

**POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE**

**DESKY**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2023**

**TOMÁŠ HOLIŠ**

**POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE**

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

**Komparace výsledků výročního přezkoušení  
příslušníků Armády České republiky**

*Bakalářská práce*

**Annual physical testing of the Czech armed forces  
members comparison**

**Bachelor thesis**

**VEDOUCÍ PRÁCE**

**PaedDr. Ing. Jan Zelinka, Ph.D.**

**AUTOR PRÁCE**

**Tomáš HOLIŠ**

**PRAHA  
2023**

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze, dne 27. 2. 2023

---

Tomáš Holiš

## Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat panu PaedDr. Ing. Janu Zelinkovi, Ph.D. za vedení, pomoc a cenné rady při zpracování bakalářské práce a také plukovníku gšt. Ing. Vlastimilu Urbanovi za poskytnutí informací týkajících se jeho cílů a priorit před nástupem do funkce velitele 131. dělostřeleckého oddílu.

## **ANOTACE**

Těžištěm práce je komparace výsledků výročního přezkoušení vojáků z 13. dělostřeleckého pluku, konkrétně příslušníků 131. dělostřeleckého oddílu v Jincích. Součástí práce je objasnění způsobu přezkušování vojáků z povolání v oblasti tělesné přípravy. Cílem je, na základě analýzy výsledků dosažených při přezkoušení z tělesné přípravy 2015–2019, zjistit rozdílnost dosahovaných výsledků po změně velitele oddílu. Fyzická příprava je jednou z nejdůležitějších součástí vojenské přípravy, a tak není divu, že se na celém světě věnuje pozorování a hodnocení výkonnosti vojáků obrovská pozornost. Srovnání jednoznačně potvrdilo, že změna velitele oddílu, která s sebou nese změnu v přístupu k tělesné přípravě, má podstatný vliv na dosahované výsledky.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

komparace \* výroční přezkoušení \* dělostřelecký oddíl \* tělesná zdatnost \* velitel oddílu \* základní tělesná příprava \* výsledky

## **ANNOTATION**

The work's centre of gravity is focused on a comparison of soldiers annual physical testing who are assigned to the 13<sup>th</sup> artillery regiment, specifically 131<sup>st</sup> artillery division in Jince, Czech Republic. A clarification of the physical testing is part of the work. The aim of the work is to determine the results differences when the commander has changed. The statistical data from 2015 to 2019 have been taken into the consideration. The soldiers' physical condition is one of the most important part of the military training and being monitored and evaluated worldwide. The outcomes clearly confirmed that the change of division commander has a significant impact on the results achieved in physical annual testing.

## **KEYWORDS**

comparison \* annual physical testing \* artillery battalion \* physical fitness \* commander of battalion \* basic physical training \* results

## **OBSAH**

ANOTACE .....	4
OBSAH .....	5
ÚVOD .....	7
1. Tělesná zdatnost populace České republiky .....	8
2. Vojenská tělovýchova a tělesná zdatnost.....	10
3. Tělesná příprava v Armádě České republiky .....	11
3.1. Tělesná příprava vojenských profesionálů v AČR .....	13
3.2. Základní tělesná příprava příslušníků AČR .....	14
3.3. Speciální tělesná příprava příslušníků AČR .....	16
4. Kontrola tělesné přípravy příslušníků AČR.....	17
5. Výroční přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy .....	18
6. Výroční přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy do roku 2011 ...	20
6.1. Rozdělení příslušníků AČR do věkových kategorií při provádění výročního přezkoušení z tělesné přípravy do roku 2011 .....	20
6.2. Bodové ohodnocení výkonů příslušníků AČR při provádění výročního přezkoušení z tělesné přípravy do roku 2011 .....	20
7. Výroční přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy v AČR po roce 2011.....	21
7.1. Rozdělení příslušníků AČR do věkových kategorií při provádění přezkoušení z tělesné přípravy po roce 2011 .....	21
7.2. Normy pro hodnocení výkonů vojáků a vojačky při provádění přezkoušení z tělesné přípravy .....	22
7.3. Systém hodnocení výročního přezkoušení z tělesné přípravy v AČR .....	23
8. Disciplíny výročního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy .....	24
8.1. Souborové cvičení silových testů pro provádění výročního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy .....	25
8.2. Vytrvalostní testy pro provádění výročního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy .....	26
9. Profesní přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy.....	27
9.1. Disciplíny a normy pro provádění profesního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy .....	28
9.2. Rozdělení příslušníků AČR do výkonnostních skupin při provádění profesního přezkoušení z tělesné přípravy .....	28

9.3.	System hodnocení příslušníků AČR při provádění profesního přezkoušení z tělesné přípravy .....	29
10.	Exkurz do testování fyzické zdatnosti vybraných armád Severoatlantické aliance .....	29
10.1.	Přezkoušení fyzické zdatnosti v ozbrojených silách Španělského království .....	30
10.2.	Přezkoušení fyzické zdatnosti v Britské armádě.....	31
10.3.	Přezkoušení fyzické zdatnosti v Dánské královské armádě .....	32
10.4.	Přezkoušení fyzické zdatnosti ve Finských ozbrojených silách .....	34
10.5.	Zhodnocení rozdílů v přezkoušení fyzické zdatnosti vybraných armád Severoatlantické aliance.....	35
11.	Metodika provedení komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy u příslušníků AČR.....	35
12.	Komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy příslušníků pozemních a vzdušných sil.....	36
13.	Rozvoj fyzické zdatnosti u příslušníků vybraného oddílu.....	46
14.	Komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy u vybraného oddílu v letech 2015 – 2019.....	47
14.1.	Vyhodnocení grafu č. 15 – Vývoj dosažených výsledků příslušníků oddílu „A“ v letech 2015–2019.....	50
14.2.	Vyhodnocení výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy u jednotlivých věkových kategorií .....	52
15.	Komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy dělostřeleckých oddílů .....	57
15.1.	Vyhodnocení grafu č. 23. – 25. komparace výsledků .....	59
16.	Vyhodnocení komparace sledovaného oddílu .....	59
	ZÁVĚR .....	61
	Seznam použité literatury.....	63
	Seznam použitých zkratk .....	65
	Přílohy.....	66

## ÚVOD

Změna velitele je pro prapor/oddíl událost, ke které dochází zpravidla každé tři až čtyři roky a tato změna je pro útvar zásadní. Každý nový velitel vnáší do velení své znalosti, zkušenosti, vize a nápady. Mění zaběhnuté zvyky a většinou dochází i ke změnám v koncepci výcviku. Zavedení ranního tělocviku s nástupem nového velitele nebylo u mnoha příslušníků 131. dělostřeleckého oddílu vítanou změnou, nikomu se nechce za jakéhokoliv počasí absolvovat dvakrát týdně společný ranní běh. Změny se ale očekávaly, jelikož nový velitel má pověst nesmlouvavého lídra, který si jde tvrdě za svým, a jediným jeho cílem je mít nejlepší jednotku.

Se změnou velitele u sledovaného 131. oddílu se změnilo mnoho i u druhého 132. oddílu, respektive u celého 13. dělostřeleckého pluku. Celý pluk začal po vzoru 131. oddílu běhat. Společná ranní činnost začala přispívat nejen ke zlepšení fyzické kondice a upevnění vztahů mezi vojáky na jednotce, ale také ke zlepšení zdravotního stavu vojáků. Ústroj byla stanovena předpisem přesně podle aktuálního počasí. V předpise je zohledněna například i aktuální rychlost větru. Ústroj byla z důvodu zvyšování obranyschopnosti organismu nastavena na nezbytné minimum a bylo tedy běžné, že když bylo více než patnáct stupňů celsia, kolem kasáren se prohánělo několik stovek vojáků bez vrchní části oděvu.

I když je heslem dnes již bývalého velitele:

**“Nikdy neposílej své muže tam, kam můžeš poslat palebný přepad,,,”** péče o fyzickou kondici je u něj jednou z prioritních oblastí. Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaký vliv mělo zavedení ranních společných činností na výsledky výročního přezkoušení u sledovaného dělostřeleckého oddílu. Dalším cílem bylo ověřit platnost teorie o tom, že společné ranní činnosti mají negativní vliv na výtečně hodnocené jedince. Referenčním rokem je pro účely komparace stanoven rok 2015. Tento rok byl posledním, kdy výsledky dosažené vojáky a vojákyněmi při provádění výročního přezkoušení nejsou ovlivněny nově nastavenými pravidly po nástupu velitele.



## 1. Tělesná zdatnost populace České republiky

Současná doba, která má všechny charakteristiky postmoderní společnosti, nepřináší jen pokrok a pozitiva, ale také hrozby, proměny společnosti a člověka jako takového. Tělesná zdatnost populace České republiky má klesající tendenci a je to především důsledek pokroku lidstva. Tělesná zdatnost v obou svých projevech, tělesná zdatnost zdravotně orientovaná a tělesná zdatnost výkonově orientovaná, jsou základními atributy vojáka. Odborná literatura uvádí pro tělesnou zdatnost několik definicí. "Nejčastěji je tělesná zdatnost uváděna jako nezbytný předpoklad pro správnou funkci lidského organismu s optimální hospodárností a účinností, která je závislá na fyziologických funkcích organismu"<sup>1</sup>.

V současnosti je pokles motorických schopností alarmující a na vině je především obezita. Špatné stravovací návyky a méně pohybu jsou hlavními faktory, které riziko obezity výrazně zvyšují.

V době profesionalizace AČR se začala fyzická připravenost více sledovat a s tím se dostavil i pokrok v jejím vyhodnocování. Problémem však bylo, stanovit hodnoty, které mají vojáci plnit.

Vývoj zdatnosti populace ČR je pro AČR velmi důležitý. Armáda má fungující systém zvyšování fyzické kondice příslušníků, ale čím vyšší je vstupní úroveň zdatnosti tím lépe. Bohužel v poslední době fyzický fond uchazečů o vstup do AČR klesá. Respektive se zvyšuje rozdíl mezi připravenými a nepřipravenými. Přestává existovat střední hodnota. Uchazeči jsou buď výborně připraveni, nebo naopak projdou výběrovým řízením, jak se říká s odřenýma ušima. Doba, ve které byla většina branců na průměrné úrovni a sem tam někdo vyčníval se skvělou, respektive zanedbanou kondicí, je pryč. Zmíněný rozdíl vyjadřuje schéma na Obrázku č. 1. Výkonnostní nůžky.

---

<sup>1</sup> BUNC, Václav. Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Praha: Karolinum, 1995, 61(5), 6-9. ISSN 1210-7689

Obrázek 1 – Výkonnostní nůžky



**osa x** znázorňuje uchazeče s naprůměrnými výsledky  
**osa y** znázorňuje uchazeče s podprůměrnými výsledky  
**osa p** znázorňuje uchazeče s průměrnými výsledky  
**červená linie** demonstruje úroveň fyzické zdatnosti potřebné pro přijetí do služebního poměru k AČR

Zdroj: vlastní zpracování

Obrázek demonstruje představu úrovně fyzické zdatnosti uchazečů o přijetí do služebního poměru v letech. Toto znázornění je zpracováno na základě pohovoru s PhDr. Čestmírem Obermanem<sup>2</sup> z CASRI<sup>3</sup>. Uchazeči znázornění pod přímkou „p“, ale nad červenou linií, mají u fyzických testů podprůměrné výsledky, ale jejich výkon je pro povolání do služebního poměru dostačující. Nad přímkou „p“ jsou uchazeči s nadprůměrnými výsledky. Z obrázku lze vyčíst, že průměrná zdatnost zůstává na stejné úrovni, ale rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem je stále větší a větší. Na základě snižování fyzické zdatnosti došlo v roce 2015 k úpravě, snížení požadavků na uchazeče. Před rokem 2015 museli muži pro přijetí do služebního poměru zvládnout 4 shyby. V současné době shyby v testu fyzické zdatnosti zařazeny nejsou. V dnešní době jsou kategorie pro přijetí rozděleny na dvě věkové skupiny. První skupinou jsou uchazeči do 31 let věku a druhou skupinu tvoří uchazeči starší 31 let. V následující tabulce jsou uvedeny jednotlivé normy, které je nutné splnit pro přijetí uchazeče do služebního poměru vojáka z povolání. Po splnění těchto podmínek však uchazeč nemá vyhráno a čeká ho tříměsíční základní výcvik určen pro rekruty. Během základního výcviku může být uchazeč kdykoliv bez udání důvodu vyloučen, jelikož jsou zde všichni uchazeči o přijetí do služebního poměru ve zkušební době.

<sup>2</sup> Vedoucí úseku vojenské přípravy v CASRIII

<sup>3</sup> Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu p.o. MO ČR

Tabulka 1 – Normy fyzických testů pro přijetí uchazeče do služebního poměru

SED-LEH	opakování ( za 1 minutu)	muž	I	33
			II	31
		žena	I	28
			II	23
KLIK-VZPOR	opakování (za 30 sekund)	muž	I	28
			II	23
SKOK DALEKÝ Z MÍSTA	centimetr	muž	I	182
			II	173
		žena	I	144
			II	134
SÁLOVÝ TEST W <sub>170</sub>	W/kg dosažený výkon (W) při tepové frekvenci 170 tepů/min	muž	I	1,80
			II	1,60
		žena	I	1,30
			II	1,10

Zdroj: [www.kariera.cz](http://www.kariera.cz)<sup>4</sup>

## 2. Vojenská tělovýchova a tělesná zdatnost

Nejstarší systémy vojenské tělovýchovy vznikaly v době vzniku prvních státních útvarů. Tehdejší nejvyspělejší země jako Čína, Indie a Egypt přikládaly vojenské tělovýchově velký význam. Od dětství byla péče o zdatnost prioritou, zejména v dovednostech se zbraní a beze zbraně. Trénink v zápase, šermu, lukostřelbě a trénink ostatních dovedností přispíval k vysoké úrovni tělesné připravenosti. V Řecku a Římě byla tělovýchově věnována pozornost od útlého dětství a trénink se skládal hlavně z pochodů, běhu a plavání. Cílem bylo připravit budoucí válečníky na útrapy vojenských tažení, která mohla trvat i několik let. U zkoušek musel mladý válečník prokázat, že jeho schopnosti jsou pro potřeby rodu dostačující<sup>5</sup>.

Tělesná zdatnost vojáka má přímý vliv na splnění mise a je základním atributem pro předpoklad splnění úkolu.

<sup>4</sup> <https://kariera.army.cz/kolik-cviku-musis-udelat>

<sup>5</sup> JANSÁ, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-9032-809-9

### 3. Tělesná příprava v Armádě České republiky

Hlavním úkolem AČR je připravovat se a bránit Českou republiku proti vnějšímu napadení<sup>6</sup>. Tato věta je zakotvena i v textu vojenské přísahy, kterou musí každý profesionální voják na počátku své kariéry složit a měl by ji ctít po celou dobu vojenské kariéry. Další úkoly spočívají v plnění úkolů vyplývajících z mezinárodních závazků vůči Severoatlantické alianci a Evropské unii a v neposlední řadě ve spolupráci se složkami Integrovaného záchranného systému na záchraně lidských životů a majetku v době vyhlášení některého z krizových stavů. Historicky prvním dokumentem, kterým byla řízena tělesná příprava armády na našem území byl dokument Š-I-1, Vojenský tělocvik. Praha 1935. Dalším dokumentem byl vojenský předpis Těl-I-1, Předpis pro tělesnou přípravu československé branné moci, Praha 1950. Následně byl dokument v letech 1955<sup>7</sup>, 1961<sup>8</sup>, 1969<sup>9</sup> a 1989<sup>10</sup> aktualizován. Těl-1-1 z roku 1989 byl v roce 2000 nahrazen Nařízením Náčelníka generálního štábu AČR č.10/2000 Věstníku, který byl platný až do roku 2011, kdy byl nahrazen, dodnes platným Normativním výnosem Ministerstva obrany (NVMO) č. 12 ze dne 15. března 2011, podle kterého je v současnosti řešena organizace služební tělesné výchovy v rezortu Ministerstva obrany (MO).

Jedním z důležitých faktorů pro předpoklad splnění úkolů vyplývajících ze všech platných právních předpisů pro zajišťování obrany je tělesná připravenost. NVMO č. 12 se skládá z jedenácti částí, které velmi detailně pojednávají o provádění, kontrole a hodnocení tělesné přípravy. V přílohách dokumentu se nachází jednotlivé vzory dokumentů, které se používají ke zpracování výsledků jednotlivých přezkoušení, a také se zde nachází popisy všech motorických testů, které může voják plnit. Podle zmíněného NVMO č. 12 je tělesná připravenost výsledkem cílevědomého tělovýchovného procesu, zvláště služební tělesné výchovy, ve vztahu k praktickému řešení vojenských

---

<sup>6</sup> DUBEC, Radek. *Doktrína Armády České republiky*. 3. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky – Vojenský historický ústav Praha pro Centrum doktrín VeV – VA Vyškov, 2013. ISBN 978-80-7278-619-0

<sup>7</sup> Těl-I-1 Předpis pro tělesnou přípravu Československé lidové armády, Praha 1955

<sup>8</sup> Těl-1-1 Tělesná příprava v Československé lidové armádě, Praha 1961

<sup>9</sup> Těl-1-1 Tělesná příprava v Československé lidové armádě Praha 1969

<sup>10</sup> Těl-1-1 Tělesná příprava v Československé lidové armádě Praha 1989

úkolů pomocí pohybových činností<sup>11</sup>. Na základě všech dostupných definic lze jednoduše říci, že profesionální voják má být po tělesné stránce připravený na jakoukoliv bojovou i nebojovou činnost v jakémkoliv prostředí. Ať už jde o plnění úkolů na území České republiky nebo při nasazení v zahraniční operaci.

Dle NVMO č. 12 z roku 2011 je služební tělesná výchova řízená tělovýchovná činnost vojáků z povolání, která se uskutečňuje ve stanovené době v určených prostorech. Může ji řídit tělovýchovný pracovník nebo velitelem určený voják, který absolvoval metodické zaměstnání, poučení, jak organizovat a řídit tělesnou přípravu. Poučení musí být řízeno tělovýchovným pracovníkem útvaru a záznam o konání musí být zapsán v třídní knize. Čas a prostor pro provádění tělesné přípravy stanovuje velitel roty (baterie)<sup>12</sup> v rozvrhu zaměstnání jednotky. Rozvrh zpracovává velitel jednotky ve spolupráci se svým zástupcem a veliteli čet zpravidla na období čtrnácti dnů a musí být schválen nadřízeným. Velitel je za fyzickou připravenost jednotky odpovědný. Cílem služební tělesné výchovy je pedagogicky řízeným procesem zabezpečit tělesnou připravenost vojáků k řádnému plnění úkolů, které vyplývají z jejich služebního zařazení<sup>13</sup>.

Hlavní úkoly služební tělesné výchovy:

- dosahování a udržování optimální tělesné zdatnosti pro řádný výkon služby;
- dosahování stanovených výkonnostních požadavků, ovládnutí profesních pohybových dovedností a návyků vojáků k řádnému plnění úkolů v mimořádných situacích nebo při bojové činnosti, a to po celou dobu jejich služebního poměru;
- zabezpečení pravidelné pohybové aktivity jako profesní nezbytnosti a předpokladu tělesného i duševního zdraví vojáků;
- zvyšování odolnosti vojáků proti psychickým zátěžím<sup>14</sup>.

---

<sup>11</sup> Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany*

<sup>12</sup> Rota (baterie) je uskupení vojáků o počtu cca 100 vojáků, rota má zpravidla 2-5 čet

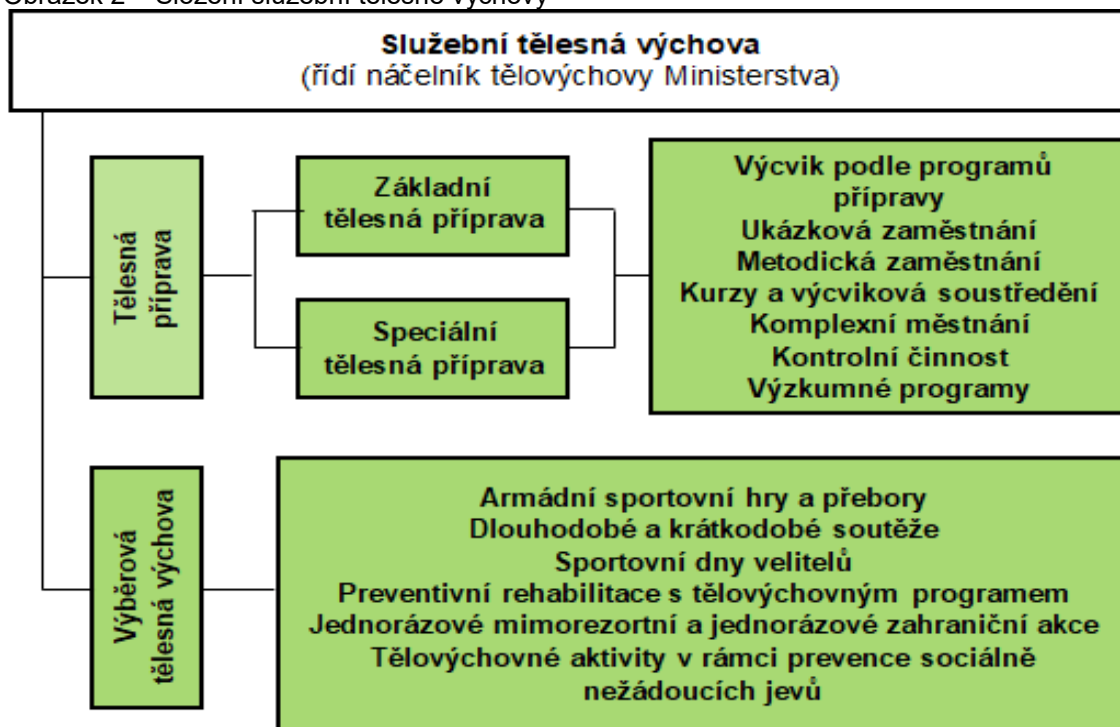
<sup>13</sup> Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany*

<sup>14</sup> Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany* str. 2

### 3.1. Tělesná příprava vojenských profesionálů v AČR

Tělesná příprava se skládá ze základní a speciální tělesné přípravy. Výběrová tělesná příprava je rozšířením pro tělesnou přípravu.

