

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



DIPLOMOVÁ PRÁCE

***Testování tělesné výkonnosti – komparace základních a profesních
testů armád s důrazem na země NATO***

Zpracoval: Bc. Radek Matela

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Lubomír PŘÍVĚTIVÝ, CSc.

Praha, duben 2008

Abstrakt

Název: Testování tělesné výkonnosti – komparace základních a profesních testů armád s důrazem na země NATO.

Cíl práce: Prostudovat dostupné materiály k porovnání způsobů přezkušování tělesné výkonnosti v Armádě České republiky a vybraných armádách NATO. Porovnat systémy Základního a Profesního přezkoušení, hodnocení cvičenců, řešení nevyhovujících cvičenců. Získat představu o úrovni náročnosti přezkoušení v AČR vzhledem k celkové úrovni, která je dána jednotlivými úrovněmi náročnosti u vybraných armád NATO.

Metoda: Analýza a syntéza získaných informací o jednotlivých systémech přezkušování ve vybraných armádách NATO a následná komparace těchto systémů

Výsledky: Zjištění rozdílů v systémech přezkušování a v pojetí tělesné přípravy v Armádě České republiky a vybraných armádách NATO. Získané poznatky ze zahraničí pomohou optimalizovat baterii disciplín a časové normy v jednotlivých přezkoušeních.

Klíčová slova: Základní přezkoušení, Profesní přezkoušení, tělesná výkonnost, armáda, Česká republika, NATO

Abstract

Topic: Physical fitness tests – comparison of the Basic and Professional physical tests exercised in the NATO armies.

Aims: To study relevant sources for the comparison the ways of physical capacity tests in the Czech Army and in the selected NATO armies. To compare the systems of the Basic and Professional tests, the evaluation of exercising soldiers, another process with unsatisfactory soldiers. To acquire an idea of demandingness level of tests in the Czech Army with regard to the total level given by the demandingness level in the selected NATO armies.

Methods: Analysis and synthesis of information gained on particular systems of tests in the selected NATO armies and the subsequent comparison of these systems.

Results: Difference assignment in these systems of tests and the physical training conception in the Czech Army and in the selected NATO armies. Pieces of knowledge gained from abroad will help to optimise the offer of the test discipline and time standard in particular tests.

Key words: Basic test, Professional test, physical performance, army, the Czech Republic, NATO

Poděkování

Za pomoc při získávání informací pro zpracování této diplomové práce chci poděkovat těmto příslušníkům armád NATO:

kpt. Ing. Miroslavu Folvarskému, styčnému důstojníkovi národního zastoupení České republiky při JFC Brunssum v Nizozemí,

npor. Mgr. Marku Kulichovi, tělovýchovnému náčelníkovi VÚ 2395 Pardubice,

Didieru De Grootovi, sportofficer belgické armády,

mjr. Henningu Christensenovi, dánskému vedoucímu delegace CISM,

pplk. Agrisi Libergsovi, lotyšskému vedoucímu delegace CISM,

kpt. Antonu Frumenovi, slovinskému delegátu v CISM,

Jánu Pápayovi, Ph.D., vedoucímu Katedry telesnej výchovy a športu Akadémie ozbrojených síl gen. Milana Rastislava Štefánika, Slovensko,

mjr. Lennartu Eklófovi, švédskému delegátu v CISM.

Zvláště bych chtěl poděkovat svému vedoucímu diplomové práce plk. PaedDr. Lubomíru Přivětivému, CSc. za pomoc při získávání cenných kontaktů, za vedení a pomoc při zpracování této diplomové práce. Bez jeho pomoci by tato práce nemohla vzniknout.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.


