

S B Í R K A

INTERNÍCH AKTŮ ŘÍZENÍ GENERÁLNÍHO ŘEDITELE HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU ČESKÉ REPUBLIKY

Ročník: 2006

V Praze dne 22. prosince 2006

Částka: 26

O B S A H :

- Část I.**
26. Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR ze dne 22.12.2006, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR pro výkon služby, organizace zkoušek tělesné zdatnosti a organizace tělesné přípravy

26

P O K Y N

generálního ředitele Hasičského záchranného sboru České republiky

ze dne 22. prosince 2006,

kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR pro výkon služby, organizace zkoušek tělesné zdatnosti a organizace tělesné přípravy

Podle § 15 odst. 4 a § 79 odst. 4 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (dále jen „zákon“),

I. s t a n o v í m

Čl. 1

Úvodní ustanovení

- (1) Za fyzicky způsobilého pro přijetí do služebního poměru příslušníka HZS ČR a pro výkon služebního místa, na které má být občan ustanoven, se považuje takový uchazeč, který splní zkoušku tělesné zdatnosti (dále jen „zkouška“) při dodržení podmínek podle odstavce 5 a 6.
- (2) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině I., II. nebo III. (příloha č. 1) se považuje příslušník HZS ČR (dále jen „příslušník“) se zdravotní klasifikací „A“ podle zvláštního předpisu ¹⁾, který splní zkoušku při dodržení podmínek podle odstavce 5 a 6.
- (3) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině II. (příloha č. 1) se považuje příslušník se zdravotní klasifikací „C“ podle zvláštního předpisu ¹⁾, který splní zkoušku při dodržení podmínek podle odstavce 5 a 6.
- (4) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině III. (příloha č. 1) se považuje příslušník se zdravotní klasifikací „C“ podle zvláštního předpisu ¹⁾, který splní jím zvolenou jednu disciplínu z testů tělesné zdatnosti a dosáhne stanoveného bodového minima (tabulka č. 1).
- (5) Za splněnou zkoušku se považuje splnění dvou silových testů a jednoho testu vytrvalostního, přičemž musí být dosaženo stanoveného bodového minima v každém testu a současně celkového bodového minima ze všech tří testů podle tabulky č. 1.
- (6) U každého testu je alternativní výběr disciplín (a nebo b); přehled testů a disciplín je uveden v tabulce č. 2. U uchazeče se tělesná zdatnost v testu č. 3 ověřuje zpravidla plněním disciplíny 3b.
- (7) Zkoušku vykonává uchazeč nejdříve dva měsíce před předpokládaným ustanovením na služební místo. Příslušník vykonává zkoušku každoročně. Příslušník je povinen dle ustanovení § 92 písm. f) zákona podrobit se na vyzvu služebního funkcionáře zkoušce.
- (8) Splněním zkoušky získává uchazeč nebo příslušník osvědčení o tělesné zdatnosti, které má platnost do konce následujícího kalendářního roku.

¹⁾ Vyhláška č. 393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti.

SKUPINA	BODOVÉ MINIMUM V TESTU			CELKOVÉ BODOVÉ MINIMUM
	č. 1	č. 2	č. 3	
I.	20 bodů	20 bodů	40 bodů	95 bodů
II.	14 bodů	14 bodů	28 bodů	68 bodů
III.	10 bodů	10 bodů	20 bodů	48 bodů

Tabulka č. 1 - bodová minima v jednotlivých testech a celkové bodové minimum.

Test	disciplína		určena pro
1. silový	1a	kliky	muži a ženy skupiny I., II. a III.
	1b	shyby	
2. silový	2a	leh-sed	muži a ženy skupiny I., II. a III.
	2b	přednožování v lehu	
3. vytrvalostní	3a	běh 2000 metrů	muži a ženy skupiny I., II. a III.
	3b	plavání 200 metrů	

Tabulka č. 2 - přehled testů a disciplín.