Obrázek 2 – Složení služební tělesné výchovy



Zdroj: Lubomír Přivětivý – Vojenská tělovýchova

Služební tělesná příprava je v rezortu Ministerstva obrany odborně a metodicky řízena náčelníkem tělovýchovy Ministerstva obrany prostřednictvím tělovýchovných pracovníků nebo pověřených tělovýchovných pracovníků<sup>15</sup>. Náčelník tělovýchovy MO plní zejména úkoly v oblasti stanovování koncepce rozvoje služební tělesné výchovy. Plánuje a řídí realizaci úkolů, zpracovává a analyzuje výsledky a stav hodnocení jednotlivých přezkoušení a navrhuje opatření k její optimalizaci.<sup>16</sup>

Tělovýchovnými pracovníky jsou náčelník tělovýchovy organizačního celku, učitel předmětu tělesná výchova, tělovýchovný specialista a instruktor výcviku. V omezeném rozsahu může tělesnou přípravu řídit i pověřený tělovýchovný pracovník, kterým může být voják nebo občanský zaměstnanec pověřený zabezpečováním služební tělesné výchovy, pomocný cvičitel, který vede

<sup>15</sup> Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany* str. 3

<sup>16</sup> Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany* str. 2

zaměstnání ve služební tělesné výchově a také vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy v rozsahu odbornosti, na které jim bylo vydáno osvědčení.<sup>17</sup>

### 3.2. Základní tělesná příprava příslušníků AČR

Základní tělesnou přípravu (ZTP) vojáci provádějí neustále. Uskutečňuje se v průběhu výcviku a její náplň vychází ze služebního zařazení vojáků. Tělesná příprava musí být vykonána v rozsahu minimálně čtyř hodin za týden. U výkonných letců a technického personálu obsluhujícího letouny musí být tělesná příprava plánována v rozsahu nejméně na 6 hodin týdně. ZTP navazuje na vstupní úroveň tělesné výkonnosti a rozvíjí základní pohybové dovednosti. Během tělesné přípravy vojenských profesionálů se využívá metod sportovního tréninku a jsou zde zařazeny tréninkové jednotky jako například gymnastika, plavání, atletika, kolektivní a individuální sporty.

#### Cílem ZTP je především:

- vyrovnat vstupní rozdíly v tělesné zdatnosti a výkonnosti u vojáků v jednotce posunout směrem k vyšší úrovni;
- rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti;
- kompenzovat psychické napětí a důsledky jednotvárného zatížení;
- zvýšit fyzickou zdatnost a psychickou odolnost;
- vytvářet a upevňovat návyky na pravidelnou pohybovou činnost<sup>18</sup>.

ZTP a její podoba je zakotvena ve vojenském předpisu Programy přípravy 1-3 (PROG 1-3). Dokument je určen k plánování, řízení a hodnocení přípravy jednotek a je zpracován pro každou odbornost zvlášť<sup>19</sup>. Pro každý předmět jsou pevně stanovena jednotlivá témata, která musí být řídicím zaměstnáním při plánování a provádění výcviku dodržena. Pro každé téma je zde stanoven doporučený obsah, ale ten může být řídicím zaměstnáním měněn dle potřeby. K tématu jsou uvedeny i metodické pokyny, které poskytují nepedagogickým pracovníkům oporu při vedení zaměstnání. K vedení tělesné přípravy je možné využít vzorové tréninkové jednotky, jejichž návrhy jsou zpracovány

<sup>17</sup> Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany* str. 2

<sup>18</sup> PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír. *Vojenská tělovýchova*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0805-7

<sup>19</sup> Mechanizované, dělostřelecké, průzkumné, výsadkové, zdravotní jednotky atd.

v doporučeném obsahu. Zatížení vojáků volí řídicí zaměstnání na základě vstupní úrovně tělesné výkonnosti cvičících tak, aby nedošlo k přetížení a případnému poškození zdraví.

### **Základní témata pro ZTP podle PROG-1-3:**

- Rozvoj základních schopností a dovedností;
- přesuny – rozvoj vytrvalosti;
- překonávání překážek;
- boj z blízka;
- plavání;
- přežití v tísni;
- vojenské lezení;
- komplexní zaměstnání.

### **Doporučený obsah tématu pro rozvoj základních schopností a dovedností dle Prog-1-3**

Tabulka 2 – Rozvoj základních schopností a dovedností dle Prog-1-3

<b>Číslo a název tématu</b>	<b>1</b>	<b>Rozvoj základních schopností a dovedností</b>
<p>Doporučený obsah tématu</p> <p><b>1. Trénink rychlostních schopností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opakované úseky 20 m, 30 m, 50 m, 30 m, 20 m;</li> <li>- rovinky 60 m (rovnoměrné, rozložené, stupňované);</li> <li>- opakované úseky 100 m, 150 m, 100 m;</li> <li>- posilování.</li> </ul> <p><b>2. Trénink rychlostně vytrvalostních schopností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opakované úseky 100 m (4krát rovnoměrné 40 %);</li> <li>- rozložené, stupňované, (rovnoměrně 75 %);</li> <li>- opakované úseky 200 m, 300 m, 400 m, 300 m, 200 m;</li> <li>- posilování.</li> </ul> <p><b>3. Trénink vytrvalostních schopností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- souvislý běh 2 km;</li> <li>- 400 m, 800 m, 400 m;</li> <li>- souvislý běh 2 km;</li> <li>- posilování.</li> </ul> <p><b>4. Trénink silových schopností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- horní končetiny;</li> <li>- trup, záda;</li> <li>- dolní končetiny.</li> </ul>		



## 5. Hody a rozvoj silově-obratnostních schopností

- hod z místa;
- hod za chůze;
- hod z rozběhu;
- hod do dálky;
- hod na cíl;
- posilování.

Zdroj: Programy přípravy dělostřeleckých jednotek 2005

**Metodické pokyny:** Každé cvičení plánovat do dvou samostatných hodinových zaměstnání. Posilování provádět kruhovým tréninkem se střídáním zatěžování jednotlivých svalových partií na závěr hlavní části. Zaměstnání ukončit strečinkovými cviky.

## Doporučený obsah tématu pro přesuny – rozvoj vytrvalosti dle Prog-1-3

Tabulka 3 – Přesuny – rozvoj vytrvalosti

<b>Číslo a název tématu</b>	<b>2</b>	<b>Přesuny – rozvoj</b>
<b>Doporučený obsah tématu</b>		
<b>1. Přesun se zátěží</b>		
- usilovný pochod se zátěží na 10 km.		
<b>2. Zrychlený přesun</b>		
- přesun se střídáním běhu a chůze v členitém terénu do 15 km.		

Zdroj: Programy přípravy dělostřeleckých jednotek 2005

**Metodické pokyny:** Při přesunech postupně upravovat poměr běhu a chůze ve prospěch běhu. Schopnost vykonávat přesuny na delší vzdálenosti zvyšovat pravidelným tréninkem vytrvalosti. Cvičit ve dne i v noci a za různých povětrnostních podmínek. Přesuny vždy ukončit strečinkovými cviky na dolní končetiny.

## 3.3. Speciální tělesná příprava příslušníků AČR

Speciální tělesná příprava (STP) je určena ke zvyšování schopností jednotlivců v oblastech, které nelze v běžných podmínkách rozvíjet. Ke zkvalitnění návyků ve speciální přípravě je potřeba zvláštního materiálu, prostorů a instruktorů. STP se zaměřuje na cílevědomé vytváření tělesné a psychické připravenosti vojáků k plnění pohybově specializovaných úkolů ve vztahu k systemizovanému místu, na kterém jsou služebně zařazeni nebo pro

které se připravují<sup>20</sup>. Jednotlivá témata STP se do výcviku vojáků zařazují na základě specifických požadavků pro jednotlivé vojenské odbornosti. Obsahem jsou speciální cvičení zaměřená na zvládnutí techniky pohybů, získání návyků a rozvíjení pohybových schopností a dovedností získaných v základní tělesné přípravě. Výcvik speciální přípravy probíhá zpravidla mimo vojenské areály v terénu a náročnost se zvyšuje. STP je vrcholnou činností ve výcviku. Při STP je zvýšené riziko úrazu a může dojít i k ohrožení života. Běžně dochází k zátěži, která je pro lidský organismus na hranici jeho možností.

Výcvik v STP zahrnuje:

- Překonávání překážek a házení
- Přesuny (pěší, na sněhu a ledu, na vodě a v bažinách)
- Boj z blízka
- Vojenské plavání
- Vojenské lezení
- Základy přežití
- Vojenský víceboj

Výcvik v těchto oblastech speciální tělesné přípravy směřjí vést pouze instruktoři, kteří jsou držiteli osvědčení pro vedení STP. Tomuto výcviku je věnována velká pozornost a v rozvoji vojenských profesionálů hraje velmi důležitou roli, ale v této práci se tomuto druhu tělesné přípravy detailně věnovat nebudu.

#### **4. Kontrola tělesné přípravy příslušníků AČR**

Testování nebo spíše sledování a vyhodnocování výsledků úrovně fyzické kondice se v poslední době věnuje mnoho odborníků po celém světě a ani v AČR tomu není jinak. Každoročně je velitel celku povinen organizovat výroční a profesní přezkoušení. Dále je povinen provést kontrolní cvičení podle programů přípravy<sup>21</sup>, osnovy výuky nebo učebních plánů. Hlavním úsilím kontroly a hodnocení tělesné přípravy je udržování nepřetržitého přehledu o průběhu a účinnosti tělovýchovného procesu, úrovni tělesné připravenosti

---

<sup>20</sup> Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany

<sup>21</sup> Prog-1-3 zmíněn v kapitole 1.3.

jednotlivců a o úrovni tělesné připravenosti během výcvikového roku. Výsledky výročního přezkoušení nejsou určeny jen pro kontrolu a vyhodnocování úrovně tělesné připravenosti, ale také slouží jako podklad při hodnocení vojáka. Výsledky dosahované při výročním a profesním přezkoušení jsou jedním z hlavních pilířů služebního hodnocení vojáka. Výsledky mohou sloužit k rozhodnutí o umístění vojáka k určitému druhu vojska nebo ke služebnímu zařazení a určení vojenské odbornosti. Opakované nesplnění norem výročního přezkoušení může vést až k propuštění vojáka ze služebního poměru z důvodu neplnění služebních povinností. Spolu s odpovědností za fyzickou připravenost (kapitola č. 3 *Vojenská tělovýchova a vojenská zdatnost*) má velitel jednotky i povinnost znát, soustavně kontrolovat a hodnotit úroveň tělesné připravenosti u podřízených. Přezkoušení z tělesné přípravy se neúčastní vojáci, kteří nejsou schopni plnit kontrolní testy z důvodu snížené zdravotní klasifikace<sup>22</sup>, jsou nasazeni v zahraniční operaci nebo plní úkoly na zahraničním pracovišti. Nepřezkušují se ani vojáci, kteří jsou v období tří měsíců před propuštěním ze služebního poměru nebo jsou určeni do dispozice<sup>23</sup>.

## **5. Výroční přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy**

Prvním rokem, kdy se konalo výroční přezkoušení v Armádě České republiky byl rok 1993 a podoba přezkoušení je od této doby téměř totožná. Od roku 1993 bylo výroční přezkoušení prováděno a hodnoceno dle norem uvedených v předpise Těl 1-1 Tělesná příprava v Československé lidové armádě z roku 1989. Tento předpis byl v roce 2000 nahrazen Nařízením Náčelníka generálního štábu AČR č.10/2000 Věstníku. Od března roku 2011 se přezkoušení a hodnocení výkonů začalo řídit nově vydaným Normativním výnosem Ministerstva obrany č. 12/2011, který s sebou přinesl převrat v provádění, respektive hodnocení, výročního přezkoušení z tělesné přípravy. Došlo k úpravě norem, podle kterých přezkušující (tělovýchovní pracovníci) stanovují známku za jednotlivé disciplíny s ohledem na výkon (viz tabulky č. 5 *Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků* a č. 6 *Normy a hodnocení*

---

<sup>22</sup> Zdravotní klasifikace A – schopen bez omezení, snížené zdravotní klasifikace B, C.

<sup>23</sup> Do dispozice se určuje voják, který nemůže vykonávat službu ve svém zařazení nebo nemůže být služebně zařazen

*kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků a vojaček*) z čehož vyplývá i změna pro stanovení konečného hodnocení a stanovení výsledné známky. Přezkoušení se v AČR provádí ze dvou skupin tělesných testů. První skupina je zaměřená na testování vojáků a vojaček ze silových disciplín a druhá na vytrvalost. U obou skupin přezkoušení si přezkušovaný vybírá ze dvou možností. Přezkoušení silové části lze provést splněním předepsaného počtu opakování shybů nadhmatem nebo splněním limitů pro cvik leh-sed a klik. Vojačky vybírají vis na hrazdě nadhmatem nebo kliky. Pro splnění přezkoušení z vytrvalostních disciplín musí voják nebo vojačka absolvovat běh na 12 minut nebo plavání na vzdálenost 300 metrů. Při Cooperově běžeckém testu je nutné uběhnout minimální určenou vzdálenost stanovenou individuálně pro každou věkovou kategorii. Při plaveckém testu je nutné uplavat danou vzdálenost do stanoveného časového limitu, který je taktéž stanoven individuálně pro každou věkovou kategorii.

Jak již bylo zmíněno, výsledky výročního přezkoušení nejsou pro velitele organizačního celku pouze ukazatelem stavu fyzické připravenosti podřízených. Výsledky nemají sloužit jen pro přehled, jak na tom příslušníci jsou po fyzické stránce, ale mají posloužit zejména pro nejnižší velitelský stupeň. Nejnižší velitelé v hierarchii armády jsou velitelé družstev. Nad veliteli družstev jsou velitelé čet, kteří by měli poznatky získané z analýzy dat využívat při zpracování plánu výcviku na následující rok a ve spolupráci s velitelem roty/baterie při tvoření rozvrhu zaměstnání na následující období, jehož tvorba je zmíněna v kapitole č. 3 *Tělesná příprava v Armádě České republiky*. Pokud velitel čety na základě analýzy výsledků zjistí, že se jeho podřízení nezlepšují nebo dokonce zhoršují, může k tomu přijmout okamžitá opatření a ke zlepšení fyzické kondice využít tělovýchovného pracovníka. Ten po seznámení se stavem fyzické kondice a analýze dosahovaných výsledků sestaví takový tréninkový plán, aby nedocházelo k dlouhodobému snižování výkonnosti vojáků a vojaček.

## 6. Výroční přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy do roku 2011

Do roku 2011 byl výkon vojáků a vojákyně v každé disciplíně bodově ohodnocen dle výkonnostní tabulky. V silové i vytrvalostní části musel hodnocený dosáhnout minimálního počtu bodů (20). V případě, že přezkušovaný nedosáhl minimálního počtu bodů byl celkově hodnocen jako nevyhovující. Po absolvování všech disciplín byly dosažené body přezkoušeného sečteny a převedeny na výsledné hodnocení – známku.

- Výtečně – více než 150 bodů;
- dobře – 100–149 bodů;
- vyhovující 50–99 bodů;
- nevyhovující 0–49 bodů.

### 6.1. Rozdělení příslušníků AČR do věkových kategorií při provádění výročního přezkoušení z tělesné přípravy do roku 2011

Tabulka 4 – Rozdělení vojáků a vojákyně do věkových kategorií pro určení výkonnostní skupiny A

	I. kategorie	II. kategorie	III. kategorie	IV. kategorie	V. kategorie	VI. kategorie
<b>Vojáci</b>	do 30 let	31–35 let	36–40 let	41–45 let	46–50 let	50 let a více
<b>Vojákyně</b>	do 25 let	26–30 let	31–35 let	36–40 let	41–45 let	45 let a více

Zdroj: Tělesná příprava v Československé lidové armádě, Těl. 1-1 1989

### 6.2. Bodové ohodnocení výkonů příslušníků AČR při provádění výročního přezkoušení z tělesné přípravy do roku 2011

Přidělení počtu bodů za dosažené výkony při jednotlivých disciplínách je znázorněno v tabulce č. 12 (pro vojáky) a tabulce č. 13 (pro vojákyně), které jsou přílohami č. 2 a 3 této práce.

Příklad hodnocení příslušníka AČR, zařazeného v první věkové kategorii (29 let), při přezkoušení z tělesné přípravy do roku 2011:

- za minutu provedl 55 sedů–lehů;
- za 30 sekund provedl 30 kliků;
- za 12 minut uběhl 2500 metrů.

Za výkon v disciplíně sedy-lehy by hodnocený obdržel 53 bodů. Za další silovou disciplínu kliky by získal 29 bodů a za uběhnuté metry by měl 26 bodů. Celkem by přezkušovaný získal 108 bodů a dle bodové škály uvedené v kapitole č. 7 *Výroční přezkoušení do roku 2011*, by celkové hodnocení bylo DOBŘE.

## **7. Výroční přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy v AČR po roce 2011**

Přezkoušení je určeno ke zjišťování základní úrovně tělesné výkonnosti. Disciplíny výročního přezkoušení musí vojáci plnit každý rok v období od 1. května do 30. června. Pro toto období určuje velitel organizačního celku řádné termíny přezkoušení, ve kterých je možné přezkoušení absolvovat. Vojáci, kteří se nemohou ze závažných důvodů účastnit nebo nesplní normy určené pro přezkoušení v řádném termínu, musí přezkoušení absolvovat v termínu náhradním<sup>24</sup>. Náhradní termíny vyhláší velitel zpravidla na měsíc září. Vyhodnocení výsledků výročního přezkoušení musí být uzavřeno každoročně do 30. září. Vojáci ve věku 51 let a starší jsou přezkušováni pouze z vytrvalostního testu. U vojáků se přezkoušení pouze z vytrvalostní disciplíny provádí od 46 let.

### **7.1. Rozdělení příslušníků AČR do věkových kategorií při provádění přezkoušení z tělesné přípravy po roce 2011**

Normy pro splnění jednotlivých disciplín výročního přezkoušení jsou rozděleny podle věku vojáků. Jak je patrné z následujících tabulek, jsou normy a rozdělení do věkových kategorií u vojáků a vojáků odlišné. Dle NVMO č. 12 z roku 2011 jsou věkové kategorie vojáků i vojáků rozděleny do šesti věkových skupin. Jednotlivé skupiny se však liší věkovým rozpětím v jednotlivých

---

<sup>24</sup> Zdravotní problémy, neodkladné služební záležitosti atd.

skupinách. Věkové hranice jsou uvedeny v tabulce č. 4 *Rozdělení vojáků a vojákyně do věkových kategorií pro určení výkonnostní skupiny A* (pro přezkoušení prováděné do roku 2011) a č. 5 *Rozdělení vojáků a vojákyně do věkových kategorií pro určení výkonnostní skupiny B* (pro přezkoušení po roce 2011). Věkové rozpětí jednotlivých kategorií bylo pro prováděné kontroly tělesné připravenosti v současnosti drobně upraveno.

Tabulka 5 – Rozdělení vojáků a vojákyně do věkových kategorií pro určení výkonnostní skupiny B

	I. kategorie	II. kategorie	III. kategorie	IV. kategorie	V. kategorie	VI. kategorie
<b>Vojáci</b>	do 30 let	31–35 let	36–40 let	41–45 let	46–50 let	51 let a více
<b>Vojákyně</b>	do 25 let	26–30 let	31–35 let	36–40 let	41–45 let	46 let a více

Zdroj: Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12 ze dne 15 března 2011

## 7.2. Normy pro hodnocení výkonů vojáků a vojákyně při provádění přezkoušení z tělesné přípravy

Tabulka 6 – Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků

Hodn.	Kategorie	Název cvičení			
		leh – sed / klik	Shyb	Běh 12 min.	Plavání 300 m
Výtečně	I.	52/32	12	3 000	4:20
	II.	51/30	11	2 950	4:30
	III.	44/27	10	2 850	4:40
	IV.	41/25	9	2 750	4:55
	V.	38/23	8	2 650	5:10
	VI.			2 400	5:20
Dobře	I.	46/28	10	2 800	5:20
	II.	45/27	9	2 700	5:30
	III.	40/24	8	2 600	5:50
	IV.	39/22	7	2 500	6:10
	V.	34/19	6	2 300	6:30
	VI.			2 100	6:50
Vyhovující	I.	42/22	8	2 600	6:00
	II.	39/22	7	2 500	6:20
	III.	34/19	6	2 400	6:40
	IV.	32/16	5	2 200	7:20
	V.	29/13	4	2 000	7:50
	VI.			1 800	9:00

Zdroj: Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12 ze dne 15 března 2011

Tabulka 7 – Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení **vojákyň**

Hodn.	Kategorie	Název cvičení			
		leh – sed	Výdrž ve shybu	Běh 12 min	Plavání 300 m
Výtečně	I.	45	0:50	2 550	4:50
	II.	40	0:46	2 400	5:10
	III.	35	0:34	2 300	5:20
	IV.	30	0:20	2 200	5:40
	V.	25	0:18	2 100	6:10
	VI.			1 900	6:35
Dobře	I.	40	0:30	2 300	5:50
	II.	33	0:28	2 200	6:10
	III.	30	0:22	2 100	6:50
	IV.	25	0:14	2 000	7:20
	V.	22	0:10	1 900	7:40
	VI.			1 800	8:10
Vyhovující	I.	35	0:10	2 100	6:20
	II.	28	0:10	2 000	6:40
	III.	26	0:08	1 900	7:20
	IV.	23	0:07	1 800	8:00
	V.	20	0:05	1 600	8:50
	VI.			1 500	9:40

Zdroj: Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12 ze dne 15 března 2011

### 7.3. **Systém hodnocení výročního přezkoušení z tělesné přípravy v AČR**

Stav a úroveň tělesné výkonnosti a připravenosti se hodnotí na základě výsledků dosažených v kontrolních testech výročního přezkoušení. Výkony přezkušovaných v disciplínách jsou hodnoceny:

- Výtečně (1)
- Dobře (2)
- Vyhovující (3)
- Nevyhovující (4)

Jednotlivé disciplíny jsou hodnoceny známkami, ze kterých je následně pomocí stanoveného klíče, znázorněného v tabulce č. 8 *Určení celkového hodnocení jednotlivce*, stanoveno celkové hodnocení výročního přezkoušení.



