které jednoznačně vypovídají o vysoké úrovní fyzické kondice příslušníků ZÚ HZS Hlučín ČR.

Tato každoroční přezkoušení z fyzické kondice jsou dostatečná pro prověřování aktuálního stavu výkonnosti příslušníků ZÚ HZS Hlučín ČR. Prověřují aktuální stav silových, rychlostních i vytrvalostních schopností. U většiny hasičů však po prvním testování dochází ke stagnaci výkonu a každoročnímu klesání jejich výkonnosti a ztráty motivace. Příslušníci se nesnaží provádět fyzické testy na své maximum. Pro absolvování přezkoušení jim stačí bodové minimum, které je hodnoceno - splnil.

Z důvodů špatné finanční situace sboru a platových podmínek odchází stále více kvalitních příslušníků s odborností od sboru a na jejich místa jsou nabíráni nový příslušníci, kteří nejsou mnohdy na potřebné fyzické a odborné úrovni. Nejen že bude sbor muset vynaložit nemalé prostředky na jejich začlenění, ale také si nemůže být vůbec jist jejich další budoucností.

1. **Souhrn**

Tato bakalářská práce je souborem ročních fyzických přezkoušení tělesné kondice u ZÚ HZS Hlučín ČR za období od roku 2009 do roku 2011, jejich vyhodnocení a posouzení výsledků dvou věkových kategorií jak v silových, tak ve vytrvalostních disciplínách. Práce se v první části zabývá vyhodnocením jednotlivých disciplín, získání nejlepších, nejhorších a průměrných výsledků a jejich grafickým zpracováním. V druhé části se práce zaměřuje na posouzení minimální bodové hranice a bodového hodnocení disciplín a jejímu adekvátnímu nastavení.

Kvalita příslušníků a jejich výjimečnost stejně jako jejich prestiž by neměla být znehodnocena fyzickým testováním (každoročním přezkoušením), tak i náborem, který se řídí stejnými směrnicemi, jen z důvodu nastavení testových a přijímacích baterií. Tyto testové baterie se od svého vzniku nemění a neupravují. (nereagují na průběžně se měnící situaci). Zdokonalením a úpravou těchto testových baterií by došlo k ozdravení sboru a lepší akceschopnosti nejen jednotlivců, ale i sboru jako celku.

Posouzení dalších roků fyzického testování kondice příslušníků by bylo jistě zajímavé sledovat a porovnat ji se současnou situací. Je více než pravděpodobné, že stagnace současného stavu by byla více než pozitivní.

1. **Summary**

This bachelor thesis is a compilation of the annual physical fitness testing at the Rescue Unit of the FRS CR Hlucin, its evaluation and assessment of the results of two age categories in both disciplines – strength and endurance in the period from 2009 to 2011. In the first part, this thesis deals with the evaluation of individual disciplines, getting the best, worst and average results and their graphic design. The second part is focused on assessing the minimum limit and scores of disciplines and their adequate adjustment.

The quality of the members and their uniqueness as well as their prestige should not be discarded by physical testing (annual examination) or recruitment, which follows the same guidelines due to the settings of testing and receiving batteries. These test batteries haven´t been changed from its inception. (do not respond to constantly changing situations). Improvement and modification of these batteries could lead to revitalization of the service and better capability not only individuals but also the service as a whole.

It would certainly be interesting to see and compare the current situation with the following years of the physical fitness testing. It is more than likely that the stagnation of the current status would have been more than positive.

1. **Referenční seznam**

Blahuš, P. (1976). *K teorii testování pohybových schopností.* Praha: Universita Karlova

Krištofič, J. (2007). *Kondiční trénink.* Praha: Grada Publishing, a.s.

Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava*. Praha: Grada Publishing, a.s

Komeštík, B. (1995). *Antropomotorika.* Hradec Králové: Gaudeamus

Měkota, K. (1976). *Měření a testy v antropomotorice.* Olomouc: Universita Palackého

Štilec, M., Dovalil, J., Hošek, V., Choutka, M., Choutková, B., & Kocourek, J. (1989). Sportovní příprava dětí a mládeže. Praha: Univerzita Karlova v Praze

Čelikovský, S. (1986). *Kritéria a normy tělesné přípravy a výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova

Generální ředitel HZS ČR. (2008). *Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele Hasického záchranného sboru České republiky, částka 70, ročník 2008,* *pokyn č. 58 generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR ze dne 30.12.2008, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy.* Praha: Generální ředitelství HZS.

Ministerstvo vnitra. (2006). *Částka 124, ročník 2006, Vyhláška o zdravotní způsobilosti § 393/2006 Sb..* Praha: Ministerstvo vnitra.

Ministerstvo vnitra., Ministerstvo spravedlnosti., Ministerstvo zdravotnictví. (2012). *Částka 017, ročník 2012,* v*yhláška, kterou se mění vyhláška č. 393/2006 o zdravotní způsobilosti, ve znění pozdějších předpisů § 46/2012 Sb..* Praha: Ministerstvo vnitra, Ministerstvo spravedlnosti, Ministerstvo zdravotnictví.

Ministerstvo vnitra. (2001). *Částka 095, ročník 2001,* V*yhláška Ministerstva vnitra o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany § 247/2001 Sb..* Praha: Ministerstvo vnitra.

Parlament. (2003). *Částka 121, ročník 2003,* *Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů § 361/2003 Sb..* Praha: Parlament.

Hzscr.cz. (2010). *Historie profesionální požární ochrany v českých zemích.* Retrieved on 5.3.2012 from the World Wide Web. <http://www.hzscr.cz/clanek/historicka-expozice-ve-zbirohu-historie-profesionalni-pozarni-ochrany-v-ceskych-zemich.aspx>

Hzscr.cz. (2010). *Požární sport.* Retrieved on 8.3.2012 from the World Wide Web. http://www.hzscr.cz/clanek/pozarni-sport-439064.aspx

Hzscr.cz. (2010). *Podmínky přijetí a další informace.* Retrieved on 9.3.2012 from the World Wide Web. http://www.hzscr.cz/clanek/podminky-prijeti-a-dalsi-informace.aspx

1. **Seznam příloh**

Příloha č. 1 pravidla - Běh na 100 m s překážkami 64 pravidla - **Výstup do 4. podlaží cvičné věže 64 pravidla -** Štafeta 4 x 100 m s překážkami 65 pravidla – Požární útok 66 Příloha č. 2 Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele Hasického záchranného sboru České republiky, částka 70, pokyn

č. 58, příloha č. 2 Kliky, Shyby, Leh-Sed, Přednožování

v lehu, Běh 2000 m, Plavání 200 m 68 Příloha č. 3 výsledky za rok 2009 81

Příloha č. 4 výsledky za rok 2010 84

Příloha č. 5 výsledky za rok 2011 87

**Příloha č. 1 - Pravidla - Běh na 100 m s překážkami**

Délka dráhy (start-cíl) je 100 m, šířka dráhy je 2,5 m. Ve vzdálenosti 23 m od startu je umístěna uprostřed dráhy překážka o šířce a výšce 2 m. Za touto překážkou si závodník umístí dvě hadice C-52 mm, 20 m dlouhou. Deset metrů za hadicemi začíná náběhový můstek kladiny délky 2 m a šířky 25 cm. Stejných rozměrů je i seběhový můstek. Vlastní kladina je dlouhá 8 m, široká 18 cm a vysoká 1,2 m. Ve vzdálenosti 25 m před cílem je vyznačeno území pro umístění rozdělovače.

Soutěžící zaujme postavení na startu, po odstartování překoná překážku, uchopí hadice a rozvine je před, na, nebo za kladinou, přeběhne kladinu, seskočí z kladiny za ohraničující čáru do vlastní dráhy, spojí hadice, jednou půlspojkou je napojí na rozdělovač, připojí proudnici a proběhne cílem. Proudnici odpojí až na pokyn cílového rozhodčího. Ženy a dorostenky místo překážky překonají nízkou překážku.

**Příloha č. 1 - Pravidla - Výstup do 4. podlaží cvičné věže**

Konstrukce čtyřpodlažní cvičné věže je tvořena kovovými profily obloženými z přední strany prkny, ve kterých jsou ve druhém, třetím a čtvrtém podlaží umístěna okna o rozměrech 110 x 187 cm. Parapet okna druhého podlaží je ve výšce 425 cm a vzdálenosti mezi parapety druhého, třetího a čtvrtého podlaží jsou 330 cm. V jednotlivých podlažích jsou pod okny podlahy ve vzdálenosti 80 cm pod parapety. Při plnění disciplíny se pod věží umisťuje z bezpečnostních důvodů zajišťovací poduška. Hmotnost hákového žebříku musí být nejméně 8,5 kg. Výstup do 4. podlaží cvičné věže je velmi náročná disciplína, spojující v sobě výbušnou sílu rukou s koordinací nohou. Tuto disciplínu plní jen profesionální hasiči.