.....
Bc. Radek Matela

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

jméno, příjmení: _____ číslo občanského průkazu: _____ datum vypůjčení: _____ poznámka: _____

ÚVOD	9
ZDŮVODNĚNÍ TÉMATU.....	9
CÍL, ÚKOLY A METODY DIPLOMOVÉ PRÁCE	10
METODY	11
<i>Metoda kvalitativní</i>	<i>11</i>
<i>Metoda analýzy a následné syntézy.....</i>	<i>12</i>
<i>Metoda komparativní (srovnávací).....</i>	<i>13</i>
METODOLOGICKÝ POSTUP.....	13
ORGANIZACE HLAVNÍ ČÁSTI PRÁCE.....	15
TEORIE MOTORICKÉHO TESTOVÁNÍ	16
CHARAKTERISTIKA MOTORICKÉHO TESTU.....	19
<i>Testová situace.....</i>	<i>20</i>
<i>Základní dělení testů.....</i>	<i>20</i>
<i>Druhy výsledků motorických testů.....</i>	<i>21</i>
ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY	23
VÝROČNÍ PŘEZKOUŠENÍ.....	24
<i>Silové disciplíny.....</i>	<i>24</i>
<i>Vytrvalostní disciplíny.....</i>	<i>26</i>
<i>Vyhodnocení.....</i>	<i>27</i>
PROFESNÍ PŘEZKOUŠENÍ	29
ARMÁDA BELGICKÉHO KRÁLOVSTVÍ.....	31
ZÁKLADNÍ PŘEZKOUŠENÍ.....	32
<i>Silové disciplíny</i>	<i>32</i>
<i>Vytrvalostní disciplína</i>	<i>33</i>
<i>Vyhodnocení.....</i>	<i>34</i>
PROFESNÍ PŘEZKOUŠENÍ	35
ARMÁDA DÁNSKÉHO KRÁLOVSTVÍ	36
ZÁKLADNÍ PŘEZKOUŠENÍ.....	37
<i>Silová disciplína.....</i>	<i>38</i>
<i>Vytrvalostní disciplíny.....</i>	<i>38</i>
<i>Vyhodnocení.....</i>	<i>39</i>
PROFESNÍ PŘEZKOUŠENÍ	40
ARMÁDA LOTYŠSKÉ REPUBLIKY	42
ZÁKLADNÍ PŘEZKOUŠENÍ.....	43
<i>Silové disciplíny</i>	<i>43</i>
<i>Vytrvalostní disciplíny.....</i>	<i>44</i>
<i>Vyhodnocení.....</i>	<i>45</i>
PROFESNÍ PŘEZKOUŠENÍ	45
ARMÁDA SLOVENSKÉ REPUBLIKY	46
ROČNÍ PŘEZKOUŠENÍ	47
<i>Silové disciplíny</i>	<i>48</i>
<i>Rychlostně obratnostní disciplíny</i>	<i>49</i>
<i>Vytrvalostní disciplíny.....</i>	<i>50</i>
<i>Vyhodnocení.....</i>	<i>51</i>
ARMÁDA SLOVINSKÉ REPUBLIKY	53
ZÁKLADNÍ PŘEZKOUŠENÍ.....	54
<i>Silové disciplíny</i>	<i>54</i>
<i>Vytrvalostní disciplína</i>	<i>55</i>
<i>Vyhodnocení.....</i>	<i>56</i>

OBSAH

ARMÁDA SPOJENÝCH STÁTŮ AMERICKÝCH	58
ARMÁDNÍ TEST FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI.....	59
<i>Základní přezkoušení</i>	61
<i>Vyhodnocení</i>	64
<i>Alternativní disciplíny</i>	65
<i>Splnění Armádního testu fyzické způsobilosti</i>	67
ARMÁDA ŠVÉDSKÉHO KRÁLOVSTVÍ	69
POZEMNÍ VOJSKO.....	70
<i>Základní přezkoušení</i>	70
LETECKÉ JEDNOTKY.....	74
<i>Základní přezkoušení</i>	74
NÁMOŘNÍ JEDNOTKY.....	76
<i>Základní přezkoušení</i>	76
ZÁCHRANNÉ A CHEMICKÉ JEDNOTKY.....	78
<i>Základní přezkoušení</i>	78
JEDNOTKY DOMOBRANY A DŮSTOJNÍCI V ZÁLOZE.....	79
<i>Základní přezkoušení</i>	79
SROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SYSTÉMŮ PŘEZKOUŠENÍ UVEDENÝCH V DIPLOMOVÉ PRÁCI	81
ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO BUDOUCNOSTI	93
POUŽITÉ ZDROJE	95
LITERATURA.....	95
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	97
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	98
SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK	99

ÚVOD

Tělesná příprava vojáků na všech stupních je neoddělitelnou součástí všeobecné přípravy. Vzhledem ke svému charakteru vytváří základní předpoklady pro plnění náročných úkolů, které jsou kladeny jak na jedince plnící rozkazy, tak na příslušníky armády, kteří tyto rozkazy vydávají. Při bojové činnosti musí být všichni příslušníci armády schopni zvládnout stres a vypětí, které si bojová činnost vyžaduje. Tělesná příprava umožňuje se na takovéto situace připravit. Určit míru připravenosti plnit úkoly pod fyzickým a psychickým tlakem se nejen v AČR prověřuje pomocí přezkoušení z tělesné připravenosti.