Tabulka 8 – Určení celkového hodnocení jednotlivce

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

Zdroj: Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12 ze dne 15 března 2011

**Poznámka:** silový test se hodnotí podle testu, ve kterém bylo dosaženo horšího výsledku.

Příklad hodnocení příslušníka AČR, zařazeného v první věkové kategorii (29 let), při přezkoušení z tělesné přípravy po roce 2011:

- za minutu provedl 55 sedů–lehů;
- za 30 sekund provedl 30 kliků;
- za 12 minut uběhl 2500 metrů.

Dle norem v tabulce č. 6 – *Normy pro hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků* by cvičící za výkon v disciplíně sedy-lehy obdržel hodnocení VÝTEČNĚ (1). Za výkon v disciplíně kliky by byl hodnocen známkou DOBŘE (2) a za uběhnutou vzdálenost NEVYHOVUJÍCÍ (4). Na základě klíče pro určení celkového hodnocení v tabulce č. 8 *Určení celkového hodnocení jednotlivce* by výsledné hodnocení bylo NEVYHOVUJÍCÍ a přezkušovaný by musel přezkoušení absolvovat znova aby dosáhl minimálně hodnocení VYHOVUJÍCÍ.

## 8. Disciplíny výročního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy

Disciplíny výročního přezkoušení a podmínky pro jejich splnění jsou pevně stanoveny a od roku 1993 jsou totožné. Přezkoušení je prováděno ze silové a vytrvalostní části. V první oblasti se jedná o přezkoušení ze souborového cvičení silových testů nebo silového testu a ve druhé oblasti je předmětem přezkoušení vytrvalostní test, kde si přezkušovaný volí ze dvou možností. Do souborového cvičení silových testů patří kombinace dvou disciplín. Leh–sedy a kliky. Silový test obsahuje pouze jednu disciplínu a tou jsou shyby na hrazdě

nadhmater. Prvním vytrvalostním testem je Cooperův běžecký test na 12 minut, který musí být proveden na atletické dráze o minimální délce 200 metrů. Druhou vytrvalostní disciplínou je plavání libovolným způsobem na vzdálenost 300 metrů. Testování plavecké části probíhá v krytém nebo venkovním bazénu o minimální délce 25 nebo 50 metrů. Přezkušovaný si tedy vybírá kombinaci jednoho testu ze silové části s jedním testem z vytrvalostní části.

## **8.1. Souborové cvičení silových testů pro provádění výročního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy**

### **Test č. 1: Leh – sed**

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

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště. Na podložce nebo jiném podkladu.

**Způsob provedení:** Cvičící leží na podložce a má pokrčené nohy (úhel max. 90°). Ruce spojené skrčené za hlavou (v týl) po celou dobu provádění cvičení. Proveďte sed pokrčený roznožmo a lokty se dotkne kolen a vrátí se do výchozí polohy. Nohy jsou po celou dobu cvičení na podlaze (zaklesnout pod pevnou oporu nebo drženy jiným cvičencem je povoleno).

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

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

### **Test č. 2: Klik – vzpor**

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

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště.

**Způsob provedení:** Základní poloha – vzpor ležmo (ruce na šíři ramen, trup a dolní končetiny musí tvořit jednu přímku po celou dobu provádění cvičení) a nohy musí mít cvičící u sebe. Proveďte klik ležmo (hrudníkem se dotknout země či hřbetu ruky přezkušujícího) a zpět do výchozí polohy.

**Vyhodnocení:** Počet provedení za 30 sekund.

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

### **Test č. 3: Shyb na hrazdě**

**Popis testu:** Shyby nadhmatem na doskočné hrazdě.

**Místo:** Tělocvična nebo letní cvičiště. Doskočná hrazda.

**Způsob provedení:** Výchozí poloha svis. Proveďte shyb nadhmatem (brada nad hrazdu) a zpět do svisu. Cvičení není časově omezeno. Cvičící může během cvičení odpočívat a pokus končí seskokem nebo povelom „DOCVIČIT!“

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

**Doplňující údaje:** „Pomocné“ pohyby trupu a nohou nejsou povoleny (neplatný pokus). K zaujetí výchozí polohy je povolena dopomoc. Použití magnesia povoleno.

### **Test č. 4: Výdrž ve shybu na hrazdě – ženy**

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

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

**Způsob provedení:** Cvičící zaujme výchozí polohu ve shybu s pokrčenými pažemi tak, aby brada byla nad úrovní hrazdy. S bradou nad hrazdou na pokrčených pažích visí co nejdéle. Čas se měří do doby, kdy brada poklesne pod hrazdu.

**Vyhodnocení:** Čas se počítá do doby, kdy je brada nad žerdí.

**Doplňující údaje:** Použití magnesia povoleno. K zaujetí výchozí polohy je povolena dopomoc.

## **8.2. Vytrvalostní testy pro provádění výročního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy**

### **Test č. 1: Běh na 12 minut**

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

**Místo:** Atletická dráha, otevřený terén bez převýšení. Dráha musí být označena po 50 m. Okruh musí mít délku od 200 do 500 m.

**Způsob provedení:** Z pozice vysokého startu u startovní čáry, po povelu vpřed (nebo jiného smluveného signálu) cvičící vyběhají a běží po dobu 12 minut. Přezkušující oznámí poslední minutu a po jejím uplynutí ukončí test smluveným signálem (píšťalka, hlasem). Cílem je překonat co největší vzdálenost.

Po signálu cvičenec zastaví a čeká, dokud přezkušující nezapíše dosažený výkon. Hlásit mezičasy je povoleno.

**Doplňující údaje:** Výsledek je měřen s přesností na deset metrů. Pokud je během testu cvičícím opuštěna dráha nebo test předčasně ukončí, hodnotí se známkou nevyhovující.

### **Test č. 2: Plavání na 300 m**

**Popis testu:** Plavání na 300 m libovolným způsobem.

**Místo:** Plave se v krytém nebo venkovním bazénu s vyznačenými oddělenými drahami o délce 25 nebo 50 m. Při přezkoušení může být v dráze pouze jeden cvičenec. Test začíná přidělením (losováním) plaveckých drah.

**Způsob provedení:** Základní poloha – cvičenec stojí v zadní části startovního bloku nebo je ve vodě a drží se za startovní madlo. Základní polohu zaujímá cvičící po povelu „na bloky NASTOUPIT!“. Po povelu „na místa – PŘIPRAVIT!“ zaujme cvičící startovní polohu v přední části bloku (při startu z vody u startovního madla). Čas se měří od startovního povelu „VPŘED“ (nebo jiného smlouveného startovního signálu). Cvičící plave libovolným plaveckým způsobem a je dovoleno během testu plavecké způsoby střídat. Plavání pod hladinou není dovoleno. První tempo po startovním skoku a po obrátce se za plavání pod hladinou nepovažuje. Pokud cvičenec (neúmyslně) opustí přidělenou plaveckou dráhu, může po návratu do své dráhy v testu pokračovat. Opustí-li cvičící dráhu úmyslně a nepokračuje, hodnotí se známkou nevyhovující.

**Doplňující údaje:** Při otočce se cvičící musí dotknout stěny bazénu. Je povoleno oznamovat mezičasy uplavaných bazénů, ale pouze takovým způsobem, který nenaruší práci rozhodčích. Čas je měřen s přesností na 1 sekundu.

## **9. Profesionální přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy**

Výsledky z výročního a profesionálního přezkoušení by měly být pro velitele ukazatelem, na které oblasti je potřeba se zaměřit a které je možné trochu upozadit. Složení disciplín profesionálního přezkoušení je u jednotlivých složek rozdílné a jsou voleny podle dané odbornosti a systemizovaného místa. Jiné nároky jsou kladeny na vojáky taktické úrovně a jiné na příslušníky štábu

na operační úrovni<sup>25</sup>. Důvod je prostý. Voják v poli musí zvládat nejen vyšší úroveň zátěže, ale musí prokázat i další schopnosti a dovednosti z ostatních oblastí, jako je například rychlost, obratnost a koordinace pohybu. Cílem profesního přezkoušení je zjistit úroveň pohybových schopností jednotlivců a rozsah a úroveň zvláštních dovedností a návyků z tematiky speciální tělesné přípravy. Organizační celky a jejich složky jsou rozděleny do třech skupin. Ve skupině A jsou zařazeny organizační celky nebo jejich složky, u kterých je na tělesnou připravenost kladena vysoká náročnost. Ve skupině B jsou zařazeny celky se střední náročností a do skupiny C se zařazují organizační celky nebo jejich složky s požadavkem na zvládnutí základních pohybových schopností.

### **9.1. Disciplíny a normy pro provádění profesního přezkoušení příslušníků AČR z tělesné přípravy**

Jak vyplynulo z předchozí kapitoly, disciplíny a normy profesního přezkoušení jsou od norem a disciplín výročního přezkoušení rozdílné. Baterie testů pro profesní přezkoušení jsou sestavovány tak, aby byla prověřena pohybová schopnost vojáků ve všech oblastech.

### **9.2. Rozdělení příslušníků AČR do výkonnostních skupin při provádění profesního přezkoušení z tělesné přípravy**

Rozdělení do výkonnostních skupin probíhá na základě určení, zda se jedná o bojovou sílu, prvek bojové podpory nebo prvek bojového zabezpečení. V rámci jednoho organizačního celku se mohou všechny tři skupiny prolínat. Například v rámci sledovaného 13. dělostřeleckého pluku jsou zastoupeny všechny tři výkonnostní skupiny. Příslušníci palebných a průzkumných jednotek jsou zařazeni ve skupině A, příslušníci štábu jsou zařazeni ve skupině B a třetí skupinu C zastupují například vojáci z posádkové ošetřovny.

---

<sup>25</sup> AČR má tříступňové velení – strategický, operační a taktický stupeň

### **9.3. Systém hodnocení příslušníků AČR při provádění profesního přezkoušení z tělesné přípravy**

Hodnocení jednotlivých disciplín se odvíjí od dané disciplíny a následně se ze souboru přezkoušení vytváří celkové hodnocení. Každý z testů je hodnocen známkou podle stanovených norem a kritérií. Testy, které není možno měřit pomocí mezinárodní soustavy jednotek (skoky, běhy, hody atd.) jsou hodnoceny podle kritérií:

- výtečně (1) – úkol byl technicky proveden správně a v požadovaném tempu;
- dobře (2) – úkol proveden správně, ale v nesprávném tempu nebo bylo-li tempo správné, ale výkon obsahoval nepatrné technické chyby;
- vyhovující (3) - úkol byl proveden s většími chybami;
- nevyhovující (4) - úkol byl proveden nesprávně nebo vůbec.

Celkové hodnocení z profesního přezkoušení je stanoveno na základě výsledků v jednotlivých disciplínách:

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

Přehled kontrolních testů je uveden v Příloze č. 1. Kontrolní testy.

## **10. Exkurz do testování fyzické zdatnosti vybraných armád Severoatlantické aliance**

I ta nejmenší armáda světa by se měla zajímat o stav fyzické připravenosti jejích příslušníků. Mnoho vědců věnuje tomuto zaměření celý život. Pro zvyšování fyzické kondice platí obecné principy jako takové, ale je nutné poznamenat, že ne každá jednotka potřebuje a může absolvovat stejný dril.

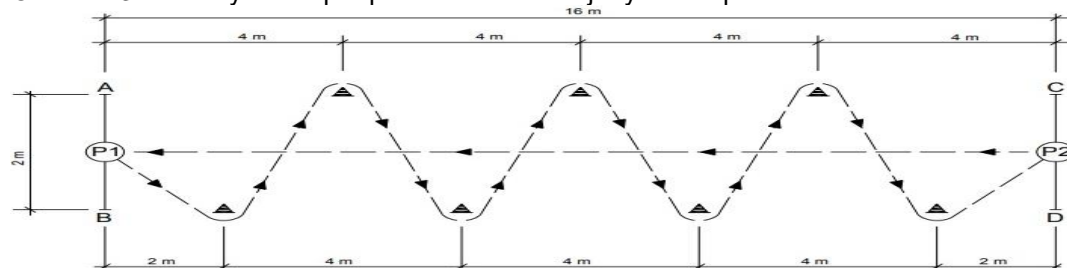
V každé armádě jsou jednotky, u kterých jsou kladeny vyšší nároky na fyzickou připravenost než u ostatních součástí. Zpravidla se jedná například o létající personál a také o výsadkové, průzkumné a speciální jednotky. Tato práce byla z části tvořena v době mého nasazení v zahraniční operaci na území Iráku a rozhodl jsem se na základě získaných poznatků provést průzkum u zahraničních kolegů. Základním atributem průzkumu je funkce, kterou voják vykonává u své mateřské jednotky. Vzhledem k tomu, že každý stát aliance má své specifické dělení ozbrojených sil<sup>26</sup> (OS), bylo žádoucí stanovit pro průzkum kritéria. Respondent nesměl být výsadkář, příslušník speciálních sil a nebyl zařazen u létajícího personálu, Následující text udává, jaké disciplíny, normy a podmínky musí plnit vojáci ozbrojených sil některých členských států aliance. Bohužel, vzhledem k velkému množství dat nebylo možné u některých armád znázornit jednotlivé ohodnocení za výkony, rozdělení do věkových kategorií, normy a způsoby vyhodnocení testů. Naopak u některých armád se dělení podle věku a pohlaví nepoužívá a využívá se rozdělení na bojové a nebojové jednotky.

## 10.1. Přezkoušení fyzické zdatnosti v ozbrojených silách Španělského království

Každý jednotlivec musí jednou ročně splnit baterii testů obsahující čtyři disciplíny:

- leh-sed za dvě minuty – maximální výkon;
- kliky za dvě minuty – maximální výkon;
- pohybový test – běžecký okruh (obrázek 3);
- běh na 6 kilometrů.

Obrázek 3 Běžecký okruh pro přezkoušení ozbrojených sil Španělského království



Zdroj: Instrucción Técnica – Test General De Condición Física – anexo 1

<sup>26</sup> OS ČR se dělí na Vojenskou kancelář prezidenta republiky, Hradní stráž, pozemní síly, vzdušné síly

Každá disciplína je na základě dosaženého výsledku hodnocena body od 1 do 100. Počet získaných bodů se dělí deseti a celkovým výsledkem za každou disciplínu je desetinné číslo. Konečný výsledek, jímž je také desetinné číslo, je průměrem všech dosažených hodnocení v jednotlivých disciplínách. Cvičící musí v každé disciplíně dosáhnout minimálně dvacet bodů, aby testovou baterii splnil. Aby mohl voják nadále setrvat v armádě musí dosáhnout konečného hodnocení minimálně 2,0. V jednotkách je však rozšířené interní pravidlo, že pokud někdo chce stoupat kariérním řádem vzhůru, být vyslán do zahraniční operace, zahraniční pracoviště nebo být vyslán do prestižních kurzů, musí dosahovat hodnocení minimálně 7,5. Respondent, který poskytl informace o přezkoušení fyzické zdatnosti u OS Španělského království, je zařazen na pozici velitele čety u mechanizované jednotky a dosáhl celkového hodnocení 9,4. V prvních dvou silových disciplínách obdržel maximální počet bodů. V testu pohybové zdatnosti získal devadesát osm bodů (9,8) a osmdesát (8,0) v běhu na vzdálenost 6 kilometrů. Jeho výkon byl 90 sedů lehů a 70 kliků ve stanoveném časovém limitu. U obou těchto silových disciplín provedl více cviků, než je potřeba pro získání plného počtu bodů. Pohybový test zvládl za 11,9 sekundy a vzdálenost 6 kilometrů zdolal za 25 minut a 30 sekund.

## **10.2. Přezkoušení fyzické zdatnosti v Britské armádě**

Britská armáda (BA) je jedním z prvků Britských OS, pod které dále spadá královské letectvo a námořnictvo. V roce 2019 byl v BA zaveden nový standard tělesného přezkušování, který byl zaveden na základě dlouhodobého výzkumu. Jedním z hlavních důvodů bylo i snížení rizika svalových a skeletových poranění mužů i žen při jednostranném zatěžování organismu při přípravě na přezkoušení. Testové baterie v BA nerozlišují věk ani pohlaví přezkušovaného, ale je zde zohledněno zařazení na funkce. Jednotlivé funkce jsou rozděleny do několika skupin a každé je přidělena testová baterie s ohledem na náročnost vykonávané funkce. Jak vyplývá z výše uvedeného u výsadkových jednotek jsou disciplíny a limity jiné než například u jednotek logistického zabezpečení. Následující text udává, jaké disciplíny a normy musí plnit každý rok voják, který je zařazen v části armády, kterou respondent popsal jako personál pravidelného boje na blízko. Tyto jednotky jsou v našich



podmínkách srovnatelné s mechanizovanými. Respondent je zařazen na funkci zástupce velitele čety u jednotky pravidelného boje na blízko a všechny disciplíny splnil v požadovaném limitu. Nejvíce problematické je, dle jeho vyjádření, splnit test, který kombinuje taktické přesuny, plížení a sprint, zejména z toho důvodu, že je nutné dbát na správné technické provedení. Hodnocení jednotlivých disciplín není koncipováno na obdržení výkonnostní známky, ale pouze jako splnil a nesplnil. Voják u jednotky boje na blízko musí splnit:

- 4 km přesun se zátěží 40 kg do 50 minut;
- 2 km přesun se zátěží 25 kg do 15 minut;
- 10 taktických přesunů na 7,5 m, 15 m plížení a 15 m sprintu do 55 sekund;
- přesunout pytel se zátěží 110 kg na vzdálenost 20 m do 35 sekund;
- přesun dvou kanystrů 2 x 22 kg na vzdálenost 240 m do 4 minut.

Každá z uvedených disciplín charakterizuje a simuluje činnost na bojišti. Přesuny jsou standardní potřebou vojáka. Taktické přesuny, plížení a sprint simuluje pohyb vojáka na bojišti při taktickém přiblížení se na dotyk nepřítele. Přemístění pytle se zátěží prověří přezkušovaného ve schopnosti přemístit raněného na nezbytně nutnou vzdálenost do nejbližšího krytu k prvotnímu ošetření. Dopravení dvou kanystrů o celkové hmotnosti 44 kilo, simuluje schopnost vojáka zásobovat kolegy municí, vodou a dalším materiálem potřebným v době bojové činnosti nebo v rozmístění mimo boj.

### **10.3. Přezkoušení fyzické zdatnosti v Dánské královské armádě**

Opakované nasazení vojáků armády dánského království (ADK) v zahraničních operacích, zejména v Afghánistánu, vedlo k radikální změně vnímání tělesné zdatnosti a ke vzniku nového konceptu tělesné přípravy. Myšlenka, že vysoká fyzická připravenost není prospěšná jen pro plnění náročných úkolů, ale i jako prevence proti poranění a nemocím, se postupem času ukázala jako správná. Fyzicky odolný voják je schopen přesně a rychle reagovat na změny dynamického vývoje prostředí na bojišti. Kondice se stala jedním z hlavních atributů pro výběr příslušníků ADK pro nasazení v zahraniční operaci. Respondent, který poskytl informace o přezkoušení je zařazen na pozici instruktora výcviku u pěšího praporu a byl přímým účastníkem těžkých bojů ADK

v Afghánistánu. Vojáci pozemních jednotek, mezi které se řadí i respondent, plní každý rok přezkoušení, které obsahuje čtyři bloky<sup>27</sup>: Všechna cvičení provádí hodnocený tak, aby dosáhl co nejlepšího výsledku. Každý blok je hodnocen na stupnici 0-5. Celkové hodnocení znázorňuje číslo, které je průměrem dosažených hodnocení ze všech čtyř bloků. Doporučená úroveň takto zjištěné fyzické kondice je 3. Testové bloky jsou rozděleny na:

**Test síly středu těla, funkční test:**

- zádová extenze (plank) – výdrž 2 min a 45 vteřin;
- 90° statický leh-sed – výdrž 2 min a 15 vteřin;
- boční (pravý/levý) most – výdrž 120 vteřin;
- střídavé výpady se zátěží 20 kg – 60 opakování.