Soutěžící uchopí žebřík a zaujme postavení na startu (startovní čára je vzdálena 32,25 m od cvičné věže). Držený žebřík může startovní čáru přesahovat podle potřeby závodníka. Ruce soutěžícího mohou přesahovat přes startovní čáru, pokud se dotýkají jen žebříku. Start může být nízký nebo vysoký, při vysokém startu se žebřík musí dotýkat země. Po odstartování doběhne se žebříkem k věži, zavěsí jej na parapetní desku okna 2. podlaží cvičné věže, vystoupí po něm, vysedne na parapetní desku, převěsí žebřík do 3. podlaží, vystoupí po něm, vysedne na parapetní desku, převěsí žebřík do 4. podlaží a vystoupí po něm. Pokus je ukončen, dotkne-li se soutěžící podlahy ve 4. podlaží cvičné věže. Při měření disciplíny elektrickou časomírou se jednoznačně stanoví způsob a podmínky pro ukončení pokusu, se kterými musí být soutěžící před zahájením disciplíny seznámeni.

**Příloha č. 1 Pravidla - Štafeta 4 x 100 m s překážkami**

Štafeta se běží minimálně ve dvou drahách současně, každá dráha je rozdělena do čtyř samostatných úseků. Na prvním úseku je umístěn ve vzdálenosti 30 m od startu „domeček“ délky 5 m, šířky 2,5 m a výšky 2,5 m. Na druhém úseku ve vzdálenosti 150 m od startu je umístěna překážková stěna, stejná jako v běhu na 100 m s překážkami. Na třetím úseku ve vzdálenosti 215 m od startu umístí závodník dvě svinuté hadice C-52 mm, dlouhé 20 m. 10 m za hadicemi začíná náběhový můstek kladiny a ve vzdálenosti 255 m od startu si závodník umístí rozdělovač. Na čtvrtém úseku ve vzdálenosti 320 m od startu je umístěn ruční hasicí přístroj a ve vzdálenosti 350 m je umístěná nádrž s hořlavou kapalinou. Soutěžící na prvním úseku je vyzbrojen štafetovou proudnicí (štafetový kolík) a na překonání domečku sklapovacím žebříkem.

Soutěžící uchopí žebřík a zaujme postavení na startu. Držený žebřík může startovní čáru přesahovat podle potřeby závodníka, přičemž se musí dotýkat země. Ruce soutěžícího mohou přesahovat startovní čáru, pokud se dotýkají jen žebříku. Po odstartování zdolá na prvém úseku štafety pomocí žebříku domeček. Při překonávání domečku se musí dotknout plošiny a seskočit do vlastní dráhy. Po zdolání domečku se do nádrže s hořlavou kapalinou vlévá do stanoveného místa benzin. Tímto místem je levý bližší přední roh nádrže ve směru běhu. V pásmu předání předá štafetu soutěžícímu na druhém úseku. Při předání nesmí být štafeta hozena. Upadne-li štafeta na zem, musí ji zvednout ten, kdo ji předává. Pro posouzení, zda byla předávka uskutečněna v předávacím území, je rozhodující poloha štafety, nikoli poloha těl nebo končetin soutěžících. Soutěžící na druhém úseku zdolá překážku a předá štafetu v pásmu předání soutěžícímu na třetím úseku. Při doskoku soutěžícího z překážky se zapálí hořlavá směs v nádrži. Soutěžící na třetím úseku uchopí hadice a rozvine je před, na, nebo za kladinou, přeběhne kladinu, seskočí z kladiny za ohraničující čáru do vlastní dráhy, spojí hadice, jednu půlspojku napojí na rozdělovač, na druhou půlspojku napojí proudnici před pásmem odpojení tak, aby bylo zřetelně vidět její napojení, v pásmu odpojení proudnici odpojí a v pásmu předání ji předá soutěžícímu na čtvrtém úseku. Soutěžící na čtvrtém úseku uchopí přenosný hasicí přístroj, uvede jej do činnosti, uhasí hořící kapalinu v nádrži, odloží jej tak, aby se nedotýkal nádrže a přitom zůstal ve své dráze a běží do cíle. Překážky musí soutěžící překonat se všemi předepsanými ochrannými pomůckami a příslušným nářadím. Po každém pokusu se musí vylít obsah nádrže a použít nová směs (i když nebyla zapálena). Petrolej se nalévá do středu nádrže v době vymezené na přípravu pokusu.

U žen, dorostenců a dorostenek se na čtvrtém úseku hašení neprovádí. Přenosný hasicí přístroj se jen přenáší na označené místo (značku), kde se postaví. Ten nesmí spadnout do proběhnutí soutěžícího cílem. Tato varianta se připouští též pro kategorie profesionální hasiči, dobrovolní hasiči a členové občanských sdružení-muži. V tom případě nelze uznat národní rekord.

Pro soutěže I. kola a pro ženy a dorostenky ve všech kolech se připouští nahradit domeček překážkou s oknem. Tu soutěžící překoná tak, že okno proleze. Nesmí ji překonávat skokem plavmo. Žebřík se v tom případě nepoužívá. Ženy a dorostenky překonávají na druhém úseku místo překážky nízkou překážku.

**Příloha č. 1 – Pravidla – Požární útok**

Tato disciplína se nejvíce přibližuje úkonům při zásahu. Soutěží sedm členů družstva. Při přípravě k plnění disciplíny si členové družstva připraví na základnu požární stříkačku, 3 ks hadic B, 4 ks hadic C, rozdělovač, 2 ks proudnic, 2 ks savic a sací koš. Kromě savic nesmí žádné nářadí přesahovat obrys základny. Ve vzdálenosti 4 m od základny je umístěn vodní zdroj a ve vzdálenosti 95 m od osy této základny jsou umístěny dva terče pro stříkání.

Motorovou stříkačku a nářadí potřebné k provedení požárního útoku si družstvo připraví k základně. Od povelu rozhodčího “Na základnu!” se měří doba stanovená na přípravu pokusu (5 min). V té době musí družstvo umístit na základnu motorovou stříkačku a nářadí potřebné k provedení požárního útoku. K zajištění nářadí proti pohybu nesmí být použito žádných podpěr nepatřících mezi nářadí pro požární útok. Zuby půlspojek a půlspojky se nesmí dotýkat. Žádné nářadí s výjimkou savic nesmí přesahovat základnu a žádné nářadí se nesmí dotýkat země. Motorová stříkačka se nesmí v době přípravy startovat na základně. V okamžiku startu musí být v klidu. Po startu vyběhne družstvo od startovní čáry (všichni vždy od jedné), nastartuje motorovou stříkačku, provede přívodní vedení (sací koš našroubuje před ponořením do nádrže), dopravní vedení, útočné proudy a nastříká oba terče (á 10 litrů). Voda v nádrži je v té době pořadatelem průběžně doplňována. Při stříkání do terčů nesmí žádný z členů družstva překročit čáru hranice stříkání, ani se této čáry dotýkat a proudnice (včetně půlspojky hadice) se nesmí opírat o zem nebo druhého člena družstva. Požární útok se považuje za skončený signalizací obou terčů nebo sepnutím časomíry po nastříkání obou terčů. Musí být proveden a ukončen do 2 minut po startu. Po ukončení pokusu mohou soutěžící přívodní vedení rozpojit až na pokyn rozhodčího.

Pro soutěže I. kola se připouští použití 4 ks savic 1,6 m dlouhých, průměr 110 mm se šroubením, spojených do dvou dílů. V tom případě oba konce savic mohou přesahovat základnu a dotýkat se země.

Start pokusu s motorovou stříkačkou v chodu se připouští až do III. kola soutěží, pokud to pořadatel uvede v propozicích soutěže. V tom případě nelze uznat národní rekord.

**Příloha č.2 Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele Hasického 71 záchranného sboru České republiky, částka 70, pokyn**

**č. 58, příloha č. 2 Kliky, Shyby, Leh-Sed, Přednožování**

**v lehu, Běh 2000 m, Plavání 200 m**

***Test č. 1 - Disciplína 1a – Kliky***

Disciplína je určena pro ženy a muže skupiny I, II, III a IV.

**Popis:** Provádí se v tělocvičně, posilovně nebo venku; doba cvičení 2 minuty. Základní postavení: vzpor ležmo, ruce v libovolné šíři, dlaně a špičky nohou buď na zemi, nebo na žíněnce. Hlava, trup a propnuté nohy v jedné rovině, nohy do 30 cm od sebe (bez zapření). Paže propnuty v loketním kloubu.

**Provedení:** 1. doba - flexí v loktech klik ležmo, nejméně do polohy, ve které je podélná osa paže rovnoběžná s podložkou 2. doba - zpět do základního postavení;

**a)** je povoleno provedení kliků na prstech nebo na pěstích; pokud se kliky provádí na podložce (žíněnce), musí na ní být ruce i nohy zkoušeného,

**b)** trup a nohy musí během provádění kliků tvořit stále pevný celek, ohýbání v pase, vysazování, kmitavé nebo vlnité pohyby nejsou povoleny - v kliku se podložky nesmí dotknout žádná jiná část těla než špičky nohou a ruce, obě paže musí dosáhnout rovnoběžné polohy se zemí - ve vzporu se musí paže současně propnout v loktech - po přerušení disciplíny v povolené odpočinkové poloze lze pokračovat až po zaujetí základního postavení

kliky, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají.

**Povolená odpočinková poloha:** ve vzporu vysazením v kyčelním kloubu („stříška“), přitom lze mírně pokrčit nohy v kolenou (těžiště těla se tím však nesmí přesunout nad nohy) nebo ve vzporu prohnutím v zádech, přitom se nesmí dotknout podložky žádná další část těla.

Přerušení kontaktu ruky nebo nohy s podložkou při provádění kliku, při přechodu do povolené odpočinkové polohy, během odpočinku nebo při opětovném zaujímání základního postavení, nedodržení povolené odpočinkové polohy nebo zastavení v jiné než povolené odpočinkové poloze znamená okamžité ukončení testu.