Téma diplomové práce mi umožnilo analyzovat stav jak v AČR, tak i v jiných armádách NATO. V diplomové práci jsou popsány vedle systému používaného v AČR i systémy, které se používají v armádách Belgického království, Dánského království, Lotyšské republiky, Slovenské republiky, Slovinské republiky, Spojených států amerických a Švédského království. Vzhledem k početnosti států, které jsou členy NATO jsem si vybral zejména ty státy, které nejsou největšími představiteli NATO co do rozlohy svého území, s výjimkou Armády Spojených států amerických, ale nemají proto snad menší vliv na činnost spojeneckých jednotek. Nejedna armáda z vybraných zemí má za sebou bohatou válečnou historii, tudíž lze předpokládat, že tělesná příprava a na ni navazující přezkoušení, se svými normami, dostatečně prověřuje nutnou míru připravenosti k plnění přidělených úkolů.

Je však důležité podotknout, že cílem této diplomové práce není najít mezi uvedenými systémy ten jediný a správný.

ZDŮVODNĚNÍ TÉMATU

Toto téma jsem si vybral z důvodu, že působím v přezkušovací komisi při Výročním a Profesním přezkoušení našeho útvaru. Chtěl jsem vědět, jaké disciplíny mají při přezkoušení i ostatní státy NATO a zda se oproti disciplínám v Armádě České republiky liší. Též mě zajímalo, jaké jsou případné rozdíly v normách pro splnění přezkoušení, a jak dlouhé jsou časové limity určené pro jednotlivé disciplíny přezkoušení.

CÍL, ÚKOLY A METODY DIPLOMOVÉ PRÁCE

V Armádě České republiky jsou k získání představy o stavu tělesné výkonnosti jedince používány testové baterie, ze kterých jsou složena dvě přezkoušení. Výroční přezkoušení plní všichni vojáci, kteří nemají zdravotní omezení, Profesní přezkoušení plní také všichni vojáci bez zdravotního omezení, ale je rozdílné dle druhu jednotek. Při sestavování testové baterie se vychází z předpisu Tělesná příprava v československé armádě z roku 1989, který snad již v brzké době bude nahrazen novým předpisem. Morální zastaralost stávajícího předpisu nic neubírá na vypovídacích schopnostech v něm uvedených disciplín určených pro přezkoušení. Tento předpis jasně popisuje disciplíny, ze kterých může být v AČR sestavena testová baterie při Výročním a Profesním přezkoušení.

Cílem této diplomové práce je analyzovat systémy přezkoušení tělesné výkonnosti ve vybraných armádách NATO, tyto systémy porovnat se systémy používanými v Armádě České republiky a na základě získaných informací se pokusit obhájit správnost stávajících disciplín nebo navrhnout úpravy disciplín Výročního přezkoušení.

Pro splnění cíle diplomové práce jsou stanoveny tyto úkoly:

- I. Analýza systému Výročního a Profesního přezkoušení tělesné výkonnosti v Armádě České republiky.
- II. Analýza systémů Základního a Profesního přezkoušení u vybraných armád NATO.
- III. Porovnání uvedených systémů Výročního (Základního) a Profesního přezkoušení tělesné výkonnosti s možností využití poznatků získaných ze zahraničních systémů v systému AČR.

Výzkumné otázky:

- I. Má Základní a Profesní přezkoušení ve vybraných armádách NATO stejný charakter jako v AČR?

- II. Jsou ve vybraných armádách NATO přesně dané disciplíny v testové baterii pro Základním a Profesním přezkoušení, nebo je možné disciplíny v testové baterii libovolně kombinovat s množinami předem určených disciplín.
- III. Jsou ve vybraných armádách NATO v Základním přezkoušení, silové části, disciplíny silově rychlostního charakteru jako tomu je u AČR?
- IV. Skládá se Základní přezkoušení i v armádách vybraných států NATO pouze ze silových a vytrvalostních disciplín?