**Aerobní test:**

- 12minutový běh – 3000 m;
- 20 m člunkový běh – do 14,8 sekund.

**Kombinace aerobního a anaerobního testu:**

- 20metrový opakovaný člunkový běh;
  - test je prováděn na rovině, kde jsou vyznačeny dvě čáry vzdálené 20 metrů od sebe. Přezkušovaný se snaží v časovém limitu 30 sekund uběhnout co nejvíce úseků (počítají se jen dokončené úseky), následuje 30 sekund pauza a cyklus se opakuje 10krát.
- Dánský vojenský rychlostní test;
  - test je kombinací pochodu a překážkové dráhy v polní ústroji se zátěží 25 kilogramů. Vzdálenost pochodu jsou 2 kilometry a běh není povolen. Ihned po pochodu následuje částečné překonání překážkové dráhy NATO. Dráha obsahuje celkově 20 překážek, ale pro potřeby tohoto testu se 6 vynechává. Po překonání překážkové dráhy se pokračuje opět pochodem na dva kilometry. Přezkušovaný se snaží tento test absolvovat co nejrychleji.

---

<sup>27</sup> příslušníci námořnictva a letectva plní pouze první tři bloky

## **Silový test**

- výpady se zátěží 50 kilogramů po dobu dvou minut – nejméně 40 opakování;
- kliky na bradlech se zátěží 10 kilogramů – minimálně 8 opakování;
- shyby se zátěží 10 kilogramů – minimálně 8 opakování;
- mrtvý tah s činkou o váze sto kilogramů za jednu minutu – minimálně 8 opakování;
- podpor na předloktích (plank) se zátěží 20 kilogramů po dobu 120 vteřin.

## **10.4. Přezkoušení fyzické zdatnosti ve Finských ozbrojených silách**

Jako jediná ze zmíněných armád není plně profesionalizovaná. Poloprofesionální ozbrojené síly Finska (OSF) se skládají z pozemních sil, letectva a námořnictva. OSF jsou doplňovány branci, kteří, tak jako u nás do roku 2004, vykonávají základní vojenskou službu v délce 6–12 měsíců, kterou musí absolvovat všichni muži po dosažení věku osmnácti let. Zajímavostí této armády je, že ve velké míře dbá na regeneraci po zátěži. Zajišťuje ji prostřednictvím nejen lehkých pohybových aktivit, jako je například jízda na kole, ale také množstvím wellness procedur, jako jsou masáže a saunování. Testové baterie pro přezkoušení jsou složeny ze silové a aerobní fitness části. Jednotky určené do polních podmínek jako jsou například mechanizované a dělostřelecké jednotky, mají testy rozšířeny o pochod, orientační běh a střelbu, aby bylo možné určit předpoklady jednotlivců pro práci v polních podmínkách. Všechny disciplíny kromě testů určených pro polní jednotky jsou hodnoceny známkou dle výkonu a přezkušovaný se snaží dosáhnout co nejlepšího výkonu. Jednotlivé limity jsou stanoveny s ohledem na pohlaví a věk. U rozšířených testů je stanoveno hodnocení pouze jako splnil/nesplnil. Respondent, který poskytl informace je zařazen u polní jednotky jako velitel roty a dosáhl hodnocení výtečně a splnil.

### **Silové testy:**

- leh-sed počet opakování za 60 sekund;
- klik – počet opakování za 60 sekund;
- skok do dálky – nejdelší výkon.

### **Aerobní fitness test:**

- běh na 12 minut;
- cykloergometr
  - 7 minut jízdy. Začíná se na základní zátěži 50 wattů, který se každé dvě minuty zvyšuje o 25 wattů. Přezkušovaný jede do vyčerpání.

### **Rozšířené testy pro jednotky určené do polních podmínek**

- pochod na 25 vzdálenost kilometrů – splnit do šesti hodin;
- přesun na lyžích na 30 vzdálenost kilometrů – splnit do šesti hodin;
- jízda na kole na 80 vzdálenost kilometrů – splnit do šesti hodin;
- orientační běh na nejméně 5 kilometrů v hustém terénu splnit do 90 minut;
  - test je možné plnit v zimním období na lyžích;
  - v nočních podmínkách je nutné test splnit do dvou hodin.

## **10.5. Zhodnocení rozdílů v přezkoušení fyzické zdatnosti vybraných armád Severoatlantické aliance**

Na základě informací popsaných v této kapitole je nutné konstatovat, že fyzické přezkoušení, které se nejvíce přibližuje činnosti vojáka v poli, musí absolvovat vojáci Britské armády. Disciplíny jsou zaměřeny na období činností, které se při vedení boje běžně vykonávají. Pohyb po bojišti a přesuny se zásobami potravin, vody a munice jsou v případě pohybu vojáka v prostoru dotyku s protivníkem na denním pořádku a systém tohoto prověřování hodnotím velmi kladně. Systém, který nejvíce motivuje vojáka plnit přezkoušení a dosahovat nejlepších výsledků má Španělská královská armáda. I když je tento motivační systém neoficiální a jak je v odstavci o této armádě zmíněno, jedná se o interní záležitost, je tento systém velmi efektivní a motivuje vojáky na sobě pracovat. V ostatních případech jsou požadavky na plnění fyzické připravenosti velmi podobné a nejsou zde zjištěny žádné zásadní rozdíly.

## **11. Metodika provedení komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy u příslušníků AČR**

Sledovanou skupinu pro primární cíl práce tvoří vojáci 131. do. Z důvodu vytvoření uceleného pohledu jsou do komparace zahrnutí i vojáci, co nemohou přezkoušení absolvovat, ať už v důsledku snížené zdravotní klasifikace nebo jiné

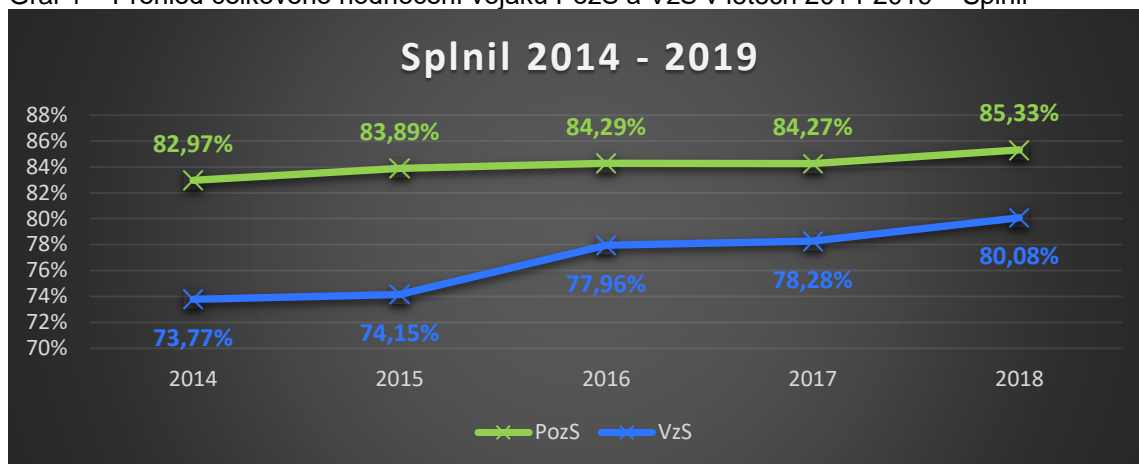
překážky. Ve sledovaném období, mezi roky 2015–2019 včetně, se přezkoušení u vybraného útvaru účastnilo každý rok v průměru 260 vojáků a dosažené výsledky jsou podrobně zpracovány v kapitole č. 14 *Komparace výsledků dělostřeleckých oddílů*. Ve zmíněné kapitole je pro získání celistvého obrazu o změnách ve výkonosti sledovaného oddílu využito i výsledků sousedního oddílu. Sekundárním výstupem této práce je komparace, příslušníků pozemních a vzdušných sil, ve které jsou porovnány výsledky za období od roku 2014 do roku 2019. V kapitole č. 12 *komparace pozemních a vzdušných sil* bylo pro potřeby komparace zpracováno více než 84 tisíc položek. Jedna položka znamená jednoho vojáka a průměrně se tedy jednalo o zpracování 9774 položek v případě pozemních a 4385 položek vzdušných sil za každý sledovaný rok.

Veškerá data použitá ke komparaci jsou oficiálně dosažené a zaznamenané výkony jednotlivců. Měření časů, vzdálenosti a počtu opakování při jednotlivých disciplínách bylo prováděno tělovýchovným náčelníkem organizačního celku nebo jím pověřeným pracovníkem oddělení přípravy a výcviku.

## **12. Komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy příslušníků pozemních a vzdušných sil**

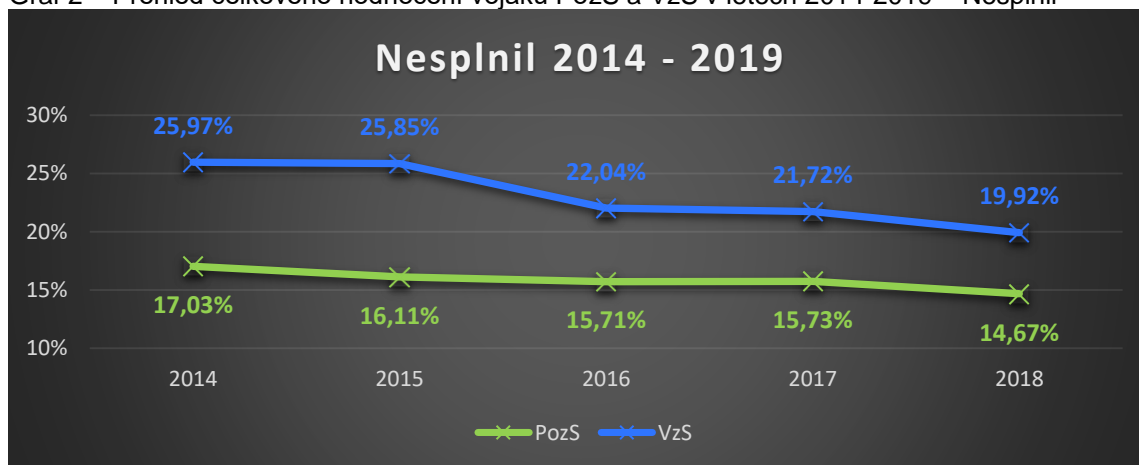
Armáda České republiky představuje hlavní složku ozbrojených sil České republiky, kterou dále tvoří Vojenská kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž. Dvě nejpočetnější složky AČR jsou pozemní (PozS) a vzdušné síly (VzS). Jednoduchou komparací lze zjistit, jaké jsou u složek poměry vzhledem k hodnocení z tělesné přípravy. Na následujících grafech je procentuálně vyjádřeno hodnocení dosažené jednotlivci za roky 2014–2019. U každého grafu je provedeno dílčí vyhodnocení znázorněných výsledků. Na grafech jsou viditelné změny, které jsou spojené s úpravou zákona o vojácích z povolání týkající se postupu při tvorbě služebního hodnocení. Tělesná příprava se na základě této změny stala jedním z pilířů služebního hodnocení. U VzS je zlomový rok zejména 2015, kdy došlo k velkému nárůstu vojáků, kteří začali plnit přezkoušení z tělesné přípravy.

Graf 1 – Přehled celkového hodnocení vojáků PozS a VzS v letech 2014-2019 – Splnil



Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

Graf 2 – Přehled celkového hodnocení vojáků PozS a VzS v letech 2014-2019 – Nespnil



Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

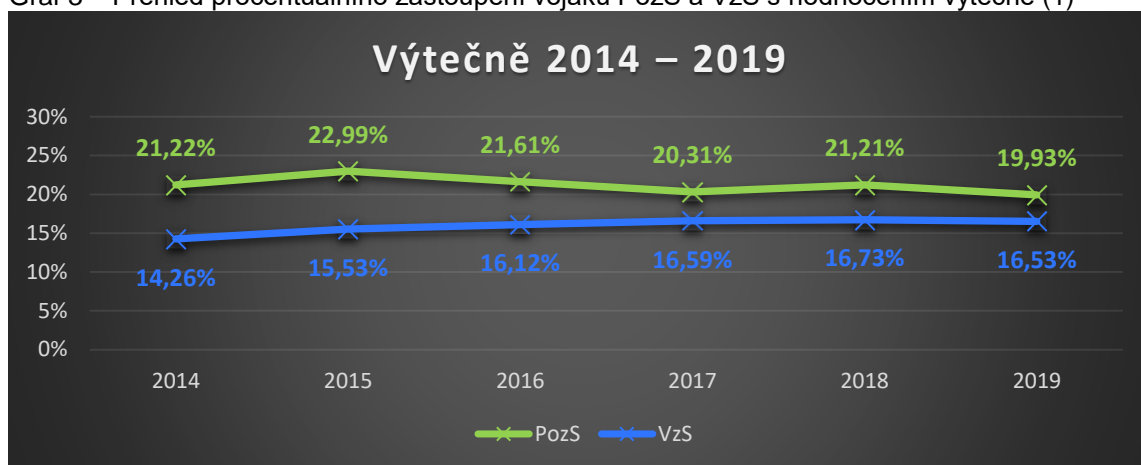
### Díličí vyhodnocení grafu 1 a 2:

**PozS:** kontinuální nárůst vojáků splňujících přezkoušení je důkazem, že změny spojené s jiným způsobem tvorby služebního hodnocení vojáků platné po novelizaci v roce 2015 mají kladný vliv na výkonnost vojáků. Po novelizaci se služební hodnocení stalo nástrojem, jak některé vojáky donutit absolvovat výroční přezkoušení z tělesné přípravy a důkazem toho je i klesající počet vojáků, kteří nesplní.

**VzS:** jak je vidět zejména rok 2015 je pro tyto jednotky zlomový. Zde se s jistotou projevil účinek novelizace zákona o vojácích z povolání. Důkazem toho je i nárůst vojáků se sníženou zdravotní klasifikací (graf č. 7) a razantní pokles omluvených neúčastí zobrazený v grafu č. 8. Nárůst zaznamenaný od roku 2016 v grafu č. 1 a pokles v grafu č. 2 jednoznačně prokazuje, že výsledky dosažené při přezkoušení z tělesné přípravy se přímo promítají do celkového ročního

hodnocení a vojáci se snaží přezkoušení absolvovat, uspět a dosáhnout přitom co nejlepšího výsledku.

Graf 3 – Přehled procentuálního zastoupení vojáků PozS a VzS s hodnocením výtečně (1)



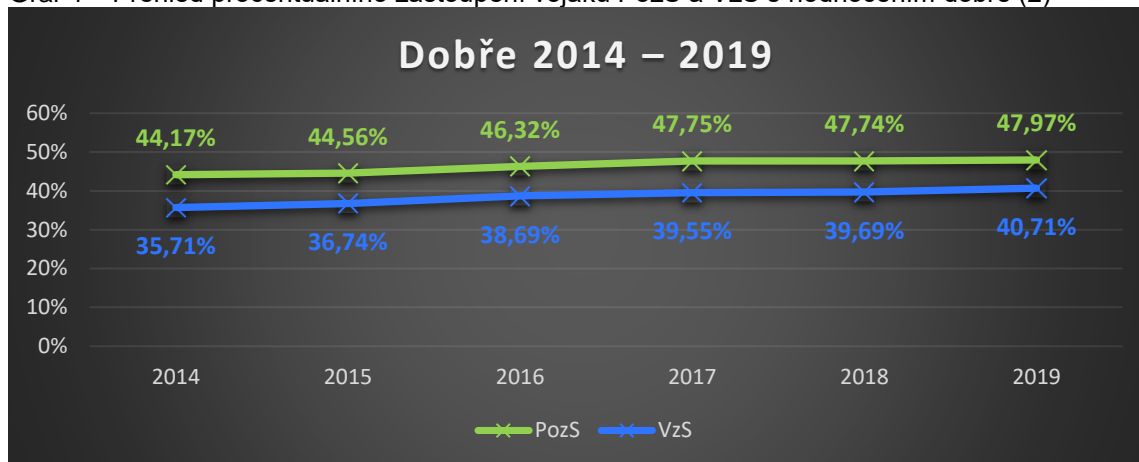
Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

#### Dílčí vyhodnocení:

**PozS:** s jistotou je možné říci, že propad, který je viditelný v letech 2016 a 2017, je způsoben velkým nábořem, který se tento rok v AČR podařil. K pozemním silám od roku 2015 do roku 2017 nastoupilo 1284 nových vojáků. Fyzická kondice nováčků, která zpravidla není na takové úrovni, se negativně projevila procentuálním poklesem vojáků splňujících na výtečnou. Že byl pokles způsoben novými rekruty, je však pouze domněnka, k jejímuž prokázání by bylo potřeba hlubší analýzy.

**VzS:** od roku 2014 do roku 2018 je VzS opačný trend než u PozS. Zlepšení je vyústěním toho, že u tohoto druhu vojska je více prostoru pro zkvalitňování fyzické kondice. Ustálení viditelné od roku 2015 může vypovídat o tom, že všichni vojáci starající se o svou fyzickou kondici jsou hodnoceni výtečně a další nárůst již není možný. Přezkoušení absolvují v převážné míře piloti a letecký personál, který je na tom fyzicky velmi dobře. Kontinuálnímu nárůstu samozřejmě přispělo i to, že je při hodnocení vojáků kladen na výsledek z tělesné přípravy veliký důraz.

Graf 4 – Přehled procentuálního zastoupení vojáků PozS a VzS s hodnocením dobře (2)



Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

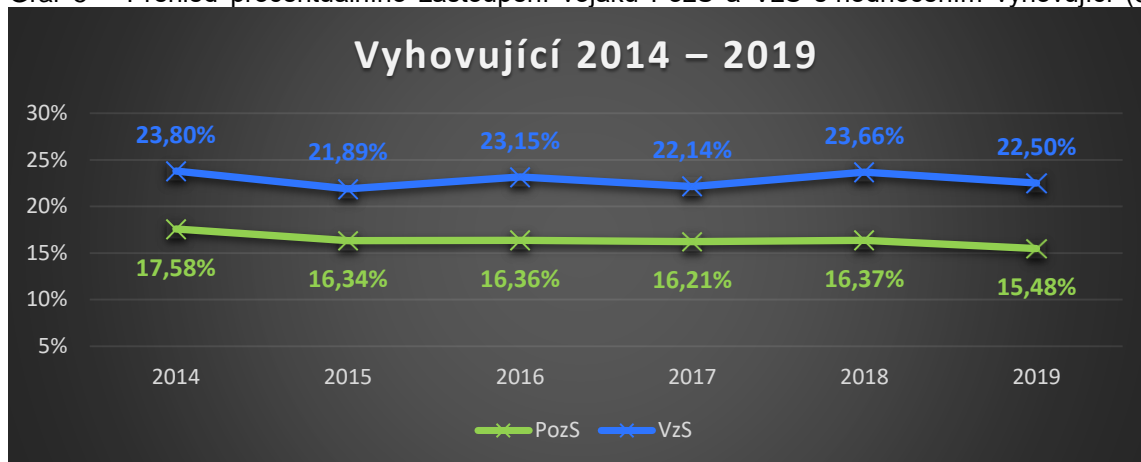
### Dílčí vyhodnocení:

**PozS:** nárůst po roce 2015 koresponduje s poklesem výtečně hodnocených a potvrzuje tak výsledky grafu č. 3. Opět je možné konstatovat, že nárůst je spojen s přílivem nováčků do řad PozS. Tento nárůst lze hodnotit velmi kladně, jelikož je možné konstatovat, že nováčci na tom s fyzickou připraveností nebyli špatně a jejich výkony byly dobré. Narůstající trend také zřejmě bude odrazem toho, jak velitelé pracují se svými pravomocemi. Při udělování pochval, finančních odměn, ale například i při výběru personálu určeného k vyslání do některé ze zahraničních operací je kritériem hodnocení výsledek z tělesné přípravy. Voják, který chce dosáhnout nějakého ohodnocení nebo být vyslán do zahraniční operace, nesmí být v oblasti tělesné přípravy hodnocen hůře než dobře (2).

**VzS:** v grafickém znázornění výsledků se opakuje situace z předchozího grafu. S ohledem na grafy č. 1 a č. 2 je možné konstatovat, že v průběhu sledovaných let se vojáci u vzdušných sil tělesné přípravě věnují dostatečné množství času a jejich celkové hodnocení se zlepšuje, zřejmě i z důvodu již zmíněných změn při tvorbě služebního hodnocení.