**Tabulka č. 5 - Bodové hodnocení kliků - muži skupiny I, II, III a IV a ženy skupiny I a II.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK 1 | | VK 2 | | VK 3 | | VK 4 | | VK 5 | | VK 6 | |
| počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body |
| 26 | 10 | 23 | 10 | 21 | 10 | 19 | 10 | 17 | 10 | 14 | 10 |
| 27 | 12 | 24 | 12 | 22 | 12 | 20 | 12 | 18 | 12 | 15 | 12 |
| 28 | 14 | 25 | 14 | 23 | 14 | 21 | 14 | 19 | 14 | 16 | 14 |
| 29 | 16 | 26 | 16 | 24 | 16 | 22 | 16 | 20 | 16 | 17 | 16 |
| 30 | 18 | 27 | 18 | 25 | 18 | 23 | 18 | 21 | 18 | 18 | 18 |
| 31 | 19 | 28 | 19 | 26 | 19 | 24 | 19 | 22 | 19 | 19 | 19 |
| 32 | 20 | 29 | 20 | 27 | 20 | 25 | 20 | 23 | 20 | 20 | 20 |
| 33 | 21 | 30 | 21 | 28 | 21 | 26 | 21 | 24 | 21 | 21 | 21 |
| 34 | 23 | 31 | 23 | 29 | 23 | 27 | 23 | 25 | 23 | 22 | 23 |
| 35 | 25 | 32 | 25 | 30 | 25 | 28 | 25 | 26 | 25 | 23 | 25 |
| 36 | 27 | 33 | 27 | 31 | 27 | 29 | 27 | 27 | 27 | 24 | 27 |
| 37 | 29 | 34 | 29 | 32 | 29 | 30 | 29 | 28 | 29 | 25 | 29 |
| 38 | 31 | 35 | 31 | 33 | 31 | 31 | 31 | 29 | 31 | 26 | 31 |
| 39 | 33 | 36 | 33 | 34 | 33 | 32 | 33 | 30 | 33 | 27 | 33 |
| 40 | 35 | 37 | 35 | 35 | 35 | 33 | 35 | 31 | 35 | 28 | 35 |
| za každý další cvik +2 b. | | | | | | | | | | | |

**Tabulka č. 6 - Bodové hodnocení kliků - ženy skupiny III a IV**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK 1 | | VK 2 | | VK 3 | | VK 4 | | VK 5 | | VK 6 | |
| počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body |
| 10 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | 6 | 10 | 4 | 10 | 3 | 10 |
| 11 | 12 | 10 | 12 | 9 | 12 | 7 | 12 | 5 | 12 | 4 | 12 |
| 12 | 14 | 11 | 14 | 10 | 14 | 8 | 14 | 6 | 14 | 5 | 14 |
| 13 | 16 | 12 | 16 | 11 | 16 | 9 | 16 | 7 | 16 | 6 | 16 |
| 14 | 18 | 13 | 18 | 12 | 18 | 10 | 18 | 8 | 18 | 7 | 18 |
| 15 | 20 | 14 | 20 | 13 | 20 | 11 | 20 | 9 | 20 | 8 | 20 |
| 16 | 22 | 15 | 22 | 14 | 22 | 12 | 22 | 10 | 22 | 9 | 22 |
| 17 | 25 | 16 | 25 | 15 | 25 | 13 | 25 | 11 | 25 | 10 | 25 |
| za každý další cvik +2 b. | | | | | | | | | | | |

***Test č. 1 – Disciplína 1b - Shyby***

Disciplína je určena pro muže a ženy skupiny I, II, III a IV.

**Popis:** Cvičí se v tělocvičně nebo na letním cvičišti na doskočné hrazdě. Čas není omezen. Základní postavení: svis nadhmatem (ženy skupiny III a IV i podhmatem), ruce v šíři ramen, ramena a lokty vyvěšeny.

**Provedení:** 1. doba - tahem obouruč – shyb 2. doba - zpět do základního postavení;

**a)** k zaujetí základního postavení a k zastavení komíhání je povolena pomoc jiné osoby – ve shybu se musí brada zkoušeného dostat nad úroveň vodorovné roviny žerdě hrazdy. Doprovodné pohyby nohou (skrčení, roznožení, křížení) se připouštějí, pokud neposkytují zkoušenému zvýhodnění - ve 2. době musí být ramena a lokty vyvěšeny,

**b)** švihové pohyby, kmity nohou nebo trupem, komíhání apod. při shybu nejsou povoleny neúmyslný dotyk nohou konstrukce nebo pevné opory se nepostihuje, pokud neznamenal získání výhody

- shyby, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají.

**Povolená odpočinková poloha** je rovna základnímu postavení. Změna šíře úchopu žerdě hrazdy v průběhu provádění disciplíny znamená okamžité ukončení testu.

**Tabulka č. 7 - Bodové hodnocení - shyby - muži skupiny I, II, III a IV a ženy skupiny I a II.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK 1 | | VK 2 | | VK 3 | | VK 4 | | VK 5 | | VK 6 | |
| počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body |
| 7 | 10 | 6 | 10 | 5 | 10 | 4 | 10 | 3 | 10 | 2 | 10 |
| 8 | 14 | 7 | 14 | 6 | 14 | 5 | 14 | 4 | 14 | 3 | 14 |
| 9 | 18 | 8 | 18 | 7 | 18 | 6 | 18 | 5 | 18 | 4 | 18 |
| 10 | 20 | 9 | 20 | 8 | 20 | 7 | 20 | 6 | 20 | 5 | 20 |
| 11 | 25 | 10 | 25 | 9 | 25 | 8 | 25 | 7 | 25 | 6 | 25 |
| 12 | 30 | 11 | 30 | 10 | 30 | 9 | 30 | 8 | 30 | 7 | 30 |
| 13 | 35 | 12 | 35 | 11 | 35 | 10 | 35 | 9 | 35 | 8 | 35 |
| za každý další cvik + 4 b. | | | | | | | | | | | |

**Tabulka č. 8 - Bodové hodnocení - shyby - ženy skupiny III a IV.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK 1 | | VK 2 | | VK 3 | | VK 4 | | VK 5 | | VK 6 | |
| počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body |
| 4 | 10 | 3 | 10 | 3 | 10 | 2 | 10 | 2 | 10 | 1 | 10 |
| 5 | 14 | 4 | 14 | 4 | 14 | 3 | 14 | 3 | 14 | 2 | 14 |
| 6 | 20 | 5 | 20 | 5 | 20 | 4 | 20 | 4 | 20 | 3 | 20 |
| 7 | 25 | 6 | 25 | 6 | 25 | 5 | 25 | 5 | 25 | 4 | 25 |
| za každý další cvik + 4 b. | | | | | | | | | | | |

***Test č. 2 – Disciplína 2a – Leh-Sed***

Disciplína je určena pro muže i ženy skupin I, II, III a IV.

**Popis:** Provádí se v tělocvičně, posilovně nebo venku, vždy na standardní žíněnce nejméně 5 cm vysoké; doba cvičení 2 minuty.

**Základní postavení:** Leh na zádech roznožný pokrčmo, chodidla 20 až 30 cm od sebe, fixována k podložce zaklesnutím pod pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby, úhel bérce a stehna v kolenním kloubu 90°, ruce se dotýkají hlavy.

**Provedení:** 1. doba - postupný sed, předklon až do polohy, ve které osa vedená ramenními klouby protne svislou rovinu vedenou osou kyčelních kloubů 2. doba - zpět do základního postavení

**a)** cvičení začíná a končí v lehu, cykly na sebe plynule navazují; úprava polohy nohou je možná jen v povolené odpočinkové poloze,

**b)** provedení druhé doby pádem a využití odrazu od podložky, případně odraz hlavou nebo pažemi od podložky není povoleno

- lehy-sedy, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají.

**Povolená odpočinková poloha** je rovna 1. době.

Přerušení kontaktu rukou s hlavou (i jedné ruky) nebo přerušení cyklu v základním postavení (lehu) znamená okamžité ukončení testu.

***Test č. 2 - Disciplína 2b – Přednožování v lehu***

Disciplína je určena pro muže i ženy skupin I, II, III a IV.

**Popis:** Provádí se v tělocvičně, posilovně nebo venku, vždy na standardní žíněnce nejméně 5 cm vysoké; doba cvičení 2 minuty.

**Základní postavení:** leh na zádech snožný, ruce ve vzpažení fixovány úchopem za pevnou oporu nebo za pomoci druhé osoby.

**Provedení:** 1. doba - přednožení obou propnutých nohou současně do svislé polohy 2. doba - zpět do základního postavení;

**a)** cvičení začíná a končí v lehu; nohy musí být po dobu provádění disciplíny propnuté v kolenním kloubu a ve vzájemném kontaktu,

**b)** po odpočinku musí být zaujata konečná podoba 1. doby cvičení - při porušení těchto pravidel se přerušený cyklus nezapočítá,

**c)** přednožování v lehu musí být prováděno plynule tahem v obou dobách; provedení 2. doby volným pádem nohou a využití odrazu od podložky k zahájení dalšího cyklu není dovoleno - při porušení tohoto pravidla se dokončovaný ani takto zahájený cyklus nezapočítají.