METODY

Informace, které jsou při jejich sběru získány, musí být nejdříve analyzovány, roztríděny, srovnány a verifikovány, aby mohli být později vědecky zpracovány a využity. K tomuto se využívá základních logických postupů mezi než patří především: analýza, syntéza, indukce, dedukce a analogie (Kovář a Blahuš, 1973).

V práci budu zkoumat systémy využití v Základních a Profesních přezkoušeních tělesné výkonnosti, organizaci vlastního Základního přezkoušení a systémy pro navození požadovaného stavu v případě neúspěchu při přezkoušení. K tomu využiji metodu kvalitativní. K získání důležitých informací použiji metodu analýzy a syntézy a v závěru práce při srovnávání jednotlivých systémů přezkoušení použiji metodu komparativní (srovnávací).

Metoda kvalitativní

Přijetí perspektivy subjektů na zkoumaných předmětech výzkumníkem je důležitou podmínkou pro kvalitní výzkum. Využívá se podrobný popis každodenních situací, jejichž cílem je tyto situace pochopit v jejich přirozeném prostředí a v jejich kontextu s okolím. Jsou upřednostňovány otevřené a nestrukturované výzkumné plány, analýza vychází z malého počtu jedinců, ale velkého počtu informací. V popředí zájmu jsou reálné celky, interakce mezi aktéry a individuální osudy. Kvalitativní výzkum má za úkol vytvořit holistický obraz zkoumaného objektu a zachytit, jak jednotliví aktéři procesů tyto procesy interpretují (21).

„Kvalitativní výzkum se někdy považuje za emergenční nebo pružný typ výzkumu. V jeho průběhu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy i nová rozhodnutí.

Výzkumník vyhledává a analyzuje informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek. Výzkumník se snaží získat integrovaný pohled na předmět studie, na jeho kontextovou logiku. Používají se relativně málo standardizované metody získávání dat. Hlavním úkolem je objasnit, proč lidé či organizace jednají určitým způsobem. Data se induktivně analyzují a interpretují. Výzkumník konstruuje obraz, který získává kontury v průběhu sběru a poznávání jeho částí“ (Hendl, 2005).

Metoda analýzy a následné syntézy

Metoda analýzy je jednou z nejpoužívanějších metod, lze ji jednoduše charakterizovat postupným sběrem informací, následným tříděním a hodnocením, kdy posledním krokem je interpretace zjištěných závěrů (Peterková, 2004).

„Analytická nebo rozborná metoda rozebírá celek v části. Tento celek je buď skutečný předmět, jenž se rozkládá v čase nebo prostoru, nebo je obsahem pojmu. Rozeznáváme dvojí rozbor, věcný (reálný) anebo myšlenkový (ideální). Tento rozkládá věc na součásti prostorové nebo časové“ (Otto, 1889).

„Analýza spočívá v rozdělení celku na jeho komponenty a zkoumání, jak tyto komponenty fungují jako relativně samostatné prvky, a jaké jsou mezi nimi vztahy. Každá analýza se vyznačuje určitým stupněm explorační aktivity. Znamená to, že při ní provádíme průzkumné a objevující aktivity. V syntéze jde naopak o složení částí do celku a o popis hlavních organizačních principů, jimiž se tento celek řídí v závislosti na jeho částech“ (Hendl, 2005).

„Slovo syntéza pochází z řečtiny, a to ze slova soubor. Znamená spojování různých mnohostí v jednotu. Logicky je syntéza úkon myšlení, jímž se představy podle svého pomyslného obsahu spojují v nové celky. Metoda syntetická postupuje od jednoduššího ke složitějšímu. K syntetizování je potřeba dostatečného důvodu, buď že pouze psychologického, nebo logického“ (Otto, 1906).

Zkoumat objekt jako celek je možné díky metodě syntézy. Je stanoveno vědecké kritérium a na jeho základě vytváříme celistvou představu o zkoumaných jevech. Syntéza je založena na myšlence sjednocení částí v celek. Syntéza není uskutečnitelná bez předchozí důkladné analýzy, tedy poznání jednotlivých částí zkoumaného celku. „Při syntéze využíváme poznatky z analytického zkoumání problému. Analýza a syntéza tvoří nedílnou jednotu: oba postupy s prolínají a doplňují“ (Liška, 2003).