Graf 5 – Přehled procentuálního zastoupení vojáků PozS a VzS s hodnocením vyhovující (3)



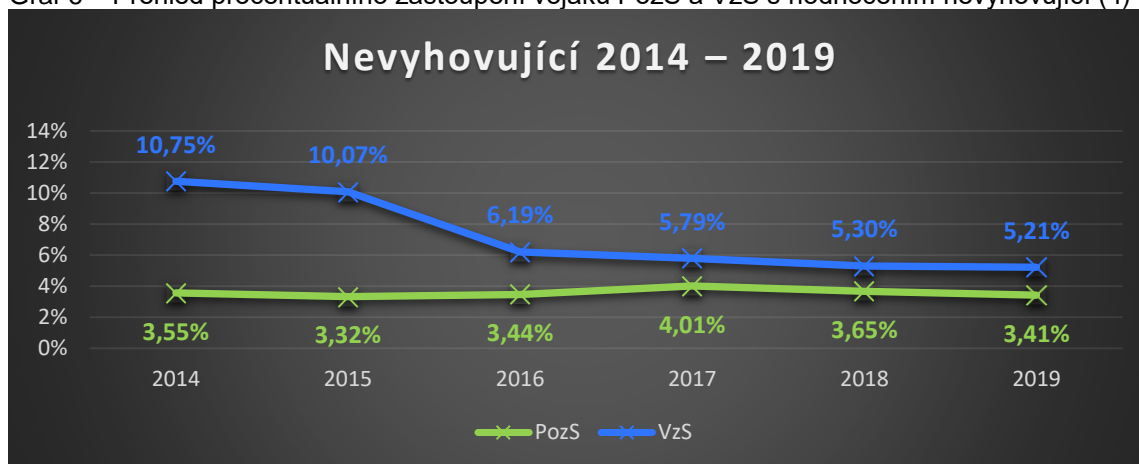
Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

### Dílčí vyhodnocení:

**PozS:** na grafu je na první pohled vidět, že počty s vyhovujícím hodnocením klesají, nemusí to ovšem znamenat, že se vojáci jen zlepšují. S ohledem na grafy č. 4 a č. 7 je možné klesající tendenci přisoudit jak zlepšení tělesné výkonnosti a dosáhnutí hodnocení dobře, tak zhoršení zdravotního stavu vedoucím ke změně zdravotní klasifikace.

**VzS:** graf nevykazuje žádnou zásadní změnu. Snad jen nárůst hodnocených známku 3, neboli vyhovujících, v roce 2016. Toto je možné přisoudit většímu počtu nováčků, které se podařilo v roce 2015 rekrutovat, ale s přihlédnutím ke grafu č. 6 i skokovému zlepšení vojáků z nevyhovujících do vyhovujících. Tento skok je způsoben především změnou ve způsobu zpracování služebního hodnocení.

Graf 6 – Přehled procentuálního zastoupení vojáků PozS a VzS s hodnocením nevyhovující (4)



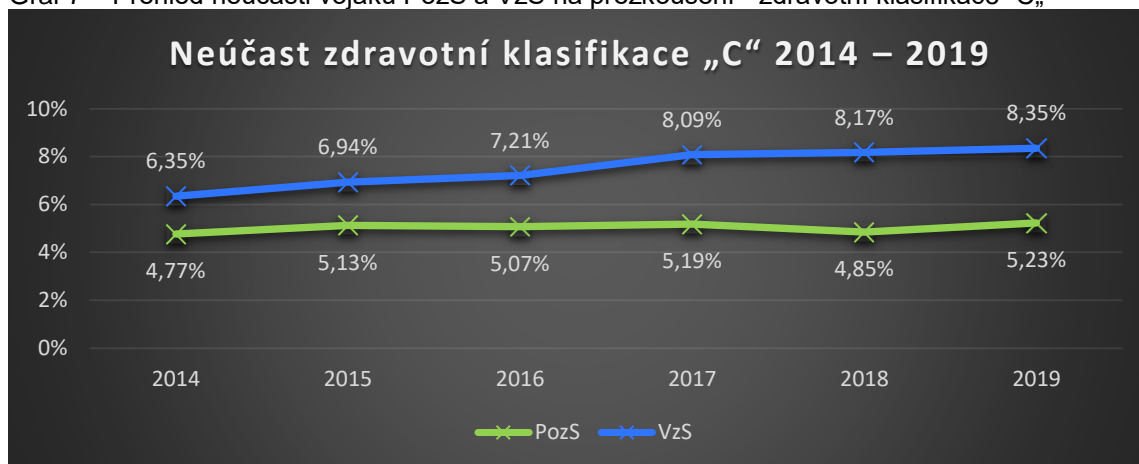
Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

### Dílčí vyhodnocení:

**PozS:** předpokladem bylo, že se ve velké míře projeví novelizace zákona č. 221/1999 Sb., která vešla v platnost 1. 7. 2015. Nový systém hodnocení měl přinést i zlepšení v oblasti tělesné přípravy. U této složky se novelizace vůbec neprojevila a pomalé zlepšení se koná až od roku 2017. Nevyhovující hodnocení z tělesné přípravy nelze ve služebním hodnocení opomenout a nadřazený nevyhovujícího vojáka či vojákyně musí k této skutečnosti přihlížet. Vzhledem k tomu, že výsledek dosažený při přezkoušení z tělesné přípravy se po novele zákona stal jedním z pilířů služebního hodnocení a každý voják má služební poměr na dobu určitou, snaží se vojáci a vojákyně přezkoušení plnit. Na základě opakovaného nesplnění přezkoušení z tělesné přípravy lze s vojákem služební poměr ukončit.

**VzS:** skokový úbytek nevyhovujících v roce 2016 byl s největší pravděpodobností způsoben zmíněnou novelizací zákona o vojácích z povolání. Na základě analýzy ostatních grafů, ale nedošlo jen k tomu, že by se velký počet vojáků zlepšil v tělesné přípravě. Bohužel 4 %, které představují úbytek v roce 2016, se projevil nárůstem počtu vojáků se zdravotní klasifikací „C“ (graf č. 7) a také neúčastí na přezkoušení z tělesné přípravy z jiných důvodů (graf č. 8).

Graf 7 – Přehled neúčasti vojáků PozS a VzS na přezkoušení - zdravotní klasifikace „C“



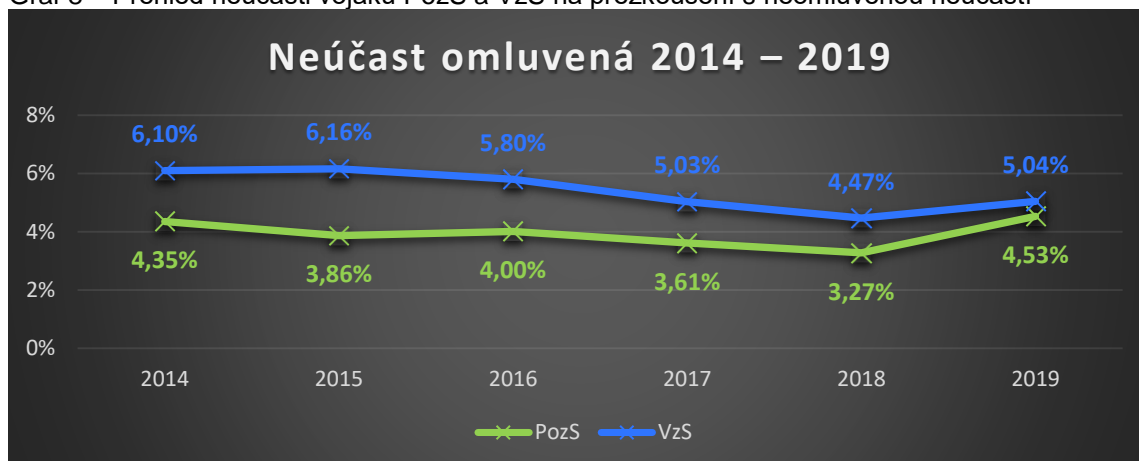
Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

### Dílčí vyhodnocení:

**PozS:** graf nevykazuje výkyvy a počet vojáků se sníženou zdravotní klasifikací se drží na přibližně stejné úrovni.

**VzS:** nárůst počtu příslušníků se zdravotní klasifikací „C“ je pro vzdušné síly typický. Pro vojáky v této zdravotní skupině není výroční přezkoušení povinné a nesplnění na základě snížené zdravotní klasifikace není a ani nemůže být nijak kázeňsky postihováno. Snížení zdravotní klasifikace, které jednotlivce osvobozuje od plnění norem výročního přezkoušení, je z mého pohledu a znalosti věci u této složky zneužíváno. Jednotlivé pozice zde zastávají odborníci v oblasti řízení letového provozu a technické údržby letadel. Rozvázání služebního poměru s těmito odborníky, nesplňujícími zdravotní klasifikaci, by mohlo mít zásadní dopad na bezpečnost vzdušného prostoru České republiky, a tak je to u této složky tolerováno.

Graf 8 – Přehled neúčasti vojáků PozS a VzS na přezkoušení s neomluvenou neúčastí



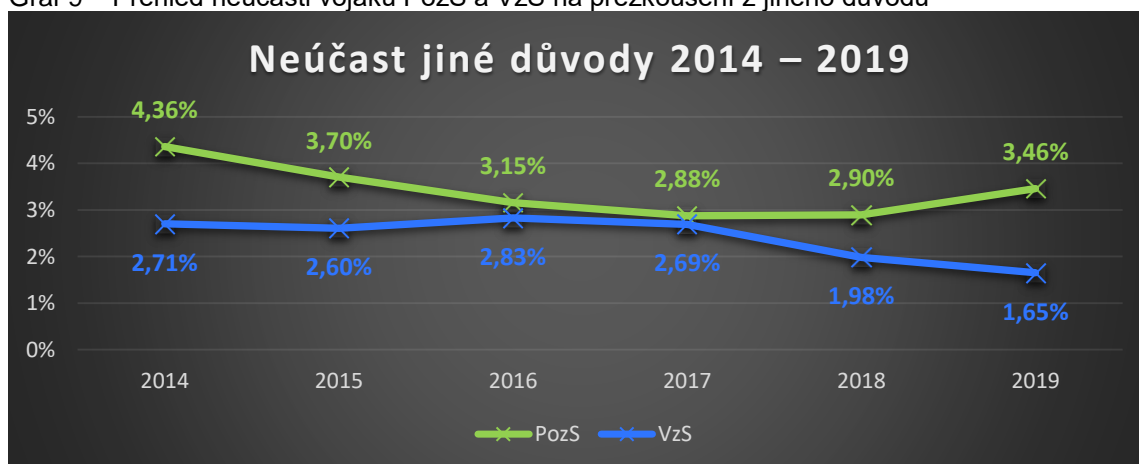
Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

### Dílčí vyhodnocení:

**PozS:** omluvená neúčast po novele v roce 2015 klesala. Vojáci se snažili výroční přezkoušení plnit. Důvodem poklesu je s největší pravděpodobností změna v systému služebního hodnocení. Podrobnosti spojené se změnou v systému hodnocení jsou blíže uvedeny v dílčím vyhodnocení PozS patřícímu ke grafu č. 6.

**VzS:** vyhodnocení grafu je stejné jako u PozS. Zajímavé na grafu je, že obě složky se téměř kopírují. Co bylo příčinou růstu u obou složek v roce 2019, je bez hlubšího pozorování jen předmětem spekulace.

Graf 9 – Přehled neúčasti vojáků PozS a VzS na přezkoušení z jiného důvodu



Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

### Dílčí vyhodnocení:

**PozS:** neúčast na výročním přezkoušení se v této oblasti velmi těžko konkretizuje. Do této oblasti promlouvá mnoho faktorů dynamicky se měnícího

operačního prostředí. U složky PozS můžeme nepodloženě určit, že nárůst počtu od roku 2017 byl způsoben navyšováním počtu vojáků v zahraničních operacích. Vojáci nasazení v zahraniční operaci přezkoušení neabsolvují.

**VzS:** pokles od roku 2016 je způsoben zmiňovanou novelizací zákona o vojácích z povolání. Množství vojáků, které zde mizí, se přesouvá do skupiny znázorněné v grafu č. 7.

Na následující straně je zpracován přehled plnění výročního přezkoušení příslušníky pozemních a vzdušných sil v letech 2014–2019. V této tabulce je zajímavý nárůst počtu příslušníků u těchto složek. Dále stojí za pozornost skutečnost, že od roku 2018 se u pozemních ani vzdušných sil nevyskytuje voják, který by se z přezkoušení jako takového neomluvil. Hlavní příčinou je novelizace zákona o vojácích z povolání<sup>28</sup>, která přinesla zásadní změny ve zpracování služebního hodnocení.

---

<sup>28</sup> konkrétně § 17 zákona o vojácích z povolání a v souladu s Vyhláškou MO č. 189/2015 Sb., o postupu při služebním hodnocení vojáků a jeho hlediscích, ze dne 28. července 2015

Tabulka 9 – Přehled o plnění přezkoušení z tělesné přípravy u PozS a VzS v letech 2014–2019

Součást	Celkové počty u celku	Celkově přezkoušeno	Hodnocení				Zdravotní klasifikace „C“	Dočasně omluveni – zdravotní důvody	Jiné důvody	Nepřezkoušeno	Celkem splnilo %
			1	2	3	4					
<b>2014</b>											
PozS	8368	7240	1776	3696	1471	297	399	364	365	0	95,9
PozS	3954	3351	564	1412	941	425	251	241	107	3	87,0
<b>2015</b>											
PozS	8800	7674	2023	3921	1438	292	451	340	326	9	95,88
VzS	3993	3363	620	1467	874	402	277	246	104	3	88
<b>2016</b>											
PozS	9638	8456	2083	4464	1577	332	489	386	304	3	96,0
VzS	4311	3628	695	168	998	267	311	250	122	0	92,6
<b>2017</b>											
PozS	10084	8902	2048	4815	1635	404	523	364	290	5	95,4
VzS	4576	3847	759	1810	1013	265	370	230	123	6	93,1
<b>2018</b>											
PozS	10535	9374	2235	5029	1725	385	511	345	305	0	95,9
VzS	4699	4012	786	1865	1112	249	384	210	93	0	93,8
<b>2019</b>											
PozS	10953	9505	2183	5254	1695	373	573	496	379	0	96,0
VzS	4778	4059	790	1945	1075	249	399	241	79	0	93,8

Zdroj: přehled dosažených výsledků výročního přezkoušení u PozS a VzS

### 13. Rozvoj fyzické zdatnosti u příslušníků vybraného oddílu

Do funkce velitele sledovaného oddílu (131. do) byl v prosinci roku 2015 jmenován podplukovník Ing. Vlastimil Urban. V té době měl za sebou více než dvacet let služby v Armádě České republiky (AČR) a pět nasazení v zahraničních operacích. Úkoly plnil například v Bosně a Hercegovině, Kosovu a Iráku. Celou kariéru se věnuje dělostřeleckým jednotkám a v cechu dělostřeleckém je právem považován za odborníka. Během jeho velení se oddíl stal nejlepším dělostřeleckým oddílem a dosahované výsledky byly oceňovány nejen vysokými funkcionáři AČR, ale i zahraničními partnery.

#### **„Fyzicky slabý voják je psychicky méně odolný“**

V rámci rozvoje fyzické zdatnosti se nový velitel rozhodl u jednotek aplikovat rozvoj fyzické připravenosti formou společné ranní činnosti. Vycházel z osobní zkušenosti služby u AČR a zkušenosti cizích armád minulé i současné doby. Jedním ze způsobů rozvoje fyzické zdatnosti byly ranní rozcvičky. Tyto ranní činnosti měly několik zásadních výhod:

- Rozvoj fyzické zdatnosti – formou kolektivního běhu ke zvyšování fyzické zdatnosti a psychické odolnosti;
- Běh ve tvaru – posilování kolektivního ducha;
- Stanovování přesné ústroje – otužování, nevyčnívání z davu.

Za jeden ze základních pilířů popisované činnosti považoval velitel ranní činnost v rámci jednotky jako jednoho celku. Nařídil členit jednotky tak, aby se v přední části pohybovali příslušníci průměrných výkonů, následováni slabšími jedinci a ze zadní části na ně působícími fyzicky nejzdatnějšími jedinci. Hlavní myšlenkou bylo sjednotit jednotku a zvýšit celkovou fyzickou zdatnost celku. Tento způsob směřování zapříčinil primárně zvýšení zdatnosti jednotek jako celku, avšak u některých jedinců může dojít ke snížení fyzické zdatnosti. Byl nastaven určitý typ režimu, stereotypu, což je v armádě žádoucí. Důležitým prvkem bylo, že veškerá činnost musí probíhat za důsledného řízení jednotlivých velitelů. Tím docházelo i k posilování morálního stavu jednotky a podpoře mezi jednotlivými vojáky<sup>29</sup>.

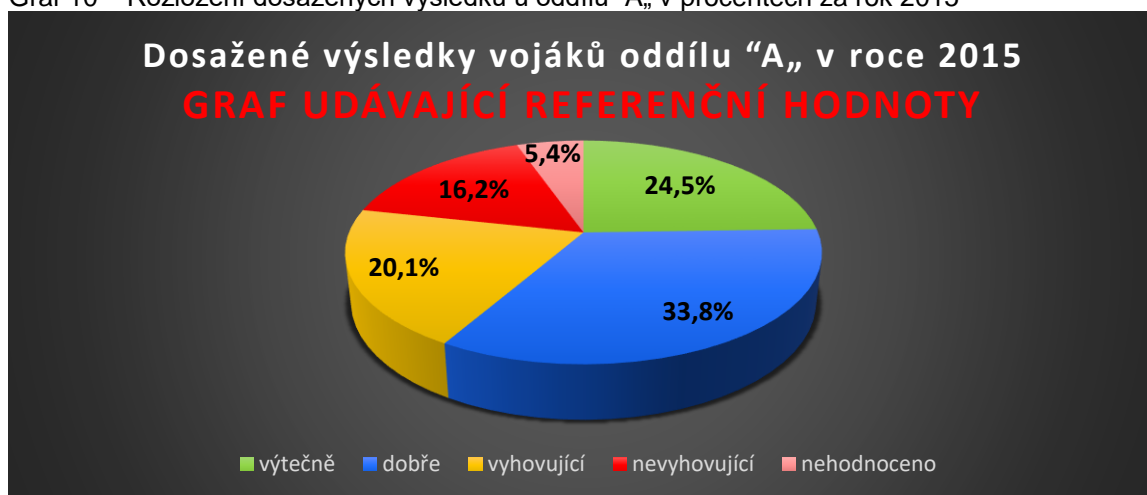
---

<sup>29</sup> zpracováno na základě rozhovoru s plukovníkem gšt. Ing. Vlastimilem Urbanem

## 14. Komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy u vybraného oddílu v letech 2015 – 2019

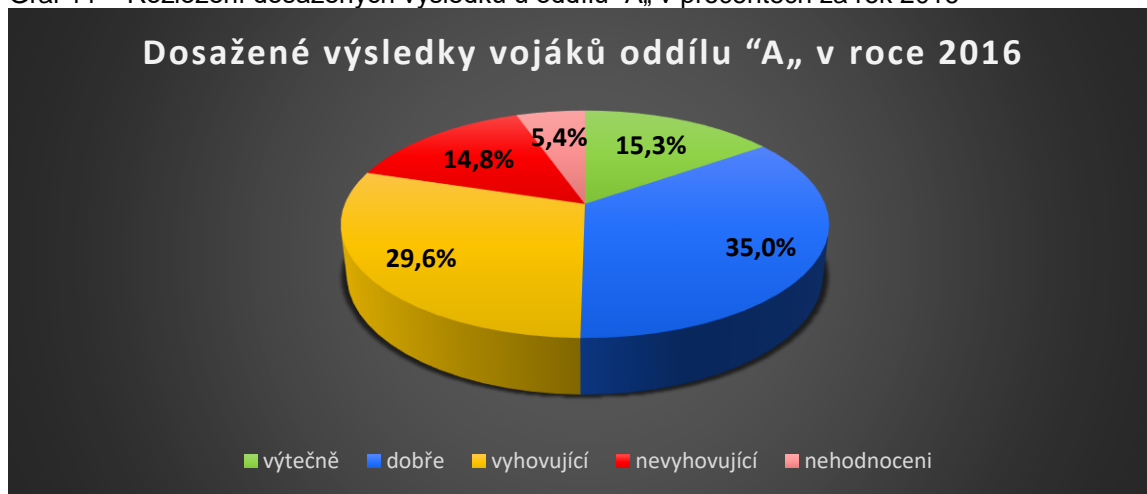
Pro komparaci je jako referenční rokem stanoven rok 2015. Koncem tohoto roku byl do funkce velitele 131. do (oddíl "A,") stanoven nový velitel a cílem komparace je na základě analýzy výsledků dosažených příslušníky při výročním přezkoušení dokázat, že pomocí jednoduché změny v přístupu k tělesné přípravě, lze zvýšit kondici vojáků a tím dosahovat lepších výsledků. Cílem takovéto změny je jednoznačně nemít ve své jednotce vojáka, který bude z tělesné přípravy hodnocen jako nevyhovující. Graf č. 10 *Rozložení dosažených výsledků u oddílu "A," v procentech za rok 2015* bude sloužit jako výchozí bod pro stanovení úrovně fyzické zdatnosti před změnou v přístupu k provádění tělesné přípravy, kterou s sebou přinesla změna velitele.