**Povolená odpočinková poloha:** z postavení 1. doby přenést kotníky nad hlavu, současně lze pokrčit nohy v kolenou.

Zastavení v základním postavení po dobu více jak jedné sekundy znamená okamžité ukončení testu. Disciplíny 2a i 2b se hodnotí podle shodných bodových tabulek.

**Tabulka č. 9 - Bodové hodnocení disciplín 2a - leh-sed a 2b - přednožování v lehu - ženy skupiny I a II.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK 1 | | VK 2 | | VK 3 | | VK 4 | | VK 5 | | VK 6 | |
| počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body |
| 36 | 10 | 32 | 10 | 29 | 10 | 26 | 10 | 23 | 10 | 19 | 10 |
| 37 | 11 | 33 | 11 | 30 | 11 | 27 | 11 | 24 | 11 | 20 | 11 |
| 38 | 13 | 34 | 13 | 31 | 13 | 28 | 13 | 25 | 13 | 21 | 13 |
| 39 | 14 | 35 | 14 | 32 | 14 | 29 | 14 | 26 | 14 | 22 | 14 |
| 40 | 16 | 36 | 16 | 33 | 16 | 30 | 16 | 27 | 16 | 23 | 16 |
| 41 | 18 | 37 | 18 | 34 | 18 | 31 | 18 | 28 | 18 | 24 | 18 |
| 42 | 19 | 38 | 19 | 35 | 19 | 32 | 19 | 29 | 19 | 25 | 19 |
| 43 | 20 | 39 | 20 | 36 | 20 | 33 | 20 | 30 | 20 | 26 | 20 |
| 44 | 22 | 40 | 22 | 37 | 22 | 34 | 22 | 31 | 22 | 27 | 22 |
| 45 | 24 | 41 | 24 | 38 | 24 | 35 | 24 | 32 | 24 | 28 | 24 |
| 46 | 25 | 42 | 25 | 39 | 25 | 36 | 25 | 33 | 25 | 29 | 25 |
| 47 | 27 | 43 | 27 | 40 | 27 | 37 | 27 | 34 | 27 | 30 | 27 |
| 48 | 28 | 44 | 28 | 41 | 28 | 38 | 28 | 35 | 28 | 31 | 28 |
| 49 | 30 | 45 | 30 | 42 | 30 | 39 | 30 | 36 | 30 | 32 | 30 |
| 50 | 32 | 46 | 32 | 43 | 32 | 40 | 32 | 37 | 32 | 33 | 32 |
| 51 | 34 | 47 | 34 | 44 | 34 | 41 | 34 | 38 | 34 | 34 | 34 |
| 52 | 35 | 48 | 35 | 45 | 35 | 42 | 35 | 39 | 35 | 35 | 35 |
| za každý další cvik +2 b. | | | | | | | | | | | |

**Tabulka č. 10 - Bodové hodnocení disciplín 2a - leh-sed a 2b - přednožování v lehu - ženy skupiny III a IV.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK 1 | | VK 2 | | VK 3 | | VK 4 | | VK 5 | | VK 6 | |
| počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body | počet | body |
| 29 | 10 | 26 | 10 | 23 | 10 | 20 | 10 | 17 | 10 | 13 | 10 |
| 30 | 11 | 27 | 11 | 24 | 11 | 21 | 11 | 18 | 11 | 14 | 11 |
| 31 | 13 | 28 | 13 | 25 | 13 | 22 | 13 | 19 | 13 | 15 | 13 |
| 32 | 14 | 29 | 14 | 26 | 14 | 23 | 14 | 20 | 14 | 16 | 14 |
| 33 | 16 | 30 | 16 | 27 | 16 | 24 | 16 | 21 | 16 | 17 | 16 |
| 34 | 18 | 31 | 18 | 28 | 18 | 25 | 18 | 22 | 18 | 18 | 18 |
| 35 | 19 | 32 | 19 | 29 | 19 | 26 | 19 | 23 | 19 | 19 | 19 |
| 36 | 20 | 33 | 20 | 30 | 20 | 27 | 20 | 24 | 20 | 20 | 20 |
| 37 | 22 | 34 | 22 | 31 | 22 | 28 | 22 | 25 | 22 | 21 | 22 |
| 38 | 24 | 35 | 24 | 32 | 24 | 29 | 24 | 26 | 24 | 22 | 24 |
| 39 | 25 | 36 | 25 | 33 | 25 | 30 | 25 | 27 | 25 | 23 | 25 |
| za každý další cvik +2 b. | | | | | | | | | | | |

***Test č. 3 – Disciplína 3a – Běh 2 000 m***

Disciplína je určena pro muže i ženy skupin I, II, III a IV

**Popis:** Provádí se na atletické dráze nebo přehledné rovné trati v terénu, s vyloučením veškeré dopravy, bez převýšení, s vyznačenou startovní a cílovou čárou, případně obrátkou.

**Provedení:** cvičenci na povel vybíhají a bez přerušení běží nebo střídají běh s chůzí po dráze (trati).Čas v cíli se měří s přesností na 1 sekundu

**a)** teplota vzduchu musí být v rozmezí + 5 až + 25 °C ve stínu - maximální počet zkoušených běžících současně na dráze může být 20, v terénu podle průchodnosti trati - zkoušení musí být označeni startovními čísly - odpočinek na dráze (trati) je povolen,

**b)** cizí pomoc při běhu (chůzi), opuštění dráhy (trati), zkrácení dráhy (trati), překážení nebo omezování ostatních zkoušených na dráze (trati) znamená okamžité ukončení testu.

### **Tabulka č. 11 - Bodové hodnocení - BĚH 2.000 M**

| muži skupiny I, II, III a IV a ženy skupiny I a II | | | | | | | | ženy skupiny III a IV | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| body | VK 1 | VK 2 | VK 3 | VK 4 | VK 5 | VK 6 | body | VK 1 | VK 2 | VK 3 | VK 4 | VK 5 | VK 6 | body |
| 20 | 10:40 | 11:05 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 20 | 11:30 | 11:50 | 12:10 | 12:35 | 13:00 | 13:30 | 20 |
| 21 | 10:36 | 11:01 | 11:26 | 11:56 | 12:26 | 12:56 | 21 | 11:27 | 11:47 | 12:07 | 12:32 | 12:57 | 13:27 | 21 |
| 22 | 10:32 | 10:57 | 11:22 | 11:52 | 12:22 | 12:52 | 22 | 11:24 | 11:44 | 12:04 | 12:29 | 12:54 | 13:24 | 22 |
| 23 | 10:28 | 10:53 | 11:18 | 11:48 | 12:18 | 12:48 | 23 | 11:21 | 11:41 | 12:01 | 12:26 | 12:51 | 13:21 | 23 |
| 24 | 10:24 | 10:49 | 11:14 | 11:44 | 12:14 | 12:44 | 24 | 11:18 | 11:38 | 11:58 | 12:23 | 12:48 | 13:18 | 24 |
| 25 | 10:20 | 10:45 | 11:10 | 11:40 | 12:10 | 12:40 | 25 | 11:15 | 11:35 | 11:55 | 12:20 | 12:45 | 13:15 | 25 |
| 26 | 10:16 | 10:41 | 11:06 | 11:36 | 12:06 | 12:36 | 26 | 11:12 | 11:32 | 11:52 | 12:17 | 12:42 | 13:12 | 26 |
| 27 | 10:12 | 10:37 | 11:02 | 11:32 | 12:02 | 12:32 | 27 | 11:09 | 11:29 | 11:49 | 12:14 | 12:39 | 13:09 | 27 |
| 28 | 10:08 | 10:33 | 10:58 | 11:28 | 11:58 | 12:28 | 28 | 11:06 | 11:26 | 11:46 | 12:11 | 12:36 | 13:06 | 28 |
| 29 | 10:04 | 10:29 | 10:54 | 11:24 | 11:54 | 12:25 | 29 | 11:03 | 11:23 | 11:43 | 12:08 | 12:33 | 13:03 | 29 |
| 30 | 10:00 | 10:25 | 10:50 | 11:20 | 11:50 | 12:22 | 30 | 11:00 | 11:20 | 11:40 | 12:05 | 12:30 | 13:00 | 30 |
| 31 | 9:56 | 10:21 | 10:46 | 11:16 | 11:47 | 12:19 | 31 | 10:57 | 11:17 | 11:37 | 12:02 | 12:27 | 12:57 | 31 |
| 32 | 9:52 | 10:17 | 10:42 | 11:12 | 11:44 | 12:16 | 32 | 10:54 | 11:14 | 11:34 | 11:59 | 12:24 | 12:54 | 32 |
| 33 | 9:48 | 10:13 | 10:38 | 11:08 | 11:41 | 12:13 | 33 | 10:51 | 11:11 | 11:31 | 11:56 | 12:21 | 12:51 | 33 |
| 34 | 9:44 | 10:09 | 10:34 | 11:04 | 11:38 | 12:10 | 34 | 10:48 | 11:08 | 11:28 | 11:53 | 12:18 | 12:48 | 34 |
| 35 | 9:40 | 10:05 | 10:30 | 11:00 | 11:35 | 12:07 | 35 | 10:45 | 11:05 | 11:25 | 11:50 | 12:15 | 12:45 | 35 |
| 36 | 9:36 | 10:01 | 10:26 | 10:57 | 11:32 | 12:04 | 36 | 10:42 | 11:02 | 11:22 | 11:47 | 12:12 | 12:42 | 36 |
| 37 | 9:32 | 9:57 | 10:22 | 10:54 | 11:29 | 12:01 | 37 | 10:39 | 10:59 | 11:19 | 11:44 | 12:09 | 12:39 | 37 |
| 38 | 9:28 | 9:53 | 10:18 | 10:51 | 11:26 | 11:58 | 38 | 10:36 | 10:56 | 11:16 | 11:41 | 12:06 | 12:36 | 38 |
| 39 | 9:24 | 9:49 | 10:14 | 10:48 | 11:23 | 11:55 | 39 | 10:33 | 10:53 | 11:13 | 11:38 | 12:03 | 12:33 | 39 |
| 40 | 9:20 | 9:45 | 10:10 | 10:45 | 11:20 | 11:52 | 40 | 10:30 | 10:50 | 11:10 | 11:35 | 12:00 | 12:30 | 40 |
| 41 | 9:16 | 9:41 | 10:07 | 10:42 | 11:17 | 11:50 | 41 | za každé minus 2 sekundy + 1 bod | | | | | | |
| 42 | 9:12 | 9:37 | 10:04 | 10:39 | 11:14 | 11:48 | 42 |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | 9:08 | 9:33 | 10:01 | 10:36 | 11:11 | 11:46 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | 9:04 | 9:29 | 9:58 | 10:33 | 11:08 | 11:44 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | 9:00 | 9:25 | 9:55 | 10:30 | 11:05 | 11:42 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | 8:56 | 9:22 | 9:52 | 10:27 | 11:03 | 11:40 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | 8:52 | 9:19 | 9:49 | 10:24 | 11:01 | 11:38 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | 8:48 | 9:16 | 9:46 | 10:21 | 10:59 | 11:36 | 48 |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | 8:44 | 9:13 | 9:43 | 10:18 | 10:57 | 11:34 | 49 |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | 8:40 | 9:10 | 9:40 | 10:15 | 10:55 | 11:32 | 50 |  |  | | | | |  |
| 51 | 8:36 | 9:07 | 9:37 | 10:13 | 10:53 | 11:30 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | 8:32 | 9:04 | 9:34 | 10:11 | 10:51 | 11:28 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | 8:28 | 9:01 | 9:31 | 10:09 | 10:49 | 11:26 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | 8:24 | 8:58 | 9:28 | 10:07 | 10:47 | 11:24 | 54 |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | 8:20 | 8:55 | 9:25 | 10:05 | 10:45 | 11:22 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |
| za každé minus 2 sekundy + 1 bod | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |

***Test č. - Disciplína 3b – Plavání 200 M***

Disciplína je určena pro muže i ženy skupin I, II, III a IV.

**Popis:** Plave se v 25 m nebo 50 m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými dráhami.

.

**Provedení:**  po startovním povelu cvičenci plavou 200 m libovolným způsobem. Čas se zastavuje s dohmátnutím na stěnu bazénu. Čas v cíli se měří s přesností na 1 sekundu

**a)** teplota vody nesmí být nižší než + 19 °C - pod startovními bloky musí být hloubka vody nejméně 130 cm - plnění disciplíny začíná skokem ze startovního bloku nebo ze břehu bazénu; je povolen i start z vody - v jedné plavecké dráze smí plavat jen jeden zkoušený; plavat lze libovolným způsobem, v průběhu plavání lze střídat libovolně plavecké styly - při obrátkách se zkoušený musí dotknout kteroukoliv částí těla stěny bazénu a může krátce přerušit plavání - je povoleno oznamovat mezičasy, signalizovat počet uplavaných (zbývajících) bazénů, ale jen tak, aby nebyla narušena práce rozhodčích,

**b)** opustí-li zkoušený neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu, smí po opravě chyby pokračovat v plnění disciplíny,

**c)** chození po dně a úmyslné opuštění plavecké dráhy znamená okamžité ukončení testu.

**Tabulka č. 12 - Bodové hodnocení plavání 200 m - muži skupiny I, II, III a** **IV** **a ženy skupiny I a II.**

| čas | body | VK 1 | VK 2 | VK 3 | VK 4 | VK 5 | VK 6 | čas | body | čas | body |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5:16 | 20 | 5:26 | 20 | 5:40 | 20 | 6:06 | 20 | 6:20 | 20 | 6:33 | 20 |
| 5:15 | 21 | 5:25 | 21 | 5:38 | 21 | 6:05 | 21 | 6:18 | 21 | 6:32 | 21 |
| 5:14 | 22 | 5:24 | 22 | 5:37 | 22 | 6:04 | 22 | 6:17 | 22 | 6:30 | 22 |
| 5:12 | 23 | 5:22 | 23 | 5:36 | 23 | 6:02 | 23 | 6:16 | 23 | 6:29 | 23 |
| 5:11 | 24 | 5:21 | 24 | 5:34 | 24 | 6:01 | 24 | 6:14 | 24 | 6:28 | 24 |
| 5:10 | 25 | 5:20 | 25 | 5:33 | 25 | 6:00 | 25 | 6:13 | 25 | 6:26 | 25 |
| 5:08 | 26 | 5:18 | 26 | 5:32 | 26 | 5:58 | 26 | 6:12 | 26 | 6:25 | 26 |
| 5:07 | 27 | 5:17 | 27 | 5:30 | 27 | 5:57 | 27 | 6:10 | 27 | 6:24 | 27 |
| 5:06 | 28 | 5:16 | 28 | 5:29 | 28 | 5:56 | 28 | 6:09 | 28 | 6:22 | 28 |
| 5:04 | 29 | 5:14 | 29 | 5:28 | 29 | 5:54 | 29 | 6:08 | 29 | 6:21 | 29 |
| 5:03 | 30 | 5:13 | 30 | 5:26 | 30 | 5:53 | 30 | 6:06 | 30 | 6:20 | 30 |
| 5:02 | 31 | 5:12 | 31 | 5:25 | 31 | 5:52 | 31 | 6:05 | 31 | 6:18 | 31 |
| 5:00 | 32 | 5:10 | 32 | 5:24 | 32 | 5:50 | 32 | 6:04 | 32 | 6:17 | 32 |
| 4:59 | 33 | 5:09 | 33 | 5:22 | 33 | 5:49 | 33 | 6:02 | 33 | 6:16 | 33 |
| 4:58 | 34 | 5:08 | 34 | 5:21 | 34 | 5:48 | 34 | 6:01 | 34 | 6:14 | 34 |
| 4:56 | 35 | 5:06 | 35 | 5:20 | 35 | 5:46 | 35 | 6:00 | 35 | 6:13 | 35 |
| 4:55 | 36 | 5:05 | 36 | 5:18 | 36 | 5:45 | 36 | 5:58 | 36 | 6:12 | 36 |
| 4:54 | 37 | 5:04 | 37 | 5:17 | 37 | 5:44 | 37 | 5:57 | 37 | 6:10 | 37 |
| 4:52 | 38 | 5:02 | 38 | 5:16 | 38 | 5:42 | 38 | 5:56 | 38 | 6:09 | 38 |
| 4:51 | 39 | 5:01 | 39 | 5:14 | 39 | 5:41 | 39 | 5:54 | 39 | 6:08 | 39 |
| 4:50 | 40 | 5:00 | 40 | 5:13 | 40 | 5:40 | 40 | 5:53 | 40 | 6:06 | 40 |
| 4:48 | 41 | 4:58 | 41 | 5:12 | 41 | 5:38 | 41 | 5:52 | 41 | 6:05 | 41 |
| 4:47 | 42 | 4:57 | 42 | 5:11 | 42 | 5:37 | 42 | 5:51 | 42 | 6:04 | 42 |
| 4:46 | 43 | 4:56 | 43 | 5:10 | 43 | 5:36 | 43 | 5:50 | 43 | 6:03 | 43 |
| 4:44 | 44 | 4:55 | 44 | 5:09 | 44 | 5:35 | 44 | 5:49 | 44 | 6:02 | 44 |
| 4:43 | 45 | 4:54 | 45 | 5:08 | 45 | 5:34 | 45 | 5:48 | 45 | 6:01 | 45 |
| 4:42 | 46 | 4:53 | 46 | 5:07 | 46 | 5:33 | 46 | 5:47 | 46 | 6:00 | 46 |
| 4:40 | 47 | 4:52 | 47 | 5:06 | 47 | 5:32 | 47 | 5:46 | 47 | 5:59 | 47 |
| 4:39 | 48 | 4:51 | 48 | 5:05 | 48 | 5:31 | 48 | 5:45 | 48 | 5:58 | 48 |
| 4:38 | 49 | 4:50 | 49 | 5:04 | 49 | 5:30 | 49 | 5:44 | 49 | 5:57 | 49 |
| 4:36 | 50 | 4:49 | 50 | 5:03 | 50 | 5:29 | 50 | 5:43 | 50 | 5:56 | 50 |
| 4:35 | 51 | 4:48 | 51 | 5:02 | 51 | 5:28 | 51 | 5:42 | 51 | 5:55 | 51 |
| 4:34 | 52 | 4:47 | 52 | 5:01 | 52 | 5:27 | 52 | 5:41 | 52 | 5:54 | 52 |
| 4:32 | 53 | 4:46 | 53 | 5:00 | 53 | 5:26 | 53 | 5:40 | 53 | 5:53 | 53 |
| 4:31 | 54 | 4:45 | 54 | 4:59 | 54 | 5:25 | 54 | 5:39 | 54 | 5:52 | 54 |
| 4:30 | 55 | 4:44 | 55 | 4:58 | 55 | 5:24 | 55 | 5:38 | 55 | 5:51 | 55 |
| za každé minus 2 sekundy + 1 bod | | | | | | | | | | | |