Metoda komparativní (srovnávací)

„Komparace je slovem latinského původu a znamená srovnání. Podává zprávu o průběhu a výsledcích pozorování dvou nebo více textů, pojetí nebo přístupů k určitému problému nebo jeho řešení. Předmětem komparace mohou být i metody nebo empirické výzkumy“ (Šanderová, 2005).

„Komparativní metoda se považuje za metodu odkrývání empirického vztahu mezi proměnnými, ne však za metodu měření tohoto vztahu. Komparativní metoda je všeobecnou metodou, měřítkem, není to však specializovaná technika výzkumu“ (Škaloud, 2000).

Nejjednodušší metodou k poznání jevů, k rozeznání v čem se jednotlivé jevy shodují a v čem se odlišují, je metoda srovnávací. „Komparace umožňuje stanovit shody a rozdíly předmětů a jevů“ (Liška, 2003).

„Jednou z nejčastějších úloh je srovnání souborů nebo podsouborů z hlediska jednoho nebo několika znaků. Při komparaci si klademe za cíl ověřit rozdílnosti nebo změřit velikost tohoto rozdílu, neboť je naší snahou prokázat, že rozdíly mezi soubory jsou zanedbatelné, že tvoří z hlediska charakteristiky jeden soubor“ (Jeřábek, 1993).

METODOLOGICKÝ POSTUP

Pro získání informací o jednotlivých systémech používaných ve státech začleněných do NATO jsem oslovil kontakty ve vybraných zemích. Oslovení příslušníci se museli zabývat problematikou tělesné přípravy, nebo mít alespoň přístup k literatuře a nařízením, která systém přípravy a přezkoušení v daném státě řeší. V měsíci červnu a červenci jsem sestavil soubor otázek s doprovodným dopisem, který jsem v měsíci srpnu přeložil do anglického jazyka. Poté byl tento dotazník, rozeslán příslušným respondentům v rámci vybraných armád NATO. Během měsíců září až listopad přicházely odpovědi s dalšími doplňujícími materiály. Tyto materiály jsem postupně prostudoval. Zapisoval jsem si další doplňující otázky, které musely být rozeslány některým již osloveným respondentům, aby poskytnuté informace buď doplnili, nebo vysvětlili.

Většina odpovědí byla v anglickém jazyce, ale v některých případech byly poskytnuté materiály v jazyce příslušného státu. Největší problém byl v případě švédského předpisu pro provádění přezkoušení, kdy se daný funkcionář odkazoval pouze na tento materiál. Překlad ze švédského jazyka do anglického a dále pak do českého jazyka postup práce výrazně zpomalilo.

Po přeložení všech podkladů a vyřazení neúplných odpovědí, zůstalo 8 států se svými systémy. Devátým státem byla Jihoafrická republika, která byla oslovena jako záloha, pro případ, že by se návratnost a vypovídající schopnost odpovědí ze států NATO snížila pod přijatelnou míru. Celkem bylo rozesláno 12 dopisů s dotazníkem (obrázek č.1), vrátilo se z nich 11. Z těchto jedenácti jsem musel jeden dotazník vyřadit pro nedostatečnost z něj získaných informací a jeden dotazník jsem odložil jako rezervu, tímto případem byla již zmiňovaná Jihoafrická republika. Ze zbývajících 10 odpovědí jsem vybral jich vybral sedm. V tento okamžik celou skupinu tvořilo 8 armád včetně AČR.

Dalším krokem byla analýza získaných informací. Na základě provedené analýzy jsem sestavil tabulku, která měla za úkol jednoduchým způsobem zobrazit stav v jednotlivých státech a umožnit rychlé porovnání disciplín mezi sebou (tabulka č. 8). Pro další porovnání jsem zvolil pozemní jednotky, neboť ty jsou páteří každé armády a dále jsem tedy již nepracoval s disciplínami Základního přezkoušení, které mají předepsány jednotky letectva, námořnictva či jiných složek dané armády. Nezbytným krokem k porovnání nashromážděných údajů bylo i zvolení věkové skupiny. Respektive modelovým vojákem je muž ve věku 30 let, který plní normy na plný počet bodů, nebo dosahuje výsledků nutných ke splnění disciplíny (pokud není bodována). Výsledky takto zvoleného jedince jsem zaznamenal do další tabulky (tabulka č. 9).