Graf 10 – Rozložení dosažených výsledků u oddílu "A," v procentech za rok 2015



Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

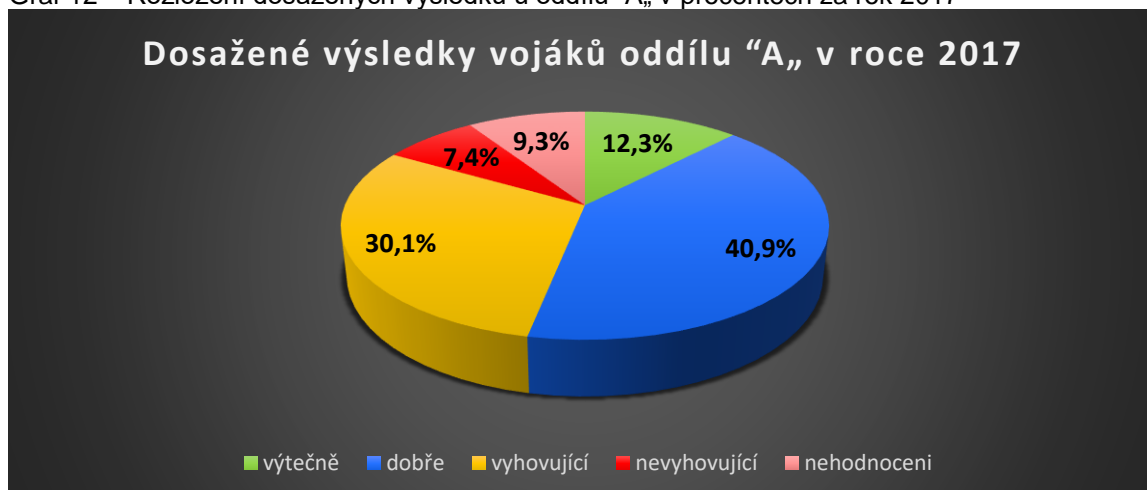
Graf 11 – Rozložení dosažených výsledků u oddílu "A," v procentech za rok 2016



Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

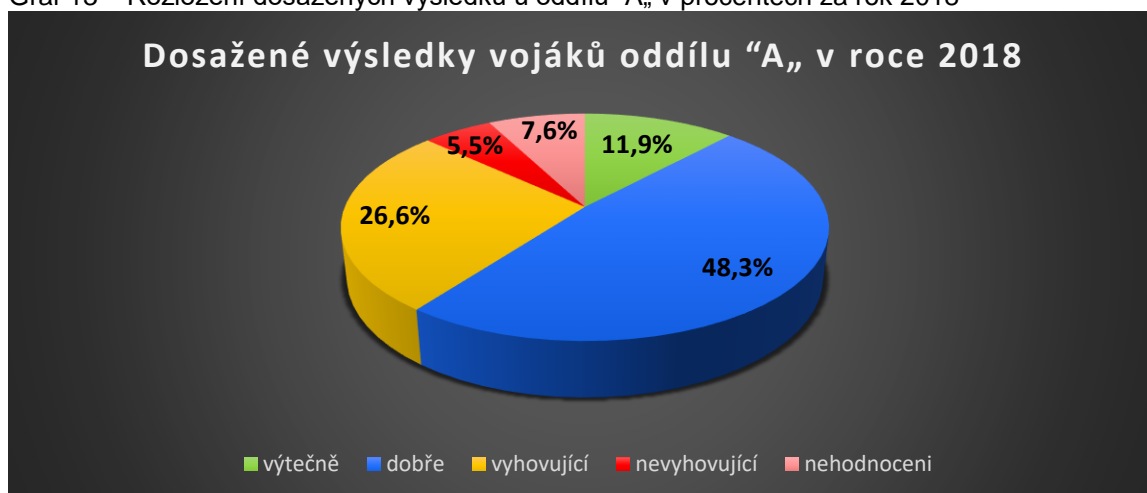


Graf 12 – Rozložení dosažených výsledků u oddílu "A,, v procentech za rok 2017



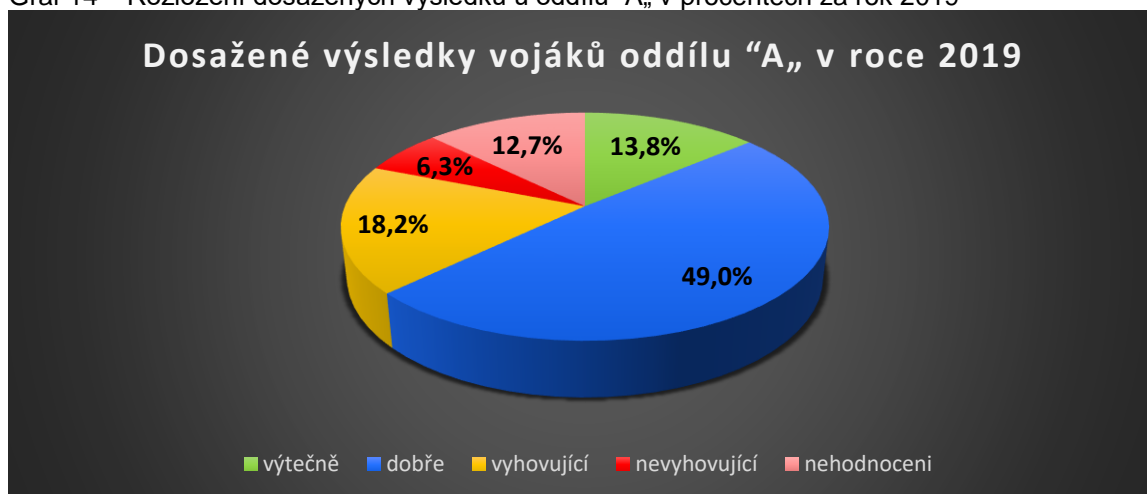
Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

Graf 13 – Rozložení dosažených výsledků u oddílu "A,, v procentech za rok 2018



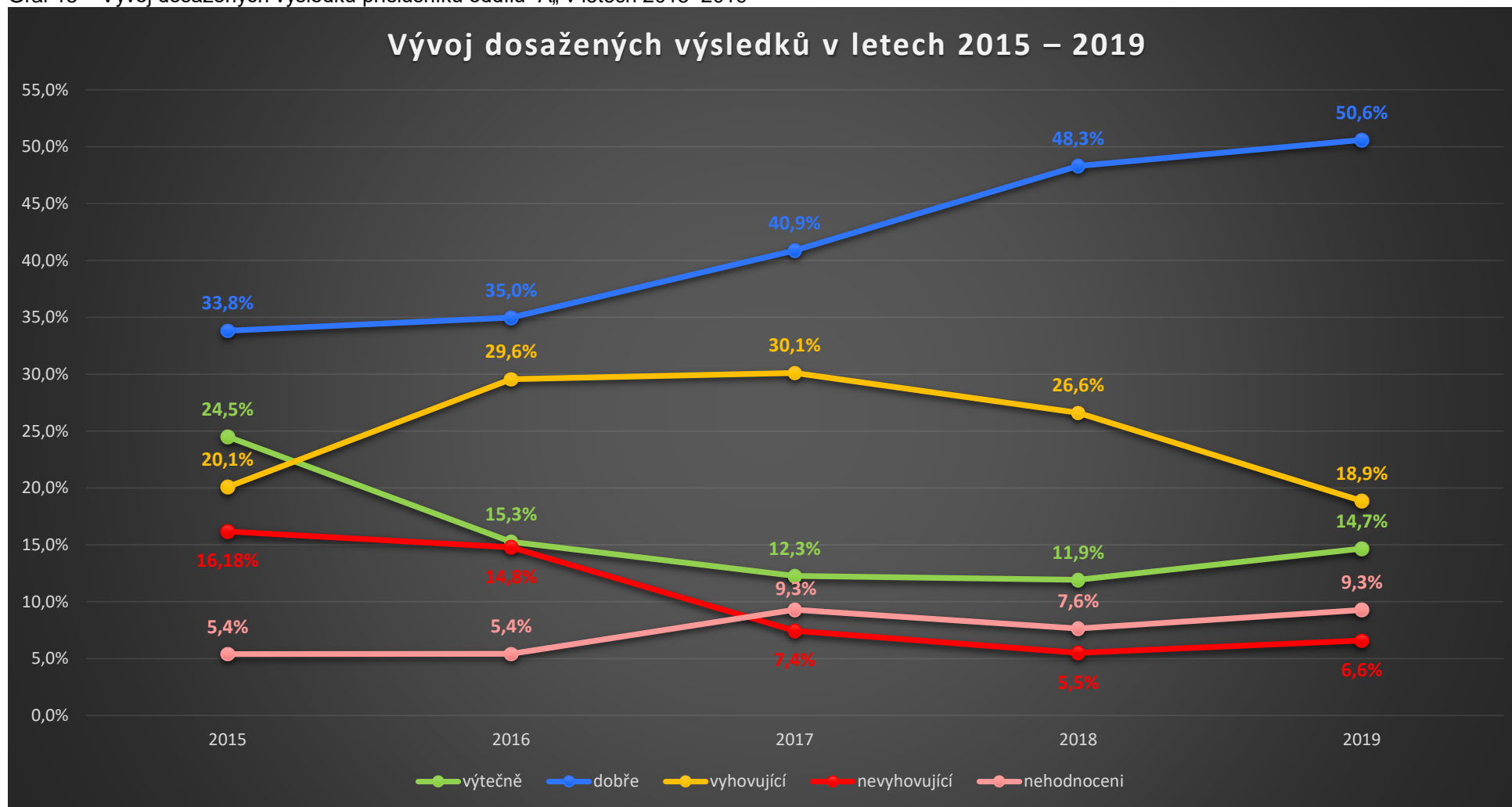
Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

Graf 14 – Rozložení dosažených výsledků u oddílu "A,, v procentech za rok 2019



Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

Graf 15 – Vývoj dosažených výsledků příslušníků oddílu "A,, v letech 2015–2019



Zdroj: vlastní zpracování na základě statistického zpracování přehledu výsledků výročního přezkoušení příslušníků oddílu "A,,

## 14.1. Vyhodnocení grafu č. 15 – Vývoj dosažených výsledků příslušníků oddílu „A“ v letech 2015–2019

Z grafu je jednoznačně prokazatelné, že se úroveň fyzické zdatnosti u sledovaného oddílu od roku 2015 celkově zvyšovala. Z grafu lze vyčíst jeden zásadní, velice pozitivní faktor. Vzhledem k tomu, že velitel útvaru věnoval velikou pozornost nejen fyzické přípravě, ale i hodnocení vojáků, zasadil se o to, aby se k výslednému hodnocení z tělesné přípravy přihlíželo jako k jednomu z hlavních faktorů při tvorbě služebního hodnocení, od kterého se odvíjí možnost obdržet finanční odměnu. V hodnocení se sice tělesná příprava hodnotí pouze splnil nebo nesplnil, ale v mnoha jednotlivých bodech lze přístup k tělesné přípravě ohodnotit kladně respektive záporně. Po prvním hodnocení v roce 2016 vojáci zjistili, že dosažený výsledek tělesného přezkoušení může být promítnut do několika bodů v hodnocení vojáka a vojáci se začali opět snažit plnit normy na maximum. Velmi pozitivní je snížení počtu nevyhovujících ve sledovaném období téměř o 10 %. Z pohledu příslušníka útvaru je potřeba konstatovat, že i s tak malou změnou v přístupu k tělesné přípravě, což v tomto případě znamenalo zavedení společných ranních činností a důslednou kontrolu jejího provádění, jsou výsledky překvapivé a velmi pozitivní. Zlepšování fyzické kondice útvaru pokračovalo i v roce 2019, kdy se velitel již chystal k výkonu funkce u jiné součásti AČR. V nastaveném režimu jednotky pokračovaly i v době, kdy velitel u útvaru prakticky nebyl a byl na odchodu. Otázkou však zůstává, zda na pokračování pozitivního trendu neměla vliv vidina nasazení v zahraniční operaci. Více k této teorii je uvedeno v následujícím detailním vyhodnocení grafu.

- **Vyhodnocení křivky grafu č. 15 s výsledky vojáků a vojákůň hodnocených známkou VÝTEČNĚ**

Jedna z teorií o společných ranních činnostech hovoří o tom, že kondice těch nejlepších začne při tomto způsobu tréninku jednotky stagnovat a klesat. S tímto negativem byl velitel útvaru seznámen a vzhledem k jeho cíli, kterým bylo zlepšení celkové kondice organizačního celku, tuto hrozbu akceptoval. Podle analyzovaných výsledků výtečně hodnocených je nutno podotknout, že teorie o snižování fyzické kondice výtečně hodnocených se potvrdila. Pokles výtečně

hodnocených o 12,6 % tuto teorii potvrzuje. Pozitivní na křivce výtečných je, že v roce 2019 se počty v této skupině opět zvedají, což nasvědčuje tomu, že ačkoliv velitelé pokračují v nastoleném trendu a ranní činnost se stále provádí, dostali vojáci více prostoru na svůj osobní rozvoj fyzické kondice.

- **Vyhodnocení křivky grafu č. 15 s výsledky vojáků a vojákyň hodnocených známkou DOBŘE**

Rapidní nárůst příslušníků s tímto hodnocením v letech 2017 až 2019 poukazuje na dvě hlavní příčiny. Jedna z příčin je, že v souvislosti se společnou tělesnou přípravou klesla výkonnost některých jedinců v předchozích letech hodnocených výtečně a druhou příčinou je zvýšení fyzické kondice příslušníků v předchozích letech hodnocených horší známkou. Samozřejmě i zde se promítnul faktor služebního hodnocení. Další příčinou nárůstu může být i vidina nasazení v zahraniční operaci. V září roku 2017 bylo plánováno nasazení přibližně 60 vojáků sledovaného oddílu k plnění úkolů v zahraniční operaci na území Mali. Velitelem oddílu bylo stanoveno několik podmínek, které vojáci, vybraní k vyslání do zahraniční operace, musí splnit. Jednou z podmínek bylo splnit výroční přezkoušení a dosáhnout nejhůře hodnocení dobře. To, jestli účast v zahraniční operaci zvýšila úsilí vojáků při plnění norem výročního přezkoušení není jasné. Ke zjištění pravdivosti teorie by bylo potřeba porovnat výsledky příslušníků vybraných do zahraniční operace.

- **Vyhodnocení křivky grafu č. 15 s výsledky vojáků a vojákyň hodnocených známkou VYHOVUJÍCÍ**

Nárůst o 9,5 % v prvním roce po nástupu nového velitele by se mohl jevit jako zhoršení celkové kondice, ale skutečnost je zcela odlišná. Polovina tohoto přírůstku je způsobena přelivem těch, co byli dříve hodnoceni lepší známkou, ale druhá polovina jsou ti, u kterých došlo ke zlepšení. Následný prudký pokles křivky jednoznačně poukazuje na zlepšení fyzické kondice.

- **Vyhodnocení křivky grafu č. 15 s výsledky vojáků a vojákyň hodnocených známkou NEVYHOVUJÍCÍ**

Jak již bylo zmíněno, počet nevyhovujících klesl za čtyři roky o 9,58 %. Jednoznačný ukazatel, který potvrzuje nárůst fyzické zdatnosti u vojáků

po změně velitele útvaru. Tento výsledek lze dále také odůvodnit tím, že velitel útvaru kladl důraz na spojitost hodnocení tělesné přípravy a služebního hodnocení. Pokud voják nesplnil přezkoušení z tělesné přípravy (netýká se vojáků se sníženou zdravotní klasifikací a vojáků omluvených z vykonání přezkoušení v daném roce) jeho šance na získání finanční odměny byla velmi malá, prakticky nulová. Vojáci se tedy snaží přezkoušení plnit tak, jak nejlépe dokáží. Další motivací, jak se v průběhu analýzy jednotlivých let ukázalo, je pravděpodobně fakt, že splnění přezkoušení z tělesné přípravy je prvním krokem k možnému nasazení v zahraniční operaci.

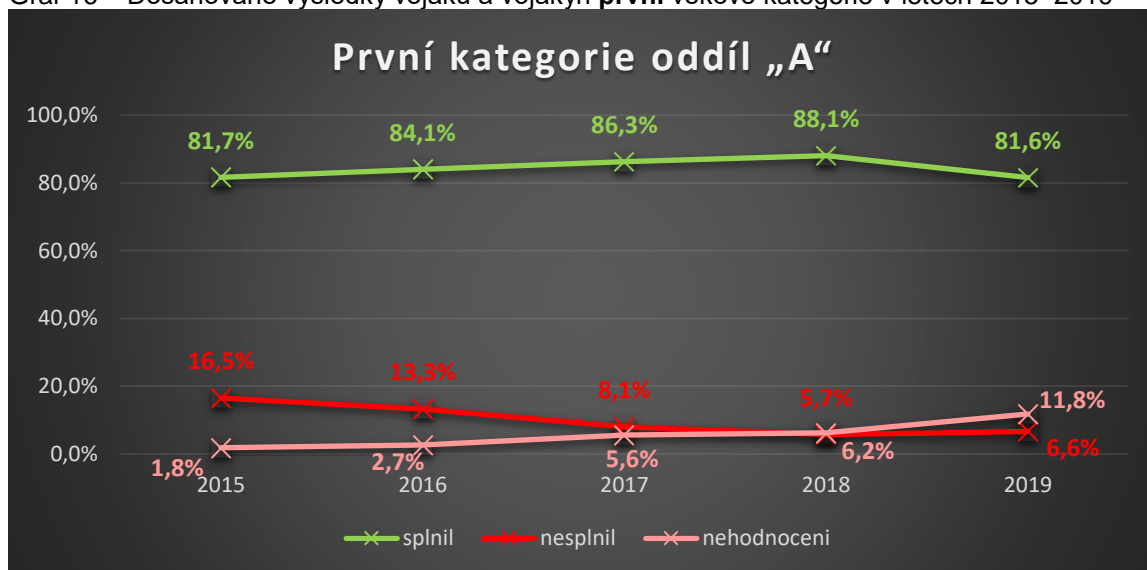
- **Vyhodnocení křivky grafu č. 15 vojáky a vojákyněmi, kteří nebyli ve sledovaném období hodnoceni**

Křivka znázorňující tuto skupinu nevykazuje až na rok 2017 zásadních změn. V inkriminovaném roce došlo ke zvětšení skupiny nehodnocených o 3,9 %. Podrobnější analýzou bylo zjištěno, že nárůst počtu je způsobem především vojáky, kterým byla snížena zdravotní klasifikace na "C,, což v podmínkách AČR znamená, že dotyčný není z tělesné přípravy přezkušován. S ohledem na všechny ostatní křivky a ukazatele lze říci, že s vysokou pravděpodobností k nárůstu došlo z důvodu, že vojáci se sníženou zdravotní klasifikací nejsou na rozdíl od nevyhovujících perzekuováni, a tak si vojáci nechali na základě zdravotních indispozic snížit zdravotní klasifikaci na SCHOPEN S OMEZENÍM.

## **14.2. Vyhodnocení výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy u jednotlivých věkových kategorií**

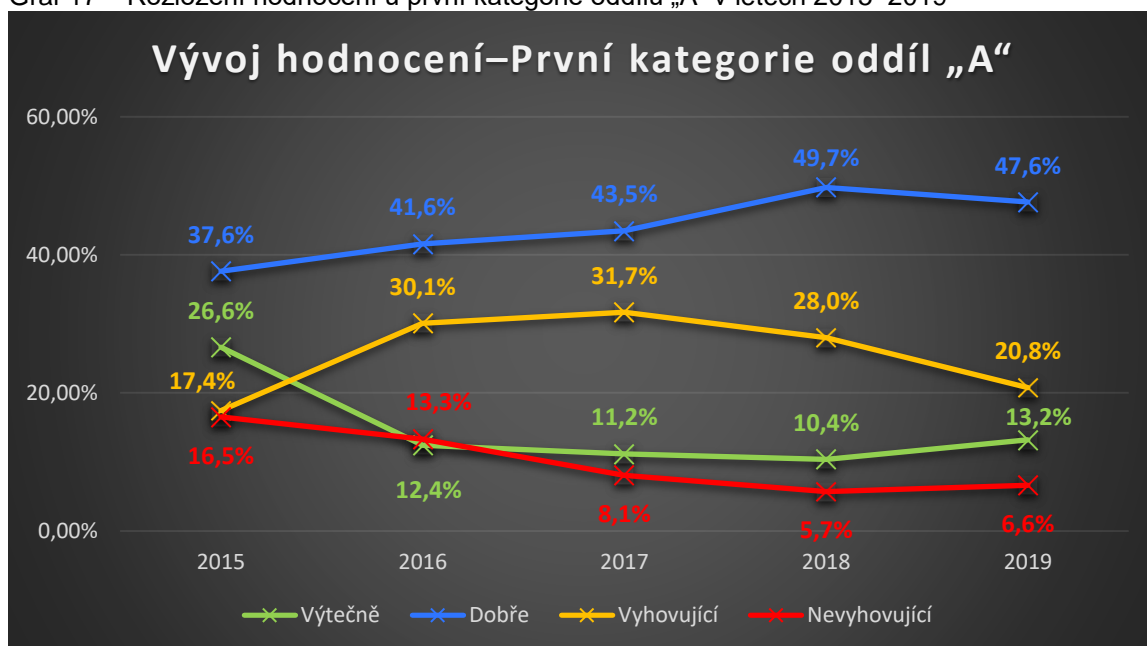
V následující kapitole jsou analyzovány výsledky jednotlivých věkových kategorií. Cílem této kapitoly je potvrdit nebo vyvrátit teorii o zhoršující se fyzické kondici výtečně hodnocených. Ke zhoršení kondice by mělo u výtečně hodnocených docházet vlivem společného tréninku, který je zaměřen na zvýšení kondice nejslabších článků jednotky. Fyzicky nejlépe vybavení vojáci musí být při tomto druhu činnosti na konci tvaru, kde pomáhají a tlačí před sebou ty, kteří by jinak běh vzdali. Nemají tak absolutně žádnou šanci svou fyzickou kondici tímto způsobem zlepšovat. Zajímavým zjištěním na základě analýzy jednotlivých skupin je, že sledovaný oddíl jako takový nestárne. Doplnování a nahrazování personálu se daří, ačkoliv se to na první pohled nezdá.