Čl. 2

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

(1) Pro účely zkoušky se uchazeči a příslušníci rozdělují do tří skupin (I., II. a III.) v závislosti na předpokládaném ustanovení na služební místo (uchazeči) nebo podle zastávaného služebního místa (příslušníci). Rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti je uvedeno v příloze č. 1 tohoto pokynu.

(2) Pro účely zkoušky se uchazeči a příslušníci rozdělují do šesti věkových kategorií pro muže i ženy (VK 1 až VK 6) podle tabulky č. 3, přičemž pro zařazení do příslušné věkové kategorie je rozhodující věk dosažený v daném kalendářním roce.

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

Tabulka č. 3 - věkové kategorie.

Čl. 3

Organizace zkoušek

- (1) Zkoušky organizují náměstci generálního ředitele HZS ČR, ředitel kanceláře generálního ředitele HZS ČR, ředitelé vzdělávacích a technických zařízení MV-generálního ředitelství HZS ČR, ředitel SOŠ PO a VOŠ PO MV ve Frýdku Místku, ředitelé HZS krajů, nebo ředitelé územních odborů HZS krajů (dále jen „ředitel“) v souladu s příslušnými právními předpisy, předpisy vydanými MV-generálním ředitelstvím HZS ČR a podle plánů odborné přípravy zpracovaných na výcvikové období kalendářního roku.
- (2) Zkoušky organizují ředitelé převážně ve sportovních a výcvikových zařízeních HZS ČR, ve sportovních zařízeních Ministerstva vnitra a v nezbytných případech i v jiných sportovních zařízeních za finanční úhradu, plánovanou v rozpočtu na příslušný kalendářní rok.
- (3) Počátkem kalendářního roku stanoví příslušný služební funkcionář několik základních termínů pro zkoušky, zpravidla v období květen až září, a dále opravné, event. náhradní termíny podle potřeby, místních podmínek a případně i individuálních potřeb s ohledem na aktuální zdravotní stav zkoušených.
- (4) Při zkouškách musí být zajištěna dostupnost zdravotnické pomoci.
- (5) Jednotlivé testy tělesné zdatnosti (dále jen „testy“) se provádí před zkušební komisí. Zkušební komise musí být nejméně dvoučlenná a jedním z členů musí být příslušník pověřený řízením tělesné přípravy. Další členové zkušební komise musí být vůči příslušníkům, které přezkušují, nezaujatí a nesmí jim být podřízeni. Všichni členové komise musí být předem instruováni o správném provedení disciplín a způsobu hodnocení výkonů.
- (6) Při větším počtu zkoušených najednou se zřizuje více pracovišť pro jednotlivé testy; u každého pracoviště musí být časoměřič a hodnotitel kontrolující správné provedení disciplíny a počítající dosažený výkon.
- (7) Testy musí být provedeny během jednoho dne, v libovolném pořadí a vždy nejdříve 1,5 až 2 hodiny po jídle. Před každým testem se poskytuje doba 10 minut na individuální rozvíjení.
- (8) Před zahájením každého testu musí zkušební komise provést instruktáž zkoušených, která musí obsahovat:
 - a) správné provedení disciplíny, základní postavení a povolené odpočinkové polohy,
 - b) způsob hodnocení a předvedení chyb, které znamenají nezapočítání výkonu,
 - c) zdůraznění pravidel, jejichž porušení znamená okamžité ukončení testu,
 - d) upozornění na vhodnost složení zkoušky v opravném termínu při nenadálém subjektivním pocitu zdravotní indispozice.
- (9) Nikdo ze zkoušených nesmí mít nebo získat neoprávněnou výhodu před ostatními, ani nesmí být oproti ostatním poškozen.
- (10) Konkrétní disciplínu v jednotlivých testech si volí zkoušený. Disciplína se zahajuje na povel hodnotitele, časoměřič současně spouští stopky a hlásí uplynutí každých deseti sekund, posledních pět sekund po jedné.
- (11) Hodnotitel sleduje provádění disciplíny a nahlas počítá počet správně provedených cviků (cyklů). Při nesprávném provedení cvik (cyklus) nezapočte a opakuje nahlas správný počet provedených cviků (cyklů). Při porušení stanovených pravidel test okamžitě ukončí a zkoušenému započítá správně provedené cviky (cykly) před ukončením testu.