**Tabulka č. 13 - Bodové hodnocení plavání 200 m - ženy skupiny III a IV.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK 1 | | VK 2 | | VK 3 | | VK 4 | | VK 5 | | VK 6 | |
| čas | body | čas | Body | čas | body | čas | body | čas | body | čas | body |
| 5:53 | 20 | 6:10 | 20 | 6:30 | 20 | 7:03 | 20 | 7:13 | 20 | 7:23 | 20 |
| 5:51 | 21 | 6:08 | 21 | 6:28 | 21 | 7:01 | 21 | 7:11 | 21 | 7:21 | 21 |
| 5:49 | 22 | 6:06 | 22 | 6:26 | 22 | 6:59 | 22 | 7:09 | 22 | 7:19 | 22 |
| 5:47 | 23 | 6:04 | 23 | 6:24 | 23 | 6:57 | 23 | 7:07 | 23 | 7:17 | 23 |
| 5:45 | 24 | 6:02 | 24 | 6:22 | 24 | 6:55 | 24 | 7:05 | 24 | 7:15 | 24 |
| 5:43 | 25 | 6:00 | 25 | 6:20 | 25 | 6:53 | 25 | 7:03 | 25 | 7:13 | 25 |
| 5:41 | 26 | 5:58 | 26 | 6:18 | 26 | 6:51 | 26 | 7:01 | 26 | 7:11 | 26 |
| 5:39 | 27 | 5:56 | 27 | 6:16 | 27 | 6:49 | 27 | 6:59 | 27 | 7:09 | 27 |
| 5:37 | 28 | 5:54 | 28 | 6:14 | 28 | 6:47 | 28 | 6:57 | 28 | 7:07 | 28 |
| 5:36 | 29 | 5:52 | 29 | 6:12 | 29 | 6:46 | 29 | 6:56 | 29 | 7:06 | 29 |
| 5:34 | 30 | 5:51 | 30 | 6:11 | 30 | 6:44 | 30 | 6:54 | 30 | 7:04 | 30 |
| 5:33 | 31 | 5:50 | 31 | 6:10 | 31 | 6:43 | 31 | 6:53 | 31 | 7:03 | 31 |
| 5:32 | 32 | 5:48 | 32 | 6:08 | 32 | 6:42 | 32 | 6:52 | 32 | 7:02 | 32 |
| 5:30 | 33 | 5:47 | 33 | 6:07 | 33 | 6:40 | 33 | 6:50 | 33 | 7:00 | 33 |
| 5:29 | 34 | 5:46 | 34 | 6:06 | 34 | 6:39 | 34 | 6:49 | 34 | 6:59 | 34 |
| 5:28 | 35 | 5:44 | 35 | 6:04 | 35 | 6:38 | 35 | 6:48 | 35 | 6:58 | 35 |
| 5:26 | 36 | 5:43 | 36 | 6:03 | 36 | 6:36 | 36 | 6:46 | 36 | 6:56 | 36 |
| 5:25 | 37 | 5:42 | 37 | 6:02 | 37 | 6:35 | 37 | 6:45 | 37 | 6:55 | 37 |
| 5:24 | 38 | 5:40 | 38 | 6:00 | 38 | 6:34 | 38 | 6:44 | 38 | 6:54 | 38 |
| 5:22 | 39 | 5:39 | 39 | 5:59 | 39 | 6:32 | 39 | 6:42 | 39 | 6:52 | 39 |
| 5:21 | 40 | 5:38 | 40 | 5:58 | 40 | 6:31 | 40 | 6:41 | 40 | 6:51 | 40 |
| za každé minus 2 sekundy + 1 bod | | | | | | | | | | | |

**Příloha č. 3 Výsledky za rok 2009**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 2.6.2009 | 1. | 1976 | 2 | 35 | 31 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:42 | 41 |  |  | 111 | S |
| 2.6.2009 | 2. | 1980 | 2 | 39 | 39 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:34 | 66 |  |  | 144 | S |
| 24.6.2009 | 3. | 1980 | 2 | 41 | 43 |  |  | 75 | 89 |  |  | 8:35 | 65 |  |  | 197 | S |
| 15.6.2009 | 4. | 1977 | 2 | 49 | 59 |  |  |  |  | 50 | 39 | 9:28 | 45 |  |  | 143 | S |
| 2.6.2009 | 5. | 1976 | 2 | 43 | 47 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:13 | 49 |  |  | 135 | S |
| 17.6.2009 | 6. | 1976 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 44 | 28 | 9:20 | 47 |  |  | 116 | S |
| 22.6.2009 | 7. | 1980 | 2 | 34 | 29 |  |  | 45 | 30 |  |  | 8:45 | 60 |  |  | 119 | S |
| 2.6.2009 | 8. | 1978 | 2 | 29 | 20 |  |  |  |  | 39 | 20 | 8:34 | 66 |  |  | 106 | S |
| 3.6.2009 | 9. | 1978 | 2 | 52 | 65 |  |  | 64 | 67 |  |  | 8:52 | 57 |  |  | 189 | S |
| 11.6.2009 | 10. | 1978 | 2 | 40 | 41 |  |  | 41 | 24 |  |  | 9:16 | 48 |  |  | 113 | S |
| 2.6.2009 | 11. | 1979 | 2 |  |  | 20 | 67 |  |  | 82 | 103 |  |  | 4:27 | 63 | 233 | S |
| 24.6.2009 | 12. | 1979 | 2 | 89 | 139 |  |  | 116 | 171 |  |  | 7:21 | 102 |  |  | 412 | S |
| 17.6.2009 | 13. | 1976 | 2 | 43 | 47 |  |  | 49 | 37 |  |  | 9:10 | 50 |  |  | 134 | S |
| 23.6.2009 | 14. | 1978 | 2 | 45 | 51 |  |  |  |  | 60 | 59 | 9:39 | 42 |  |  | 152 | S |
| 23.6.2009 | 15. | 1977 | 2 | 39 | 39 |  |  | 49 | 37 |  |  | 9:36 | 43 |  |  | 119 | S |
| 9.6.2009 | 16. | 1979 | 2 | 40 | 41 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:40 | 63 |  |  | 143 | S |
| 26.8.2009 | 17. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  | 60 | 59 |  |  | 8:40 | 63 |  |  | 163 | S |
| 23.6.2009 | 18. | 1980 | 2 | 52 | 65 |  |  | 70 | 79 |  |  | 7:36 | 95 |  |  | 239 | S |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 18.6.2009 | 19. | 1979 | 2 | 37 | 35 |  |  | 48 | 35 |  |  | 8:38 | 64 |  |  | 134 | S |
| 4.6.2009 | 20. | 1980 | 2 | 50 | 61 |  |  | 60 | 59 |  |  |  |  | 3:27 | 94 | 214 | S |
| 30.6.2009 | 21. | 1977 | 2 | 39 | 39 |  |  |  |  | 42 | 25 |  |  | 3:52 | 81 | 145 | S |
| 16.6.2009 | 22. | 1978 | 2 | 45 | 51 |  |  | 81 | 101 |  |  |  |  | 3:17 | 99 | 251 | S |
| 15.6.2009 | 23. | 1979 | 2 | 54 | 69 |  |  | 54 | 47 |  |  | 8:50 | 58 |  |  | 173 | S |
| 14.9.2009 | 24. | 1980 | 2 | 45 | 51 |  |  |  |  | 50 | 39 |  |  | 4:50 | 49 | 139 | S |
| 12.6.2009 | 25. | 1979 | 2 | 50 | 61 |  |  | 43 | 27 |  |  | 7:51 | 87 |  |  | 175 | S |
| 12.6.2009 | 26. | 1977 | 2 | 39 | 39 |  |  |  |  | 50 | 39 | 8:50 | 58 |  |  | 136 | S |
| 22.6.2009 | 27. | 1975 | 2 | 50 | 61 |  |  | 52 | 43 |  |  | 8:58 | 54 |  |  | 158 | S |
| 2.6.2009 | 28. | 1975 | 2 | 52 | 65 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:50 | 58 |  |  | 162 | S |
| 18.6.2009 | 29. | 1979 | 2 | 43 | 47 |  |  | 41 | 24 |  |  | 9:20 | 47 |  |  | 118 | S |
| 9.6.2009 | 30. | 1975 | 2 | 30 | 21 |  |  |  |  | 42 | 25 |  |  | 3:42 | 86 | 132 | S |
| 30.6.2009 | 31. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 50 | 39 |  |  | 4:16 | 69 | 149 | S |
| 18.6.2009 | 32. | 1975 | 2 | 50 | 61 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:25 | 70 |  |  | 170 | S |
| 16.6.2009 | 33. | 1975 | 2 | 55 | 71 |  |  | 50 | 39 |  |  |  |  | 4:13 | 71 | 181 | S |
| 11.6.2009 | 34. | 1975 | 2 | 40 | 41 |  |  | 52 | 43 |  |  | 9:10 | 50 |  |  | 134 | S |
| 11.6.2009 | 35. | 1978 | 2 | 55 | 71 |  |  | 40 | 22 |  |  | 8:58 | 54 |  |  | 147 | S |
| 17.6.2009 | 36. | 1976 | 2 | 38 | 37 |  |  |  |  | 58 | 55 | 9:40 | 42 |  |  | 124 | S |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 2.6.2009 | 37. | 1973 | 3 | 50 | 65 |  |  | 40 | 27 |  |  | 9:42 | 50 |  |  | 142 | S |
| 23.6.2009 | 38. | 1970 | 3 | 42 | 49 |  |  | 38 | 24 |  |  |  |  | 3:32 | 98 | 171 | S |
| 5.6.2009 | 39. | 1971 | 3 | 36 | 37 |  |  | 50 | 45 |  |  | 8:41 | 77 |  |  | 159 | S |
| 23.6.2009 | 40. | 1973 | 3 | 50 | 65 |  |  | 52 | 49 |  |  |  |  | 3:58 | 85 | 199 | S |
| 25.6.2009 | 41. | 1971 | 3 | 30 | 25 |  |  | 46 | 37 |  |  | 9:47 | 48 |  |  | 110 | S |
| 5.6.2009 | 42. | 1974 | 3 | 50 | 65 |  |  | 44 | 34 |  |  | 8:45 | 75 |  |  | 174 | S |
| 16.6.2009 | 43. | 1974 | 3 | 45 | 55 |  |  |  |  | 85 | 115 |  |  | 4:14 | 77 | 147 | S |
| 23.6.2009 | 44. | 1973 | 3 | 41 | 47 |  |  |  |  | 50 | 45 | 8:49 | 73 |  |  | 165 | S |
| 11.6.2009 | 45. | 1972 | 3 | 45 | 55 |  |  | 45 | 35 |  |  | 8:50 | 73 |  |  | 163 | S |
| 24.6.2009 | 46. | 1972 | 3 | 67 | 99 |  |  | 77 | 99 |  |  | 7:55 | 100 |  |  | 298 | S |
| 2.6.2009 | 47. | 1973 | 3 |  |  | 15 | 51 |  |  | 50 | 45 |  |  | 4:03 | 83 | 179 | S |
| 2.6.2009 | 48. | 1969 | 3 | 50 | 65 |  |  | 50 |  |  |  |  |  | 3:30 | 99 | 209 | S |
| 5.6.2009 | 49. | 1970 | 3 | 46 | 57 |  |  | 60 | 65 |  |  | 7:17 | 119 |  |  | 241 | S |
| 23.6.2009 | 50. | 1974 | 3 | 42 | 49 |  |  |  |  | 41 | 28 | 8:49 | 73 |  |  | 150 | S |