Graf 16 – Dosahované výsledky vojáků a vojačkyň první věkové kategorie v letech 2015–2019



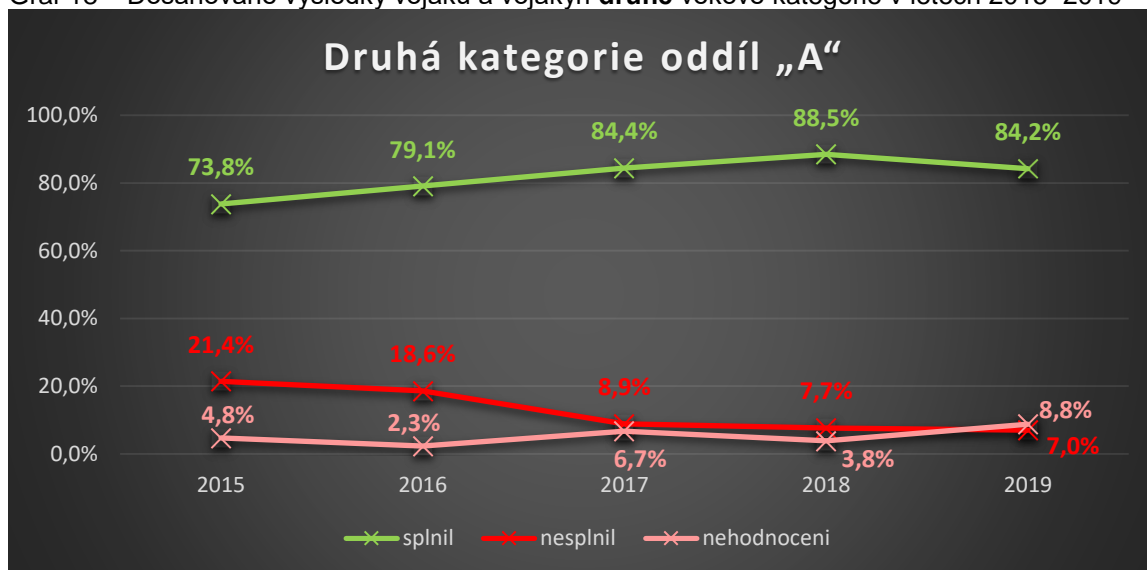
Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílu

Graf 17 – Rozložení hodnocení u první kategorie oddílu „A“ v letech 2015–2019



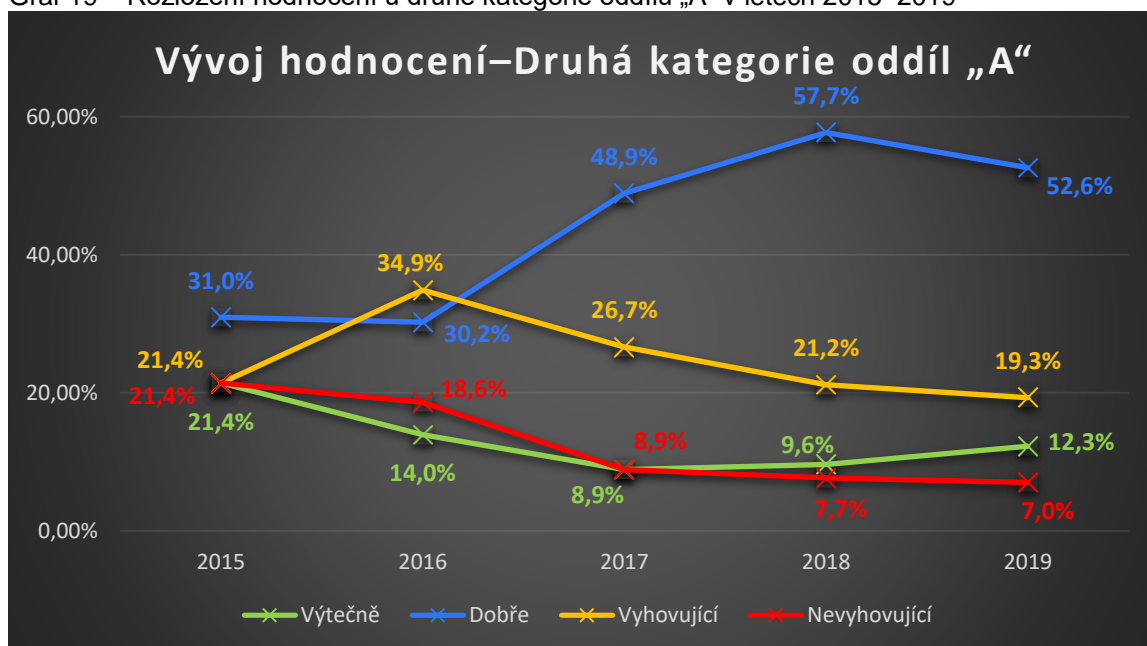
Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílu

Graf 18 – Dosahované výsledky vojáků a vojáků druhé věkové kategorie v letech 2015–2019



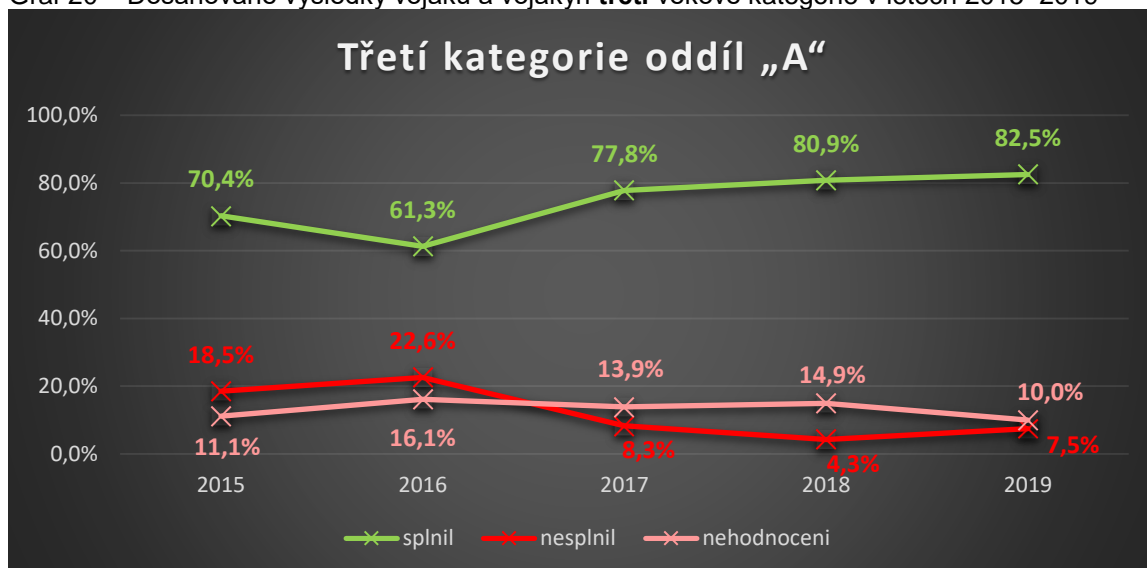
Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílu

Graf 19 – Rozložení hodnocení u druhé kategorie oddílu „A“ v letech 2015–2019



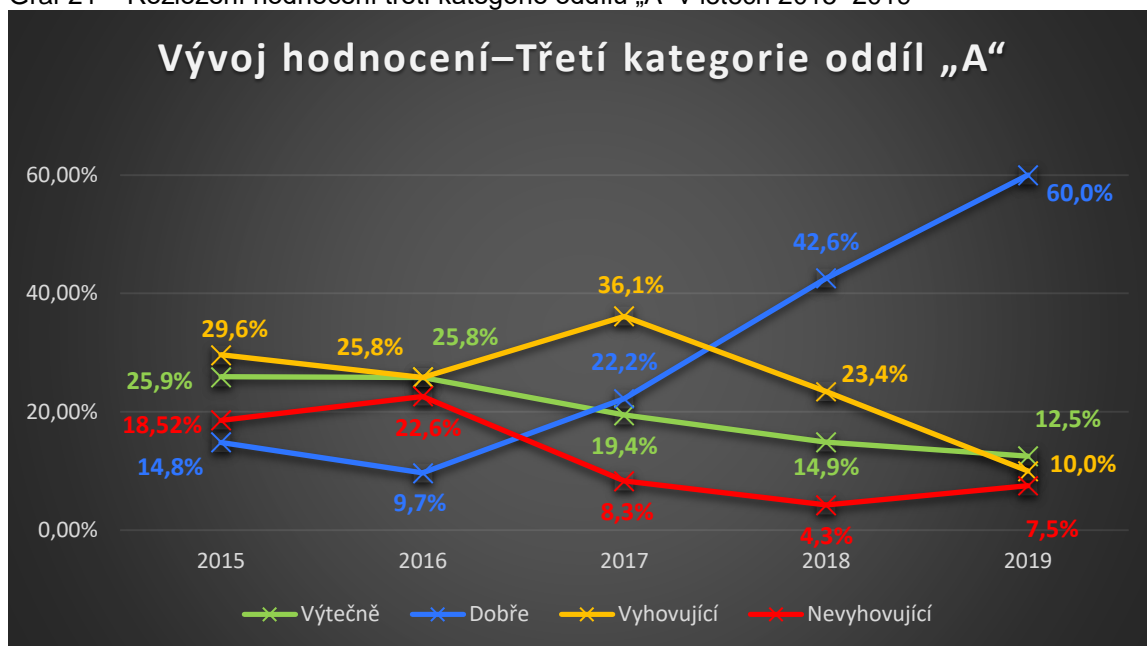
Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílu

Graf 20 – Dosahované výsledky vojáků a vojačkyň třetí věkové kategorie v letech 2015–2019



Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílu

Graf 21 – Rozložení hodnocení třetí kategorie oddílu „A“ v letech 2015–2019



Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílu

- **Vyhodnocení grafu č. 16-22 s výsledky vojáků a vojačkyň zařazených v období 2015–2019 do první až třetí kategorie**

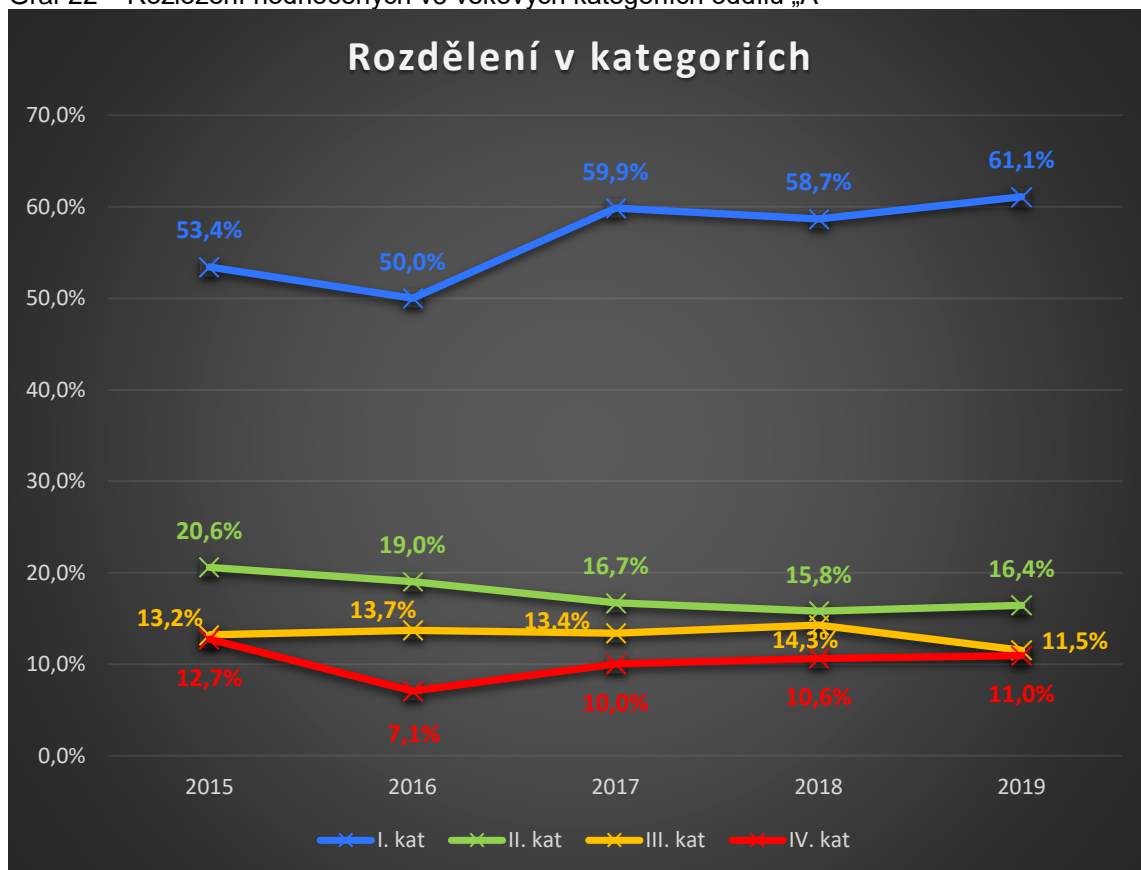
Nejrazantnější změna výsledků byla na základě zkoumání analyzována ve třetí kategorii. Nárůst těch, co splnili o 12,1 % a pokles hodnocených jako nevyhovující (NESPLNIL) o 11 % jednoznačně poukazuje na zlepšení fyzické kondice. Ve třetí kategorii, jako v jediné, došlo k poklesu počtu vojáků, kteří nebyli v letech 2015–2019 vůbec hodnoceni. I ve druhé kategorii došlo dle čísel



ke značnému zlepšení. Pohled na pokles nevyhovujících o 14,4 % však zkresluje fakt, že v této kategorii došlo k nárůstu nehodnocených o 4 %. I tak nárůst počtu vojáků a vojáků plnicích přezkoušení o 10 % je velmi dobrý výsledek. Nejhuře je na tom na první pohled první kategorie. Od počátku sledovaného období se situace v první věkové kategorii vyvíjela velmi slibně až do roku 2018. Do této doby vykazovala první kategorie největší proměnu a nárůst fyzické kondice byl z čísel patrný. Do roku 2018 došlo k nárůstu ve skupině splnil o 6,4 %. Zároveň došlo k poklesu nevyhovujících o 10,8 %, a přestože došlo k nárůstu nehodnocených o 4,4 %, byly výsledky kategorie jako celku velmi dobré. Rok 2019 však přinesl nepochopitelný přeliv vojáků a vojáků do skupiny nehodnocených. V první věkové kategorii jsou vojáci do třiceti a vojákyně do dvaceti pěti let. V tomto věku je velmi nepravděpodobný přesun vojáků do skupiny se sníženou zdravotní klasifikací, a tak je vývoj této křivky alarmující. Z celkového pohledu na první kategorii, za celé sledované období, je možné konstatovat, že první kategorie dopadla nejhuře a společná ranní činnost kategorii nikam neposunula. Vzhledem k tomu, že křivka výtečně hodnocených klesla o 13,4 % bodu, lze s jistotou říci, že zvyšování fyzické kondice celku výtečně hodnoceným vojákům a vojákyním rozhodně neprospívá a jejich kondice stagnuje a následně klesá.

Zajímavým výstupem analýzy dat výsledků tělesného přezkoušení je zjištění o věkovém složení sledovaného oddílu. Z pohledu příslušníka bylo mou teorií, že oddíl „A“ stárne, protože nepřichází dostatečný počet nových příslušníků, ale jak ukazuje následující graf, opak je pravdou. Za sledované období přibylo u sledovaného celku 143 příslušníků. S ohledem na rok 2015 došlo ve všech kategoriích, kromě první, k poklesu. Navýšení počtu příslušníků spadajících do první věkové kategorie o 7,7 % a pokles u všech ostatních kategorií jednoznačně poukazuje na skutečnost, že u sledovaného oddílu se doplňování a obměna personálu daří a věkový průměr klesá.

Graf 22 – Rozložení hodnocených ve věkových kategoriích oddílu „A“

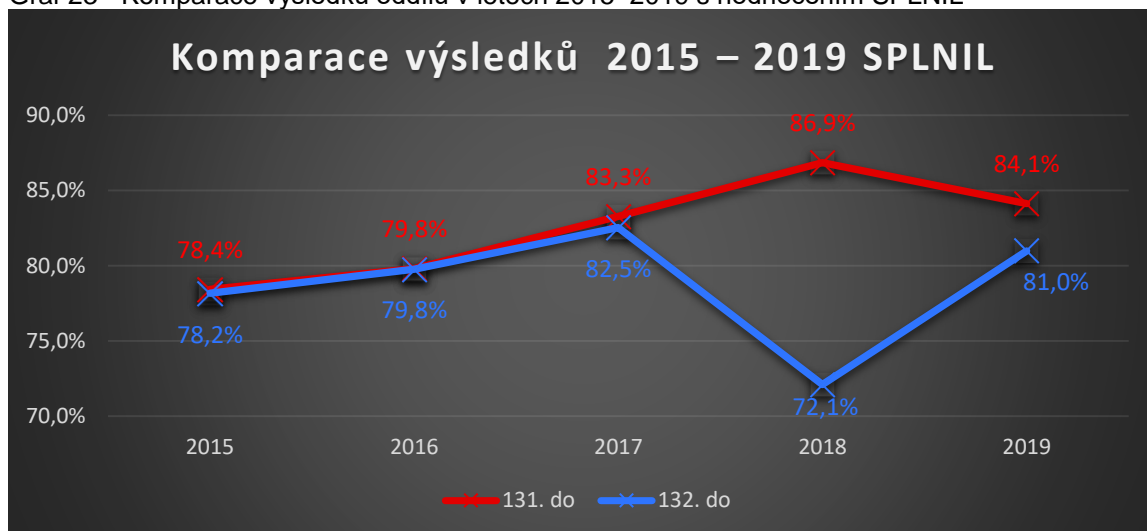


Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílu

## 15. Komparace výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy dělostřeleckých oddílů

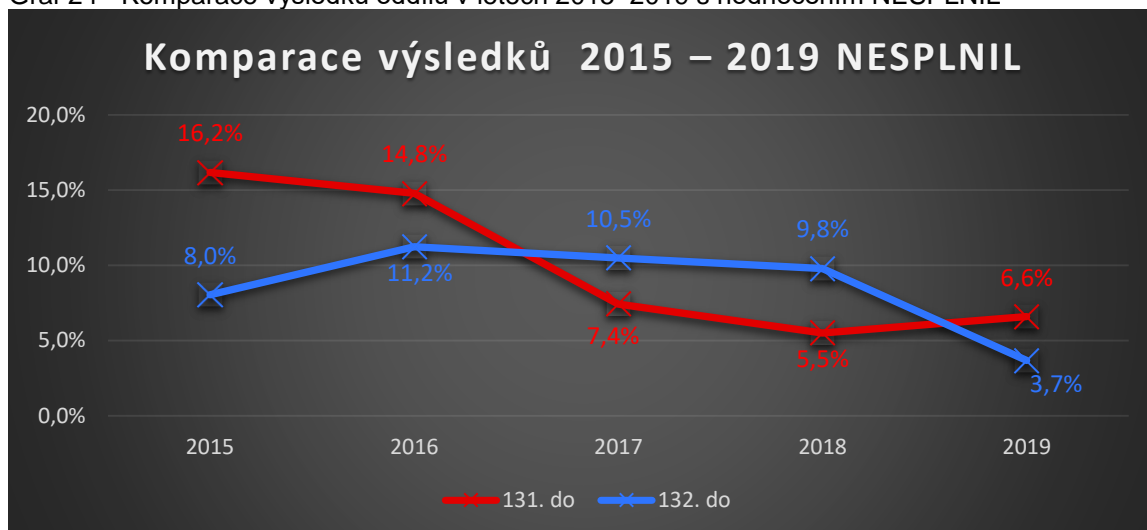
V této kapitole je pro získání kompletního přehledu o změně kondice sledovaného oddílu využito výsledků druhého oddílu. Jak je na v grafech celkových výsledků hodnocených jako SPLNIL, NESPLNIL a NEHODNOCEN vidět, sledovaný oddíl je na tom fyzicky nepatrně lépe. O výsledku rozhoduje počátek změny přístupu k tělesné přípravě. U vybraného oddílu se začalo ihned po nástupu nového velitele, ale sousední oddíl začal téměř s dvouměsíčním zpožděním. I přes velikou snahu se zatím nepodařilo vyrovnat se sousednímu oddílu. Na vině však není jen pozdní start, ale i slabší úroveň fyzické zdatnosti na pomyslné startovní čáře.