(12) Zkoušený, který po zahájení testu provádí disciplínu nesprávně, je hodnotitelem zastaven a po objasnění chyby zařazen na konec zkušebního pořadí a může absolvovat opravný pokus. Příslušníkovi, který není schopen provést cvik správně z důvodu malé tělesné zdatnosti, není opravný pokus povolen.

(13) Provádění disciplíny lze přerušit pouze v povolené odpočinkové poloze. Při přerušení provádění disciplíny v nepovolené odpočinkové poloze test končí. Zkoušenému se započítají správně provedené cviky (cykly) před ukončením testu. Pokud je příčinou přerušení momentální zdravotní indispozice (např. svalová křeč), může zkoušený absolvovat opravný pokus.

Čl. 4

Provedení testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

(1) Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů je uvedeno v příloze č. 2 tohoto pokynu.

(2) V každé disciplíně je pro každou skupinu stanoveno bodové minimum v jednotlivém testu (tabulka č. 3.), při jehož nesplnění je uchazeč nebo příslušník, bez ohledu na součet bodů dosažených ve všech třech zvolených disciplínách, celkově hodnocen jako nevyhovující.

(3) Body dosažené ve třech plněných disciplínách se sčítají pro celkové hodnocení. Při nesplnění celkového bodového minima je uchazeč nebo příslušník hodnocen jako nevyhovující. Pro splnění celkového bodového minima musí uchazeč nebo příslušník dosáhnout v některém z testů vyššího bodového hodnocení než je stanovené bodové minimum v jednotlivém testu (tabulka č. 3). Toto pravidlo se neuplatňuje u příslušníků v případech podle čl. 1 odst. 4 a čl. 4 odst. 4.

(4) Od kalendářního roku dosažení 56 let věku se u mužů skupiny III. vyžaduje pouze splnění bodového minima v jednotlivých testech. Od kalendářního roku dosažení 51 let věku se u žen skupiny III. vyžaduje pouze splnění minima v testu č. 3.

(5) Příslušník, který neprokáže svou tělesnou zdatnost zkouškou v základním termínu určeném služebním funkcionářem, může zkoušku konat v opravném termínu určeném služebním funkcionářem.

(6) Nedovoluje-li zdravotní stav příslušníka provedení zkoušky v základním nebo opravném termínu určeném služebním funkcionářem, určí služební funkcionář termín náhradní, nejpozději však do konce kalendářního roku. V případě déletrvající neschopnosti vykonat zkoušku z důvodu nemoci nebo úrazu, popř. jejich následků dočasného charakteru, lze náhradní termín zkoušky přiměřeně prodloužit. O tuto dobu se prodlužuje platnost osvědčení o tělesné zdatnosti.

(7) Příslušník, který nesplní zkoušku v opravném event. náhradním termínu nebo se ze zdravotních důvodů nepodrobí zkoušce anebo jehož osvědčení o tělesné zdatnosti pozbylo platnost, pozbývá fyzickou způsobilost pro výkon služby požadovanou na dosavadním služebním místě.

(8) Pozbytí fyzické způsobilosti požadované pro dosavadní služební místo je důvodem pro zařazení příslušníka do zálohy pro přechodně nezařazené dle § 32 odst. 1 písm. d) zákona, nelze-li jej ustanovit na jiné služební místo.

(9) V době, kdy je příslušník zařazen do zálohy pro přechodně nezařazené, může požádat příslušného náměstka generálního ředitele nebo ředitele HZS kraje o možnost znovu vykonat zkoušku.

(10) Nepodaří-li se příslušníkovi ve lhůtě do jednoho roku od zařazení do zálohy pro přechodně nezařazené úspěšně vykonat zkoušku, odnímá se mu osvědčení o tělesné zdatnosti a je dán právní důvod pro propuštění podle § 42 odst. 1 písm. i) zákona.