**Příloha č. 4 Výsledky za rok 2010**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 2.6.2010 | 1. | 1976 | 2 | 35 | 31 |  |  | 45 | 30 |  |  | 9:22 | 46 |  |  | 107 | S |
| 2.6.2010 | 2. | 1980 | 2 | 37 | 35 |  |  | 46 | 32 |  |  | 8:43 | 61 |  |  | 128 | S |
| 7.6.2010 | 3. | 1980 | 2 | 34 | 29 |  |  | 55 | 49 |  |  | 9:30 | 44 |  |  | 123 | S |
| 31.5.2010 | 4. | 1977 | 2 | 42 | 45 |  |  |  |  | 45 | 30 | 9:23 | 46 |  |  | 121 | S |
| 31.5.2010 | 5. | 1976 | 2 | 42 | 45 |  |  |  |  | 45 | 30 | 9:16 | 48 |  |  | 123 | S |
| 31.5.2010 | 6. | 1976 | 2 | 41 | 43 |  |  |  |  | 44 | 28 | 9:30 | 44 |  |  | 115 | S |
| 17.6.2010 | 7. | 1980 | 2 | 35 | 31 |  |  | 43 | 27 |  |  | 8:50 | 58 |  |  | 116 | S |
| 29.6.2010 | 8. | 1978 | 2 | 29 | 20 |  |  |  |  | 39 | 20 | 8:50 | 58 |  |  | 98 | S |
| 17.6.2010 | 9. | 1978 | 2 | 40 | 41 |  |  | 65 | 69 |  |  | 9:02 | 53 |  |  | 163 | S |
| 3.6.2010 | 10. | 1978 | 2 | 46 | 53 |  |  |  |  | 50 | 39 | 9:45 | 40 |  |  | 132 | S |
| 17.6.2010 | 11. | 1979 | 2 |  |  | 15 | 47 |  |  | 60 | 59 |  |  | 4:24 | 65 | 171 | S |
| 23.6.2010 | 12. | 1979 | 2 | 37 | 35 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:25 | 45 |  |  | 119 | S |
| 24.3.2010 | 13. | 1976 | 2 | 40 | 41 |  |  | 43 | 27 |  |  | 8:50 | 58 |  |  | 126 | S |
| 23.6.2010 | 14. | 1978 | 2 | 35 | 31 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:43 | 41 |  |  | 111 | S |
| 23.6.2010 | 15. | 1977 | 2 | 37 | 35 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:40 | 42 |  |  | 116 | S |
| 4.6.2010 | 16. | 1979 | 2 |  |  | 11 | 30 | 45 | 30 |  |  | 9:18 | 48 |  |  | 108 | S |
| 23.6.2010 | 17. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:50 | 58 |  |  | 138 | S |
| 17.6.2010 | 18. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:02 | 82 |  |  | 162 | S |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 2.6.2010 | 19. | 1979 | 2 | 41 | 43 |  |  | 70 | 79 |  |  | 8:30 | 68 |  |  | 190 | S |
| 3.6.2010 | 20. | 1980 | 2 | 50 | 61 |  |  |  |  | 50 | 39 |  |  | 3:45 | 85 | 185 | S |
| 28.6.2010 | 21. | 1977 | 2 | 35 | 31 |  |  |  |  | 47 | 34 |  |  | 4:32 | 61 | 126 | S |
| 24.6.2010 | 22. | 1978 | 2 | 40 | 41 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:17 | 48 |  |  | 128 | S |
| 17.6.2010 | 23. | 1979 | 2 | 50 | 61 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:55 | 55 |  |  | 155 | S |
| 17.6.2010 | 24. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 45 | 30 |  |  | 4:30 | 62 | 133 | S |
| 13.7.2010 | 25. | 1979 | 2 | 37 | 35 |  |  | 55 | 49 |  |  | 8:53 | 56 |  |  | 140 | S |
| 29.6.2010 | 26. | 1977 | 2 | 38 | 37 |  |  |  |  | 50 | 39 | 9:05 | 52 |  |  | 128 | S |
| 17.6.2010 | 27. | 1975 | 2 |  |  | 13 | 39 |  |  | 60 | 59 |  |  | 4:31 | 62 | 160 | S |
| 28.6.2010 | 28. | 1975 | 2 | 50 | 61 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:30 | 44 |  |  | 144 | S |
| 17.6.2010 | 29. | 1979 | 2 | 35 | 31 |  |  |  |  | 50 | 39 | 9:02 | 53 |  |  | 123 | S |
| 29.6.2010 | 30. | 1975 | 2 | 30 | 21 |  |  |  |  | 45 | 30 |  |  | 3:17 | 99 | 150 | S |
| 16.9.2010 | 31. | 1980 | 2 | 35 | 31 |  |  |  |  | 42 | 25 |  |  | 4:30 | 62 | 118 | S |
| 31.5.2010 | 32. | 1975 | 2 | 45 | 51 |  |  |  |  | 50 | 45 | 8:13 | 76 |  |  | 172 | S |
| 1.7.2010 | 33. | 1975 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 50 | 45 | 8:50 | 58 |  |  | 144 | S |
| 7.6.2010 | 34. | 1975 | 2 | 32 | 25 |  |  |  |  | 45 | 30 | 9:20 | 47 |  |  | 102 | S |
| 13.7.2010 | 35. | 1978 | 2 | 35 | 31 |  |  |  |  | 50 | 39 |  |  | 4:20 | 67 | 137 | S |
| 16.6.2010 | 36. | 1976 | 2 | 35 | 31 |  |  |  |  | 58 | 55 | 9:43 | 41 |  |  | 127 | S |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 31.5.2010 | 37. | 1973 | 3 | 36 | 37 |  |  |  |  | 40 | 27 | 9:34 | 52 |  |  | 116 | S |
| 3.6.2010 | 38. | 1970 | 3 | 40 | 45 |  |  |  |  | 40 | 27 |  |  | 3:38 | 95 | 167 | S |
| 7.6.2010 | 39. | 1971 | 3 | 40 | 45 |  |  | 65 | 75 |  |  | 8:48 | 74 |  |  | 194 | S |
| 29.6.2010 | 40. | 1973 | 3 | 40 | 45 |  |  |  |  | 45 | 35 |  |  | 3:10 | 109 | 189 | S |
| 29.6.2010 | 41. | 1971 | 3 | 32 | 29 |  |  | 45 | 35 |  |  | 9:45 | 49 |  |  | 113 | S |
| 9.6.2010 | 42. | 1974 | 3 | 50 | 65 |  |  |  |  | 55 | 55 | 9:40 | 50 |  |  | 170 | S |
| 17.6.2010 | 43. | 1974 | 3 |  |  | 12 | 39 |  |  | 70 | 85 |  |  | 4:45 | 62 | 186 | S |
| 28.6.2010 | 44. | 1973 | 3 | 35 | 35 |  |  | 50 | 45 |  |  | 9:15 | 60 |  |  | 140 | S |
| 4.6.2010 | 45. | 1972 | 3 | 46 | 57 |  |  |  |  | 70 | 85 | 9:22 | 57 |  |  | 199 | S |
| 23.6.2010 | 46. | 1972 | 3 | 31 | 27 |  |  | 50 | 45 |  |  | 8:40 | 78 |  |  | 150 | S |
| 17.6.2010 | 47. | 1973 | 3 |  |  | 13 | 43 |  |  | 53 | 51 |  |  | 3:58 | 85 | 179 | S |
| 10.6.2010 | 48. | 1969 | 3 | 40 | 45 |  |  | 40 | 27 |  |  |  |  | 2:54 | 116 | 188 | S |
| 17.6.2010 | 49. | 1970 | 3 | 40 | 45 |  |  |  |  | 60 | 65 | 7:10 | 123 |  |  | 233 | S |
| 17.6.2010 | 50. | 1974 | 3 | 33 | 31 |  |  |  |  | 43 | 32 |  |  | 4:28 | 70 | 133 | S |