Graf 23 - Komparace výsledků oddílů v letech 2015–2019 s hodnocením SPLNIL



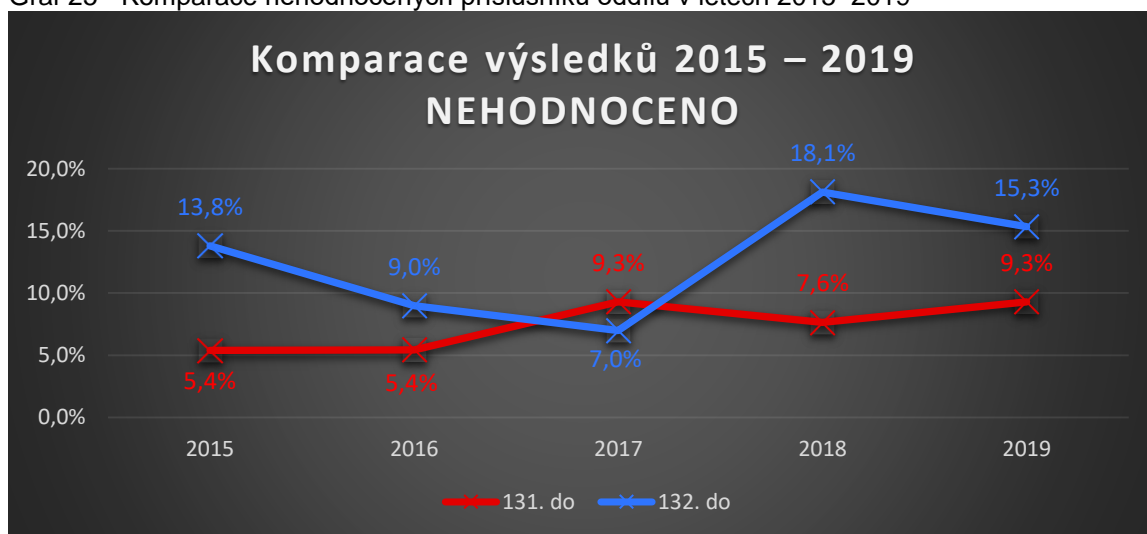
Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

Graf 24 - Komparace výsledků oddílů v letech 2015–2019 s hodnocením NESPLNIL



Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

Graf 25 - Komparace nehodnocených příslušníků oddílů v letech 2015–2019



Zdroj: vlastní zpracování na základě analýzy přehledu výsledků přezkoušení příslušníků oddílů

### **15.1. Vyhodnocení grafu č. 23. – 25. komparace výsledků**

Velký propad (graf č. 23) respektive nárůst (graf č. 25) u oddílu „B“ je způsoben nasazením přibližně šedesáti příslušníků v zahraniční operaci. Jak je uvedeno v kapitole č. 5 *Kontrola tělesné přípravy*, vojáci, kteří jsou v termínu stanoveném<sup>30</sup> pro provedení přezkoušení z tělesné přípravy nasazení v zahraniční operaci se nepřezkušují. Znepokojivé na grafu č. 25 je fakt, že ačkoliv se vývoj křivky od roku 2015 vyvíjel tím správným směrem, ke konci sledovaného období došlo k opačnému trendu. Přibližně polovině vojáků oddílu „B“ se po nasazení v zahraniční operaci nepodařilo dostat ze skupiny nehodnocených. Teorie poukazuje na zdravotní stav vojáků po návratu ze zahraniční operace, který nedovoloval přezkoušení absolvovat. Bohužel informace, zda byl příčinou zhoršený zdravotní stav po návratu ze zahraniční operace se nepodařilo ověřit.

## **16. Vyhodnocení komparace sledovaného oddílu**




Na základě výsledků komparace znázorněné jednotlivými grafy bylo zjištěno, že i malá změna v přístupu k tělesné přípravě má velmi kladný vliv na dosahované výsledky při výročním přezkoušení vojáků. Podařilo se tak prokázat, že zvýšit tělesnou zdatnost, hlavně u nevyhovujících vojáků, formou společné ranní činnosti v podobě ranních běhů, jednoznačně lze. Téměř nenásilnou formou, v kombinaci s důslednou kontrolou dodržování provádění zaměstnání, dosáhl velitel značného zlepšení fyzické kondice u skupin hodnocených v předešlých letech jako nevyhovujících a vyhovujících.

---




<sup>30</sup> viz kapitola č. 8 - Výroční přezkoušení po roce 2011

## Grafické vyhodnocení dosažených výsledků při výročním přezkoušení

### Oddíl „A“

- ve skupině **NESPLNIL** snížení o 10 % 
- ve skupině **SPLNIL** zvýšení o 6,7 % 
- ve skupině **NEHODNOCENO** zvýšení o 3,9 % 

### Oddíl „B“:

- ve skupině **NESPLNIL** snížení o 4,3 % 
- ve skupině **SPLNIL** zvýšení o 2,8 % 
- ve skupině **NEHODNOCENO** zvýšení o 1,5 % 

## ZÁVĚR

Závěrem je možné konstatovat, že změna v přístupu k plnění úkolů v oblasti provádění tělesné přípravy, kterou s sebou může změna velitele organizačního celku jako je oddíl nebo prapor nést, má jednoznačně vliv na tělesnou kondici vojáků daného organizačního celku. Zlepšení je patrné a bylo viditelně prokázáno. Hlavním důkazem jsou grafy č. 23 *komparace výsledků oddílů v letech 2015-2019 s hodnocením SPLNIL* a č. 24 *komparace výsledků oddílů v letech 2015-2019 s hodnocením NESPLNIL*. Na těchto grafech je na první pohled vidět nárůst, respektive pokles počtů ve skupině SPLNIL a NESPLNIL. Jednoduchá změna přístupu k tělesné přípravě v kombinaci s důslednou kontrolou prováděné činnosti, dokáže fyzickou připravenost vojáků zvýšit. Přidanou hodnotou zvoleného způsobu, zvýšení fyzické zdatnosti, je více semknutá jednotka a z důvodu určování ústroje i vojáci méně náchylní k respiračním onemocněním. Čeho však nelze přezkoušením z tělesné přípravy u dělostřeleckého oddílu dosáhnout, je zjistit skutečnou úroveň fyzické zdatnosti. Hlavním důvodem je plnění norem dle potřeby. Voják není v současné době nastaveným systémem nucen, ale ani motivován k tomu, aby se pokusil dosahovat maximálních výkonů a dosahoval výtečného hodnocení. Hodnocení dobře (známka 2) je u sledovaného oddílu dostačující a na vojáka, který tohoto hodnocení dosáhne, je v rámci dělostřeleckého pluku nahlíženo jako na toho, který plní úkoly v oblasti výročního přezkoušení z tělesné přípravy na požadované úrovni. U některých součástí AČR, jako je například výsadkový pluk, by tato komparace neměla opodstatnění, jelikož ke službě u tohoto útvaru je potřeba být v tělesné přípravě hodnocen výtečně a v případě opakovaného nesplnění norem je voják přesunut k jiné součásti AČR. Účelem komparace bylo prokázat, že vojáci hodnoceni jako nevyhovující mohou na základě jednoduché změny v přístupu k výcviku zlepšit svou fyzickou kondici a pomoci tak jednotce k lepším výsledkům. Cíl práce byl dosažen a zvýšení fyzické kondice bylo prokázáno. Na základě zjištění z výsledků lze s jistotou říci, že změna v přístupu k tělesné přípravě na úrovni velitele baterie/ roty by měla o hodně větší vliv zejména z toho důvodu, že tento velitel má přímý vliv na každodenní výcvik u jednotky. Velitel baterie/ roty je v přímé linii velení a řízení jednotky a je za jejich výsledky zodpovědný. Jednoduchou formou, například důkladné

kontroly probíhajícího zaměstnání, je možné dosáhnout zvýšení fyzické kondice během velmi krátkého časového úseku. Velitel baterie je osobou odpovědnou za obsah rozvrhu zaměstnání jednotky a může tedy přímo ovlivnit jeho obsah. Z titulu své funkce může nařídit, aby bylo do rozvrhu zaměstnání zařazeno více hodin tělesné přípravy a na základě analýzy výsledků dosažených při průběžných kontrolách fyzické kondice je oprávněn měnit obsah tělesné přípravy dle potřeb jednotky. Pokud zjistí, že vojáci jsou na tom velmi dobře ve vytrvalostních disciplínách a zaostávají v silové části, může výcvik směřovat více do silové oblasti a naopak, avšak je doporučeno obsah a způsob provádění tělesné přípravy konzultovat s náčelníkem tělesné přípravy a výcviku nebo jeho kvalifikovanými kolegy tak, aby nedocházelo ke špatným návykům nebo zraněním způsobeným přetížením některé z tělesných partií. Druhým cílem komparace bylo zjistit, zda společnou tělesnou přípravou klesá nebo stagnuje výkonnost nejlépe hodnocených. Tato teorie byla prací taktéž potvrzena. Pokles výtečně hodnocených o více než dvanáct procent je jasným důkazem, že společnou ranní činností trpí zejména výtečně hodnocení jedinci v první věkové kategorii.

## Seznam použité literatury

SIAŘ č.10/2016 – „Pokyn rektora Policejní akademie České republiky v Praze ze dne 14. října 2016, kterým se upravuje formální úprava vysokoškolských kvalifikačních prací zpracovávaných na Policejní akademii České republiky v Praze.“

LIŠKA, Václav. *Zpracování a obhajoba bakalářské a diplomové práce*. Praha: Professional Publishing, 2008. ISBN 978-80-86946-64-1.

MOŠNA, František. *Statistické zpracování dat na PC: příručka k projektu Alma Mater Studiorum*. Praha: UK v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-448-8.

BUNC, Václav. *Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek*. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Praha: Karolinum (nakladatelství), 1995, 61(5), 6-9. ISSN 1210-7689.

DUBEC, Radek. *Doktrína Armády České republiky*. 3. vyd. Praha: Ministerstvo obrany České republiky – Vojenský historický ústav Praha pro Centrum doktrín VeV – VA Vyškov, 2013. ISBN 978-80-7278-619-0.

JANSA, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 9788090328099.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír, *Vojenská tělovýchova*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0805-7.

PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír, *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany (Nový normativní výnos MO)*, Vojenské rozhledy, 2011, roč. 20 (52), č. 2, s. 142–147, ISSN 1210-3292.

SUROVEC, Zdeněk. *Tělesná výkonnost příslušníků ženijních jednotek*. Olomouc, 2020. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce doc. Ing. Jaromír Novák, CSc.

PAUKNER, Martin. *Testování tělesné výkonnosti VÚ 4854 Klatovy*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Plk. doc. PaedDr. Lubomír Přívětivý, CSC.



MUŽÁTKO, Simona. *Srovnání výsledků výročního přezkoušení vojáků z povolání v letech 2008 - 2015*. Praha, 2019. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Mgr. Martin Komarc, Ph.D.

ČUMPELÍK, Ondřej. *Komparace pohybových aktivit vojáků odlišných organizačních celků*. Praha, 2018. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Mgr. Vladimír Michalička.

## **Seznam použité on-line literatury**

Vojenské rozhledy – Aktuality [online]. Copyright © [cit. 11.11.2021]. Dostupné z: [https://www.vojenskerozhledy.cz/images/archiv\\_voj\\_rozhl/clanky/2004/Rozhledy\\_2004-4/rozhledy2004-4\\_Naroky\\_na\\_telesnou\\_vykonnost\\_vojaku.pdf](https://www.vojenskerozhledy.cz/images/archiv_voj_rozhl/clanky/2004/Rozhledy_2004-4/rozhledy2004-4_Naroky_na_telesnou_vykonnost_vojaku.pdf).

ČERNOHORSKÝ, Tomáš. Aktuální aspekty současné vojenské tělovýchovy. VOJENSKÉ ROZHLEDY [online]. 2007 [cit. 2021-9-13]. Dostupné z: <https://www.vojenskerozhledy.cz/kategorie/aktualni-aspekty-soucasne-vojenske-telovychovy>.

## **Seznam použitých webových portálů**

Kariera.army.cz: Informační portál pro uchazeče o povolání do služebního poměru [online]. 2018 [cit. 2023-3-1] Dostupné z: <https://kariera.army.cz/kolik-cviku-musis-udelat>

## **Seznam použitých vojenských předpisů a nařízení**

VÁGNER, M., SÝKORA, K., BARTÁK, E. & DOLEŽEL, M. (2010). Speciální tělesná příprava – zkušební řády, programy instruktorských kurzů a profesní minimum (PUB 71-84-01). Vyškov: VydOd OIT IRo VeV – VA.

Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011 Věstníku Ministerstva obrany, Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany.

Tělesná příprava v Československé lidové armádě 1989, Vojenský předpis Těl. 1-1

Služební tělesná výchova 2010, Vojenský předpis Všeob-P-2, 2010.

ŠUFAJZL, Martin et al. Programy přípravy dělostřeleckých jednotek. Vojenský předpis Prog-1-3/D, 2005.

Instrucción técnica 04/15 evaluación física prueba unidad - anexo 1 - Test general de condición física, 2015.

## Seznam použitých zkratk

do.	dělostřelecký oddíl
gšt.	generálního štábu
AČR	Armáda České republiky
PozS	Pozemní síly
VzS	Vzdušné síly
NVMO	Normativní výnos Ministerstva obrany, Služební tělesná příprava
ZTP	Základní tělesná příprava
NGŠ	Náčelník generálního štábu
PROG 1-3	Programy přípravy
STP	Speciální tělesná příprava
ČR	Česká republika
MO	Ministerstvo obrany

## Přílohy

### Příloha č. 1. – Kontrolní testy

#### Kontrolní testy

Tabulka 10 – Základní kontrolní testy

Číslo testu	Test	Poznámka
<b>Silové testy</b>		
1	Leh – sed	
2	Klik – vzpor	jen pro muže
3	Shyb na hrazdě	jen pro muže
3 a	Výdrž ve shybu nadhmatem	jen pro ženy
4	Šplh 4 m po laně bez přírazu	jen pro muže
5	Výmyk na doskočné hrazdě	
<b>Testy rychlosti, obratnosti a koordinace pohybu</b>		
6	Člunkový běh na 4krát 10 m	
7	Člunkový běh na 10krát 10 m	
8	Hod granátem	
9	Hod kriketovým míčkem	
10	Skokansko-akrobatické cvičení	
11	Běh 100 m	
12	Plavání 100 m	
13	Rychlostně obratnostní cvičení	jen pro vojenské výkonné letce a vojenský obsluhující personál
14	Opakované toče na točnici HUP-1 M	jen pro vojenské výkonné letce a vojenský obsluhující personál
15	Překonání překážkové dráhy	
<b>Vytrvalostní testy</b>		
16	Běh na 1000 m	rychlostně-vytrvalostní
17	Běh na 2000 m	
18	Běh na 12 minut	
19	Plavání na 300 m	
20	Zrychlená přesun jednotky na 5 km*	

Zdroj: Vojenský předpis Všeob-P-2, Služební tělesná výchova 2010

\* výsledek testu se nezapočítává do hodnocení jednotlivce

Tabulka 11 – Rozšiřující kontrolní testy

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

Zdroj: Vojenský předpis Všeob-P-2, Služební tělesná výchova 2010



Příloha č. 3. – Bodové hodnocení výkonů pro vojákyňe

**ŽENY**

Tabulka 13 – Bodové hodnocení výkonů vojáků při přezkoušení do roku

VK	LET	BODY	20	22	23	25	26	28	29	32	33	36	37	40	42	45	48	50	54	56	61	63	69	71	78	79	88	89	100	106	112	118	124	130	136	142	148	154	160	166	172	178
I.	do 25	LEH-SED	35	-	36	-	37	-	38	-	39	-	40	-	41	-	42	-	43	-	44	-	45	-	46	-	47	-	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
II.	26-30		30	31	-	32	-	33	-	34	-	35	-	36	-	37	-	38	-	39	-	40	-	41	-	42	-	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
III.	31-35		26	27	-	28	-	29	-	30	-	31	-	32	-	33	-	34	-	35	-	36	-	37	-	38	-	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
IV.	36-40		22	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31	-	32	-	33	-	34	-	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
V.	41-45		20	21	-	22	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27	-	28	-	29	-	30	-	31	-	32	-	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
VI.	nad 45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

6 bodů za 1 cvik

VK	LET	BODY	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	47	49	51	52	53	54	55	57	59	60	61	62	63	64	65	67	68
I.	do 25	VYDRŽ VE SHYBU	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	-	22	23	-	24	25	-	26	27	-	28	30	-	31	-	32	33	34	-	35	-	36	-	37	-	38
II.	26-30		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	-	20	21	-	22	23	-	24	25	-	26	27	28	29	-	30	-	31	32	33	-	34	-	35	-	36	-	
III.	31-35		3	4	5	6	7	8	9	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15	-	16	-	17	-	18	-	19	20	21	-	22	-	23	-	24	-	25	-	26	-	27			
IV.	36-40		3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15	-	16	-	17	-	18	-	19	-	20	-	21	-	22	-	23	-	24
V.	41-45		2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15	-	16	-	17	-	18	-	19	-	20	-	21	-	22	-	23
VI.	nad 45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

5 bodů za 1 sekundu

VK	LET	BODY	70	71	72	73	74	75	76	77	79	80	82	83	85	86	88	89	90	91	92	93	95	96	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155			
I.	do 25	VYDRŽ VE SHYBU	-	39	-	-	40	-	-	41	-	-	43	-	44	-	45	-	-	46	-	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59					
II.	26-30		37	-	-	38	-	-	39	-	40	-	41	-	-	43	-	-	44	-	-	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57					
III.	31-35		-	-	28	-	-	29	-	-	30	-	-	31	-	-	32	-	-	33	-	-	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45					
IV.	36-40		-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	19	-	-	-	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
V.	41-45		-	-	-	-	15	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					
VI.	nad 45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5 bodů za 1 sekundu

VK	LET	BODY	20	23	27	31	32	36	38	42	45	48	50	53	56	60	62	64	70	72	75	80	85	86	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
I.	do 25	BĚH na 12 min.	2000	2050	2100	2150	-	2200	-	2250	-	2300	-	-	2350	-	-	2400	-	-	2450	-	-	2500	-	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000
II.	26-30		1900	1950	2000	-	2050	-	2100	-	2150	-	-	2200	-	-	2250	-	-	2300	-	-	2350	-	-	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
III.	31-35		1800	1850	1900	-	1950	-	2000	-	2050	-	-	2100	-	-	2150	-	-	2200	-	-	2250	-	-	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750
IV.	36-40		1700	1750	1800	-	1850	-	1900	-	1950	-	-	2000	-	-	2050	-	-	2100	-	-	2150	-	-	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650
V.	41-45		1600	1650	1700	-	1750	-	1800	-	1850	-	-	1900	-	-	1950	-	-	2000	-	-	2050	-	-	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550
VI.	nad 45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1500	-	-	1550	-	-	1600	-	-	1650	-	-	-	1700	1750	1800	1850	-	1900	1950	2000	2050	2100

10 bodů za 50 metrů

VK	LET	BODY	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
I.	do 25	PLAVANI 300 m	8:00	7:57	7:54	7:51	7:49	7:46	7:44	7:43	7:39	7:37	7:35	7:33	7:31	7:29	7:27	7:25	7:23	7:22	7:20	7:19	7:17	7:15	7:14	7:12	7:11	7:10	7:08	7:07	7:06	7:04	7:03	7:02	7:01	6:59	6:58	6:57	6:56	6:55
II.	26-30		8:10	8:07	8:04	8:01	7:59	7:56	7:54	7:51	7:49	7:47	7:45	7:43	7:41	7:39	7:37	7:35	7:33	7:32	7:30	7:29	7:27	7:25	7:24	7:22	7:21	7:20	7:18	7:17	7:16	7:14	7:13	7:12	7:11	7:09	7:08	7:07	7:06	7:05
III.	31-35		8:30	8:27	8:24	8:21	8:19	8:16	8:14	8:11	8:09	8:07	8:05	8:03	8:01	7:59	7:57	7:55	7:53	7:52	7:50	7:49	7:47	7:45	7:44	7:42	7:41	7:40	7:38	7:37	7:36	7:34	7:33	7:32	7:31	7:29	7:28	7:27	7:26	7:25
IV.	36-40		8:50	8:47	8:44	8:41	8:39	8:36	8:34	8:31	8:29	8:27	8:25	8:23	8:21	8:19	8:17	8:15	8:13	8:12	8:10	8:09	8:07	8:05	8:04	8:02	8:01	8:00	7:58	7:57	7:56	7:54	7:53	7:52	7:51	7:49	7:48	7:47	7:46	7:45
V.	41-45		10:00	9:56	9:52	9:48	9:44	9:41	9:37	9:34	9:31	9:28	9:25	9:22	9:19	9:16	9:14	9:11	9:09	9:06	9:04	9:02	9:00	8:58	8:55	8:53	8:51	8:49	8:48	8:46	8:44	8:42	8:40	8:39	8:37	8:35	8:34	8:32	8:30	8:29
VI.	nad 45		50	54	58	62	66	70	74	78	82	86	90	95	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127	130	133	136	139	142	146	150	152								

2 body za 1 sekundu

VK	LET	BODY	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	84	85	86	88	89	90	91	92	94	95	96	97	98	100
I.	do 25	PLAVANI 300 m	6:54	6:53	6:52	6:51	6:50	6:49	6:48	6:47	6:46	6:45	6:44	6:43	6:42	6:41	6:40	-	6:39	6:38	6:37	6:36	6:35	-	6:34	6:33	6:32	6:31	6:30	6:29	6:28	6:27	-	6:26	6:25	6:24	6:23	-	6:22	6:21	6:20
II.	26-30		7:04	7:03	7:02	7:01	7:00	6:59	6:58	6:57	6:56	6:55	6:54	6:53	6:52	6:51	6:50	-	6:49	6:48	6:47	6:46	6:45	-	6:44	6:43	6:42	6:41	6:40	6:39	6:38	6:37	-	6:36	6:35	6:34	6:33	-	6:32	6:31	6:30
III.	31-35		7:24	7:23	7:22	7:21	7:20	7:19	7:18	7:17	7:16	7:15	7:14	7:13	7:12	7:11	7:10	-	7:09	7:08	7:07	7:06	7:05	-	7:04	7:03	7:02	7:01	7:00	6:59	6:58	6:57	-	6:56	6:55	6:54	6:53	-	6:52	6:51	6:50
IV.	36-40		7:44	7:43	7:42	7:41	7:40	7:39	7:38	7:37	7:36	7:35	7:34	7:33	7:32	7:31	7:30	-	7:29	7:28	7:27	7:26	7:25	-	7:24	7:23	7:22	7:21	7:20	7:19	7:18	7:17	-	7:16	7:15	7:14	7:13	-	7:12	7:11	7:10
V.	41-45		8:27	8:26	8:24																																				