Čl. 5

Organizace tělesné přípravy

- (1) K udržení fyzické způsobilosti k výkonu služby a k přípravě na každoroční zkoušky se organizuje tělesná příprava. Tělesnou přípravu organizují ředitelé a velitelé jednotek HZS ČR (dále jen „velitelé“) v souladu s příslušnými právními předpisy, předpisy vydanými MV-generálním ředitelstvím HZS ČR a podle plánů odborné přípravy zpracovaných na výcvikové období kalendářního roku.
- (2) Tělesnou přípravu organizují ředitelé a velitelé převážně ve sportovních a výcvikových zařízeních HZS ČR, ve sportovních zařízeních Ministerstva vnitra a v nezbytných případech i v jiných sportovních zařízeních za finanční úhradu, plánovanou v rozpočtu na příslušný kalendářní rok.
- (3) Tělesná příprava příslušníků s nerovnoměrně rozvrženou dobou služby (s výjimkou příslušníků zařazených do služby na operačních a informačních střediscích) se provádí v rozsahu nejméně 2 hodiny v každé směně, pokud není nahrazena činností v rámci operačního řízení.
- (4) Tělesná příprava ostatních příslušníků se provádí 2 hodiny z týdenní doby služby (mimo času potřebného na přesun na sportoviště).
- (5) Příslušníci zařazení do služby na operačních a informačních střediscích provádí tělesnou přípravu individuálně v rozsahu 2 hodiny z týdenní doby služby (mimo času potřebného na přesun na sportoviště) na určených sportovištích podle plánu, schváleného přímým nadřízeným tak, aby byla zajištěna funkčnost operačního a informačního střediska.
- (6) Tělesná příprava zahrnuje všeobecnou a speciální tělesnou přípravu. Do všeobecné tělesné přípravy se zařazují tyto sporty, disciplíny a cvičení:
 - a) běhy na dráze a v terénu (krátké i vytrvalostní tratě),
 - b) míčové hry (kopaná, sálová kopaná, nohejbal, volejbal),
 - c) tenis a stolní tenis,
 - d) posilování,
 - e) plavání,
 - f) nácvik disciplín ke zkouškám fyzické způsobilosti.
- (7) Do speciální tělesné přípravy se zařazují disciplíny požárního sportu a také cvičení s prvky hasičské, lezecké, potápěčské a záchranářské činnosti a práce na vodě.
- (8) Podle místních podmínek mohou ředitelé HZS krajů upřesnit, které sporty, disciplíny a cvičení se mohou na jednotlivých stanicích zařazovat do služební tělesné přípravy v rámci směny, tj. i jiné sporty, než jsou výše vyjmenovány.
- (9) Při provádění tělesné přípravy je nutné dodržovat tyto metodické zásady:
 - a) tělesnou přípravu členit na část přípravnou, hlavní (tréninkovou) a relaxační,
 - b) část přípravná musí zahrnovat rozcvičení úměrné teplotě ovzduší a charakteru hlavní (tréninkové) části,
 - c) část hlavní (tréninkovou) zaměřit na stupňovaný trénink sportu, disciplíny nebo cvičení, odpovídající úrovni fyzické zdatnosti jednotlivých příslušníků,
 - d) relaxační část zaměřit na sportovní hry, soutěže, uvolňovací a dechová cvičení.

Čl. 6

Sportovní soutěže

- (1) V rámci tělesné přípravy mohou být organizovány sportovní soutěže²⁾. Systém sportovních soutěží ve sportech, disciplínách a cvičeních zařazených do tělesné přípravy, organizovaných v rámci HZS ČR, stanovuje MV-generální ředitelství.
- (2) Účast na sportovních soutěžích ve sportech, disciplínách a cvičeních zařazených do tělesné přípravy, organizovaných v rámci HZS ČR nebo jednotkami požární ochrany, občanskými sdruženími působícími na úseku požární ochrany³⁾ a Ministerstvem vnitra také pro příslušníky, se započítává do výkonu služby, pokud jde o nařízenou práci.
- (3) Sportovní soutěže ve sportech, disciplínách a cvičeních nezařazených do tělesné přípravy dle čl. 6 odst. 1 a 2 (dále jen „ostatní sportovní soutěže“), mohou být organizovány za účelem udržování a zvyšování fyzické zdatnosti příslušníků nebo k propagaci HZS ČR. Organizace ostatních sportovních soutěží a účast na nich není součástí výkonu služby, pokud příslušný ředitel ve zdůvodněných případech nerozhodne jinak;

II. u k l á d á m1. příslušným služebním funkcionářům

při ověřování tělesné zdatnosti uchazečů a příslušníků postupovat podle tohoto pokynu,

2. příslušníkům

dodržovat při zkouškách nebo tělesné přípravě organizační a bezpečnostní opatření (provozní řády zařízení, propozice sportovních soutěží, pravidla apod.) stanovená pro příslušná sportovní a výcviková zařízení, sportovní soutěže, sporty, disciplíny a cvičení;

III. z r u š u j i

Pokyn generálního ředitele HZS ČR a náměstka ministra vnitra č. 10/2002 a č. 27/2002.

Tento pokyn nabývá účinnosti dnem 1. ledna 2007.

Č.j. PO-3064/IZS-2006

Generální ředitel HZS ČR
genmjr. Ing. Miroslav Štěpán v. r.

Obdrží:

HZS krajů
SOŠ PO a VOŠ PO MV ve Frýdku-Místku
MV-generální ředitelství HZS ČR

²⁾ § 38 odst. 3 vyhlášky č. 247/2001 Sb., o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany.

³⁾ Např. Česká hasičská sportovní federace, hasičské sportovní kluby, Česká asociace hasičských důstojníků.

Příloha č. 1
k Pokynu GŘ HZS ČR č. 26/2006

Rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti

Číslo katalogové	Služební hodnost dle nařízení vlády č. 104/2005 Sb.	Specifikace vykonávaných činností dle nařízení vlády č. 104/2005 Sb.	Skupina
1.4.	vrchní referent, asistent	bod 1	I.
	vrchní asistent	bod 1, 2	
	inspektor	bod 1	
	vrchní inspektor	bod 2	
2.4.9.	inspektor, vrchní inspektor	bod 1	
2.4.11.	asistent, vrchní asistent	bod 1	
1.4.	inspektor	bod 2 ^{*)} , 3 ^{*)}	II.
	vrchní inspektor	bod 3, 7 bod 4 ^{*)} ,	
	komisař	bod 1, 4, 6 bod 2 ^{*)} , 5 ^{*)} ,	
	vrchní komisař	bod 6 bod 1 ^{*)} , 2 ^{*)} , 7 ^{*)} , 8 ^{*)} , 9 ^{*)}	
	rada, vrchní rada	bod 1 ^{*)} , 2 ^{*)}	
2.4.5.	komisař	bod 1	
	vrchní komisař	bod 1, 2	
	rada	bod 1	
2.4.9.	komisař	bod 1	
Ostatní výše neuvedená služební místa			

^{*)} Pokud je příslušník předurčen pro činnost na místě zásahu.

Příloha č. 2
k Pokynu GŘ HZS ČR č. 26/2006

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Test č. 1

Disciplína 1a – KLIKY

– určena pro ženy a muže skupiny I., II., III.

Popis: Provádí se v tělocvičně, posilovně nebo venku; doba cvičení 2 minuty.

Základní postavení: vzpor ležmo, ruce v libovolné šíři, dlaně a špičky nohou buď na zemi nebo na žíněnce. Hlava, trup a propnuté nohy v jedné rovině, nohy do 30 cm od sebe (bez zapření). Paže propnuty v loketním kloubu.