**Příloha č. 5 Výsledky za rok 2011**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 30.5.2011 | 1. | 1976 | 2 | 35 | 31 |  |  |  |  | 45 | 30 | 9:28 | 44 |  |  | 105 | S |
| 30.5.2011 | 2. | 1980 | 2 | 45 | 51 |  |  |  |  | 50 | 39 | 8:40 | 62 |  |  | 152 | S |
| 30.5.2011 | 3. | 1980 | 2 | 35 | 31 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:30 | 43 |  |  | 113 | S |
| 30.5.2011 | 4. | 1977 | 2 | 45 | 51 |  |  |  |  | 50 | 39 | 9:30 | 43 |  |  | 133 | S |
| 30.5.2011 | 5. | 1976 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 42 | 25 | 9:25 | 45 |  |  | 111 | S |
| 30.5.2011 | 6. | 1976 | 2 | 36 | 33 |  |  |  |  | 45 | 30 | 9:32 | 43 |  |  | 106 | S |
| 31.52011 | 7. | 1980 | 2 | 30 | 21 |  |  |  |  | 42 | 25 | 9:00 | 53 |  |  | 99 | S |
| 31.52011 | 8. | 1978 | 2 | 30 | 21 |  |  |  |  | 40 | 22 | 8:50 | 57 |  |  | 100 | S |
| 31.52011 | 9. | 1978 | 2 | 40 | 41 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:50 | 57 |  |  | 137 | S |
| 31.52011 | 10. | 1978 | 2 | 36 | 33 |  |  |  |  | 40 | 22 | 9:13 | 49 |  |  | 107 | S |
| 31.52011 | 11. | 1979 | 2 |  |  | 20 | 67 |  |  | 45 | 30 |  |  | 4:30 | 62 | 159 | S |
| 31.52011 | 12. | 1979 | 2 | 50 | 61 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:40 | 62 |  |  | 162 | S |
| 31.52011 | 13. | 1976 | 2 | 40 | 41 |  |  | 42 | 25 |  |  | 8:25 | 70 |  |  | 136 | S |
| 31.52011 | 14. | 1978 | 2 | 39 | 39 |  |  | 50 | 39 |  |  | 9:18 | 47 |  |  | 125 | S |
| 31.52011 | 15. | 1977 | 2 | 35 | 31 |  |  | 40 | 22 |  |  | 9:20 | 46 |  |  | 99 | S |
| 2.6.2011 | 16. | 1979 | 2 | 40 | 41 |  |  | 45 | 30 |  |  | 8:20 | 72 |  |  | 143 | S |
| 2.6.2011 | 17. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:00 | 82 |  |  | 162 | S |
| 2.6.2011 | 18. | 1980 | 2 | 35 | 31 |  |  | 45 | 30 |  |  | 8:00 | 82 |  |  | 143 | S |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | | Plavání na 200 m | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 2.6.2011 | 19. | 1979 | 2 | 40 | 41 |  |  | 65 | 69 |  |  | 8:05 | 80 |  |  | 190 | S |
| 2.6.2011 | 20. | 1980 | 2 | 45 | 51 |  |  |  |  | 80 | 99 |  |  | 3:43 | 85 | 235 | S |
| 2.6.2011 | 21. | 1977 | 2 | 37 | 35 |  |  | 50 | 39 |  |  |  |  | 3:47 | 83 | 157 | S |
| 2.6.2011 | 22. | 1978 | 2 | 32 | 25 |  |  | 50 | 39 |  |  |  |  | 3:25 | 94 | 158 | S |
| 3.6.2011 | 23. | 1979 | 2 | 49 | 59 |  |  |  |  | 63 | 65 | 8:25 | 70 |  |  | 194 | S |
| 13.6.2011 | 24. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 45 | 30 |  |  | 4:40 | 57 | 128 | S |
| 13.6.2011 | 25. | 1979 | 2 | 50 | 61 |  |  | 50 | 39 |  |  | 8:10 | 78 |  |  | 178 | S |
| 13.6.2011 | 26. | 1977 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 50 | 39 | 9:30 | 44 |  |  | 124 | S |
| 13.6.2011 | 27. | 1975 | 2 |  |  | 12 | 35 |  |  | 50 | 39 | 9:18 | 48 |  |  | 122 | S |
| 23.6.2011 | 28. | 1975 | 2 | 43 | 47 |  |  | 45 | 30 |  |  | 9:18 | 48 |  |  | 125 | S |
| 24.6.2011 | 29. | 1979 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 50 | 39 | 9:20 | 47 |  |  | 127 | S |
| 10.10.2011 | 30. | 1975 | 2 | 28 | 19 |  |  |  |  | 45 | 30 |  |  | 4:25 | 64 | 113 | S |
| 10.10.2011 | 31. | 1980 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 50 | 39 |  |  | 4:10 | 72 | 152 | S |
| 30.5.2011 | 32. | 1975 | 2 | 41 | 43 |  |  |  |  | 45 | 30 | 9:15 | 49 |  |  | 122 | S |
| 31.5.2011 | 33. | 1975 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 40 | 22 | 9:20 | 47 |  |  | 110 | S |
| 31.5.2011 | 34. | 1975 | 2 | 30 | 21 |  |  | 45 | 30 |  |  | 8:33 | 66 |  |  | 117 | S |
| 2.6.2011 | 35. | 1978 | 2 | 40 | 41 |  |  |  |  | 50 | 39 |  |  | 4:42 | 56 | 136 | S |
| 2.6.2011 | 36. | 1976 | 2 | 34 | 29 |  |  |  |  | 51 | 41 |  |  | 4:48 | 51 | 121 | S |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pořadové číslo | Rok narození | Věková skupina | Test č. 1 - silový | | | | Test č. 2 - silový | | | | Test č. 3 - vytrvalostní | | | | Počet bodů celkem | Hodnocení |
| Kliky | | Shyby | | Leh - sed | | Přednožování | | Běh na 2000 m | |  | |
| Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body | Počet | Body |
| 2.6.2011 | 37. | 1973 | 3 | 36 | 37 |  |  | 48 | 41 |  |  | 9:03 | 66 |  |  | 144 | S |
| 2.6.2011 | 38. | 1970 | 3 | 33 | 31 |  |  | 40 | 27 |  |  |  |  | 3:33 | 98 | 156 | S |
| 2.6.2011 | 39. | 1971 | 3 | 40 | 45 |  |  |  |  | 50 | 45 | 9:15 | 60 |  |  | 150 | S |
| 2.6.2011 | 40. | 1973 | 3 | 40 | 45 |  |  | 60 | 65 |  |  |  |  | 3:40 | 94 | 204 | S |
| 13.6.2011 | 41. | 1971 | 3 | 31 | 27 |  |  | 45 | 35 |  |  | 9:56 | 45 |  |  | 107 | S |
| 13.6.2011 | 42. | 1974 | 3 | 40 | 45 |  |  |  |  | 45 | 35 | 9:06 | 65 |  |  | 145 | S |
| 13.6.2011 | 43. | 1974 | 3 |  |  | 12 | 39 |  |  | 50 | 45 |  |  | 9:51 | 46 | 130 | S |
| 14.6.2011 | 44. | 1973 | 3 | 30 | 25 |  |  |  |  | 45 | 35 | 9:00 | 68 |  |  | 128 | S |
| 10.10.2011 | 45. | 1972 | 3 | 40 | 45 |  |  |  |  | 70 | 85 | 9:45 | 49 |  |  | 179 | S |
| 31.5.2011 | 46. | 1972 | 3 | 46 | 57 |  |  | 48 | 41 |  |  | 8:30 | 83 |  |  | 181 | S |
| 2.6.2011 | 47. | 1973 | 3 |  |  | 12 | 39 |  |  | 60 | 65 |  |  | 3:52 | 88 | 192 | S |
| 2.6.2011 | 48. | 1969 | 3 | 36 | 37 |  |  |  |  | 55 | 55 |  |  | 3:37 | 95 | 187 | S |
| 30.5.2011 | 49. | 1970 | 3 | 50 | 65 |  |  |  |  | 80 | 105 | 6:55 | 130 |  |  | 300 | S |
| 2.6.2011 | 50. | 1974 | 3 | 36 | 37 |  |  |  |  | 39 | 25 |  |  | 4:47 | 60 | 122 | S |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |