

## **Abstrakt**

**Cíle:** Záměrem této práce je podrobně charakterizovat požární sport a vytvořit přehled speciálních cvičení určených pro trénink dvou disciplín požárního sportu. Tento sport se neustále vyvíjí a je vhodný téměř pro všechny věkové kategorie. Soubor cvičení pro běh na 100 m s překážkami a pro výstup do 4. podlaží cvičné věže pomocí hákového žebříku představuje zároveň tréninkové prostředky kondiční přípravy pro ostatní disciplíny požárního sportu.

**Metodika:** Shromáždění dat z literárních zdrojů, od trenérů, závodníků a následné teoretické zpracování.

**Výsledky:** Výsledkem práce je shrnutí historie a vývoje požárního sportu. Představení disciplín a materiálního zabezpečení, vytvoření sborníku cvičení s jejich popisem a v jakém cyklu daný cvik provádět. Sborník obsahuje 11 cviků pro běh na 100m překážek a 18 cviků pro výstup do 4 podlaží cvičné věže zobrazených na kinogramech. A 22 modifikovaných cviků pro 100m překážek a 18 pro výstup na věž.

**Klíčová slova:** požární sport, speciální cvičení, kondiční příprava