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

2. doba - zpět do základního postavení;

- a) je povoleno provedení kliků na prstech nebo na pěstích; pokud se kliky provádí na podložce (žíněnce), musí na ní být ruce i nohy zkoušeného,
- b) trup a nohy musí během provádění kliků tvořit stále pevný celek, ohýbání v pase, vysazování, kmitavé nebo vlnité pohyby nejsou povoleny - v kliku se podložky nesmí dotknout žádná jiná část těla než špičky nohou a ruce, obě paže musí dosáhnout rovnoběžné polohy se zemí - ve vzporu se musí paže současně propnout v loktech - po přerušení disciplíny v povolené odpočinkové poloze lze pokračovat až po zaujetí základního postavení
- kliky, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají.

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

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

Bodové hodnocení kliků - muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I.

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

Bodové hodnocení kliků - ženy skupiny II. a III.

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

Disciplína 1b - SHYBY

– určena pro muže a ženy skupiny I., II. a III.

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

Provedení: 1. doba - tahem obouruč – shyb

2. doba - zpět do základního postavení;

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

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

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

Povolená odpočinková poloha je rovna základnímu postavení.

Změna šíře úchopu žerdě hrazdy v průběhu provádění disciplíny znamená okamžité ukončení testu.

Bodové hodnocení - shyby - muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I.

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

Bodové hodnocení - shyby - ženy skupiny II. a III.

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

Test č. 2**Disciplína 2a - LEH-SED**

- určena pro muže i ženy skupin I., II. a III.

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

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

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

2. doba - zpět do základního postavení;

- cvičení začíná a končí v lehu, cykly na sebe plynule navazují; úprava polohy nohou je možná jen v povolené odpočinkové poloze,
- provedení druhé doby pádem a využití odrazu od podložky, případně odraz hlavou nebo pažemi od podložky není povoleno
 - lehy-sedy, při nichž bylo porušeno některé z těchto pravidel, se nezapočítají.

Povolená odpočinková poloha je rovna 1. době.

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

Disciplína 2b - PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU

- určena pro muže i ženy skupin I., II. a III.

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

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

Provedení: 1. doba - přednožení obou propnutých nohou současně do svislé polohy

2. doba - zpět do základního postavení;

- cvičení začíná a končí v lehu; nohy musí být po dobu provádění disciplíny propnuté v kolenním kloubu a ve vzájemném kontaktu,
- po odpočinku musí být zaujata konečná podoba 1. doby cvičení
 - při porušení těchto pravidel se přerušený cyklus nezapočítá,
- přednožování v lehu musí být prováděno plynule tahem v obou dobách; provedení 2. doby volným pádem nohou a využití odrazu od podložky k zahájení dalšího cyklu není dovoleno
 - při porušení tohoto pravidla se dokončovaný ani takto zahájený cyklus nezapočítají.

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

Zastavení v základním postavení po dobu více jak jedné sekundy znamená okamžité ukončení testu.

Disciplíny 2a i 2b se hodnotí podle shodných bodových tabulek.

**Bodové hodnocení disciplín 2a - leh-sed a 2b - přednožování v lehu - muži skupiny I., II. a III.
a ženy skupiny I.**

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

Bodové hodnocení disciplín 2a - leh-sed a 2b - přednožování v lehu - ženy skupiny II. a III.

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

Test č. 3**Disciplína 3a - BĚH 2.000 M**

– určena pro muže i ženy skupin I., II. a III.

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

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

- a) teplota vzduchu musí být v rozmezí + 5 až + 25 °C ve stínu - maximální počet zkoušených běžících současně na dráze může být 20, v terénu podle průchodnosti trati - zkoušení musí být označeni startovními čísly - odpočinek na dráze (trati) je povolen,
b) cizí pomoc při běhu (chůzi), opuštění dráhy (trati), zkrácení dráhy (trati), překážení nebo omezování ostatních zkoušených na dráze (trati) znamená okamžité ukončení testu.

Bodové hodnocení - BĚH 2.000 M

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

/pokračování/

/pokračování/

muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I.							
body	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	VK 5	VK 6	body
51	8:36	9:07	9:37	10:13	10:53	11:30	51
52	8:32	9:04	9:34	10:11	10:51	11:28	52
53	8:28	9:01	9:31	10:09	10:49	11:26	53
54	8:24	8:58	9:28	10:07	10:47	11:24	54
55	8:20	8:55	9:25	10:05	10:45	11:22	55
za každé minus 2 sekundy + 1 bod							

Disciplína 3b - PLAVÁNÍ 200 M

– určena pro muže i ženy skupin I., II. a III.

Popis: Plave se v 25 m nebo 50 m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými dráhami.**Provedení:** po startovním povelu cvičenci plavou 200 m libovolným způsobem. Čas se zastavuje s dohmátnutím na stěnu bazénu. Čas v cíli se měří s přesností na 1 sekundu;

- teplota vody nesmí být nižší než + 19 °C - pod startovními bloky musí být hloubka vody nejméně 130 cm - plnění disciplíny začíná skokem ze startovního bloku nebo ze břehu bazénu; je povolen i start z vody - v jedné plavecké dráze smí plavat jen jeden zkoušený; plavat lze libovolným způsobem, v průběhu plavání lze střídat libovolně plavecké styly - při obrátkách se zkoušený musí dotknout kteroukoliv částí těla stěny bazénu a může krátce přerušit plavání - je povoleno oznamovat mezičasy, signalizovat počet uplavaných (zbývajících) bazénů, ale jen tak, aby nebyla narušena práce rozhodčích,
- opustí-li zkoušený neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu, smí po opravě chyby pokračovat v plnění disciplíny,
- chození po dně a úmyslné opuštění plavecké dráhy znamená okamžité ukončení testu.

Bodové hodnocení plavání 200 m - muži skupiny I., II. a III. a ženy skupiny I.

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body	čas	body
5:16	20	5:26	20	5:40	20	6:06	20	6:20	20	6:33	20
5:15	21	5:25	21	5:38	21	6:05	21	6:18	21	6:32	21
5:14	22	5:24	22	5:37	22	6:04	22	6:17	22	6:30	22
5:12	23	5:22	23	5:36	23	6:02	23	6:16	23	6:29	23
5:11	24	5:21	24	5:34	24	6:01	24	6:14	24	6:28	24
5:10	25	5:20	25	5:33	25	6:00	25	6:13	25	6:26	25
5:08	26	5:18	26	5:32	26	5:58	26	6:12	26	6:25	26
5:07	27	5:17	27	5:30	27	5:57	27	6:10	27	6:24	27
5:06	28	5:16	28	5:29	28	5:56	28	6:09	28	6:22	28
5:04	29	5:14	29	5:28	29	5:54	29	6:08	29	6:21	29
5:03	30	5:13	30	5:26	30	5:53	30	6:06	30	6:20	30
5:02	31	5:12	31	5:25	31	5:52	31	6:05	31	6:18	31
5:00	32	5:10	32	5:24	32	5:50	32	6:04	32	6:17	32
4:59	33	5:09	33	5:22	33	5:49	33	6:02	33	6:16	33
4:58	34	5:08	34	5:21	34	5:48	34	6:01	34	6:14	34
4:56	35	5:06	35	5:20	35	5:46	35	6:00	35	6:13	35

/pokračování/

/pokračování/

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

Bodové hodnocení plavání 200 m - ženy skupiny II. a III.

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

/pokračování/

/pokračování/

VK 1		VK 2		VK 3		VK 4		VK 5		VK 6	
čas	body	čas	Body	čas	body	čas	body	čas	Body	čas	body
5:26	36	5:43	36	6:03	36	6:36	36	6:46	36	6:56	36
5:25	37	5:42	37	6:02	37	6:35	37	6:45	37	6:55	37
5:24	38	5:40	38	6:00	38	6:34	38	6:44	38	6:54	38
5:22	39	5:39	39	5:59	39	6:32	39	6:42	39	6:52	39
5:21	40	5:38	40	5:58	40	6:31	40	6:41	40	6:51	40
za každé minus 2 sekundy + 1 bod											