Informace uvedené v tabulce umožnily abstrahovat od doplňujících informací a ukázaly konkrétní údaje, které byly schopny porovnání v komplexnějším měřítku. Z takto získaných informací bylo možné vyvodit závěr, kterým směrem se pohybuje většina států a zda tento směr drží i AČR. Dále bylo možné posoudit, zda se v hlavním proudu nacházejí státy s bohatou válečnou zkušeností, z čehož by bylo možné usuzovat, že dané podmínky přezkoušení vycházejí právě z těchto válečných zkušeností.

Krokem navazujícím na sestavení tabulky č. 9 byl pokus o sestavení grafu, který by byl schopen ukázat, kde se v řešení dané disciplíny nachází AČR. Hlavním

kritériem pro hodnocení byl výkon. Na tento výkon se ale musí nahlížet v kontextu s časem určeným pro danou disciplínu, což je v grafech názorně (graf č. 1, 2, 3).

Pouze u vytrvalostní disciplíny běh (graf č. 1) bylo možné sestavit tabulku hypotetických časů, které by byly pravděpodobně určeny k uběhnutí 3000 metrů. Tyto časy jsem vypočítal pomocí trojčlenky. Tohoto zjednodušení jsem využil z toho důvodu, že všechny běhy byly v podstatě na podobné vzdálenosti a šlo pouze o dopřesnění.

U silových disciplín tento postup nešlo využít, neboť čas určený ke cvičení je diametrálně rozdílný, nebo armády preferují systém, kdy cvičenec cvičí na výkon a není omezen časem.

V případě silových disciplín jsem u Armády Slovenské republiky vynechal disciplíny hod granátem a jeho alternativu člunkový běh 10x10 metrů ve prospěch náhradní disciplíny k disciplíně klik-vzpor, a to pro leh-sed.

U států, které mají disciplíny zaměřené na výkon bez časového omezení délky cvičení jsem vzal jako hodnotu pro splnění výši minimálního výkonu. V případě dánské armády, hodnotu odpovídající zisku 100 bodů v případě Lotyšska a hodnotu horní hranice intervalu, která představuje maximální počet opakování, který bude ještě započítán v případě Švédské armády.

V rámci Armády České republiky je využíván výraz Výroční přezkoušení, pro potřeby této práce se ale přikloním k výrazu Základní přezkoušení, které je tak lépe pochopitelné i pro ostatní armády. Dále je nutné podotknout, že ústroj pro všechny disciplíny bude sportovní, pokud nebude u dané disciplíny uvedeno jinak.

ORGANIZACE HLAVNÍ ČÁSTI PRÁCE

Hlavní část je rozdělena do 10 celků. První celek je teorie z oblasti testování. Druhý až devátý celek je věnován armádám vybraných států NATO včetně Armády České republiky. Tyto zbývající státy jsou seřazeny abecedně. Poslední desátý celek je věnován porovnání získaných informací o systémech přezkušování.

TEORIE MOTORICKÉHO TESTOVÁNÍ

Definice:

Testování - „Přiřazování testových výsledků nazýváme testováním.“

Testové výsledky - „Reálná čísla, anebo číslice, které pomocí motorického testu přiřazujeme různým alternativám realizace pohybového úkolu nazýváme výsledky motorického testu, neboli testové výsledky“. (Blahuš, 1976)

Motorické testy se stávají významným prostředkem pro získání důležitých informací o výkonnosti. Tyto informace pak užívá tělovýchovná a sportovní praxe jako podklady pro řídicí zásahy vedoucí k ovlivňování výkonnosti. Velké množství příbuzných oborů se podílí na sestavení teoretického zázemí, kdy jsou přebírány nejen poznatky, ale i metody. Ze všech nejvíce se na tvorbě těchto základů podílejí biometrie a psychometrie, ale i další.

Pohybová schopnost, respektive její měření je mnohem složitější než měření fyzikální. Musí tedy nastoupit teoretická studie testování pohybových schopností za nezbytné pomoci biometrických metod. Hlavní dvě odlišnosti mezi „měřením“ pohybových schopností v tělesné výchově a měřením fyzikálních vlastností ve fyzice jsou:

1. Fyzikální měření může být opakováno za týchž podmínek mnohokrát, ale motorický test lze opakovat jednou, dvakrát, a pak už se začne projevovat únava, zácvik atd.
2. Fyzikální měření se zabývá jednotlivými objekty a vyjadřuje úroveň jejich vlastností víceméně samostatně, bez ohledu na ostatní měřené fyzikální objekty; na rozdíl od něj se testování pohybových schopností většinou vztahuje na skupinu osob (často např. vyjadřuje měřené vlastnosti jedné osoby vzhledem k průměru populace atp.) (Blahuš, 1976).

Pokud se budeme zabývat např. vytrvalostí nebo koordinací, což jsou asi nejtypičtější zástupci, tak nejsme schopni tyto dvě veličiny přímo změřit, ale jsme nuceni je změřit pomocí jiných veličin, tedy nepřímo. Tyto naměřené hodnoty nám pak pomáhají v odhadu nepřímo měřitelné pohybové schopnosti.

Teorii testování budeme rozumět souhrn poznatků o:

- a) měření pohybových schopností a výkonnosti, a jeho modelech,
- b) vlastnostech motorických testů, jako jsou např: platnosti, spolehlivosti atd.,
- c) vztazích mezi vlastnostmi testů (zvláště o tom, jak různé vlastnosti testu ovlivňují jeho platnost),
- d) předpovídání pohybové výkonnosti na základě motorických testů,
- e) vybírání osob vhodných pro tělovýchovné účely pomocí motorických testů,
- f) konstrukci vhodných motorických testů a baterií,
- g) struktury a modelování struktury pohybových schopností na základě výsledků motorických testů.

Tímto způsobem je přibližně vymezen předmět teorie testování pohybových schopností v tělesné výchově a sportu (Blahuš, 1976).

Největší praktický význam pro tělesnou výchovu a sport mají tato použití motorických testů:

- kontrola tělovýchovného tréninkového procesu, informace o jeho kvalitě a dosažených výsledcích (např. tzv. kontrolní testy ve sportu nebo testování členů, kontrola tělovýchovného tréninkového procesu, informace o jeho kvalitě atd.),
- informace o úrovni pohybových schopností, které jsou důležité pro určitý druh pohybového výkonu (např. sportovního výkonu v dané disciplíně),
- stanovení účinnosti tréninkové metody a podklady pro její volbu,
- hodnocení testovaných osob pomocí výkonnostních norem v rámci určité skupiny (normy výkonnosti pro obyvatelstvo, známkování ve školní tělesné výchově),
- předpovídání výkonnosti testovaných osob, kterou lze očekávat po určitém časovém odstupu v budoucnosti,
- vybírání vhodných uchazečů (posluchačů na FTVS, sportovních talentů aj.),
- zjišťování vzájemného uspořádání a vztahů mezi pohybovými schopnostmi (např. struktury pohybových schopností v určitém druhu sportu),
- srovnání výkonnosti některých populací (např. československé a polské mládeže atd.),
- stanovení obtížností pohybových činností pro určitou populaci (např. stanovní obtížnosti učiva pro osnovy ve školní tělesné výchově),

- použití ve výzkumu a vědě (vliv civilizačních faktorů na úroveň výkonnosti, teorie pohybových schopností a jejich struktury atd.) (Blahuš, 1976).

Z bodů uvedených výše vyplývá, že v tělovýchově se využíváním motorických testů realizuje náplň teorie testování, která napomáhá k lepšímu pochopení informací získaných motorickými testy.

Jak již bylo uvedeno, měření pohybových schopností není úplně jednoduché a je nutno využívat nepřímého měření. Úkolem teorie testování pak je danou informaci získanou nepřímým měřením správně podat, aby se s ní v praxi mohlo dále pracovat. „Za tím účelem teorie vytváří modely měření pohybových schopností s různými předpoklady o chybách vznikajících při jejich nepřímém měření pomocí motorických testů. Dále se zkoumají vzájemné vztahy mezi vlastnostmi testů. Například prodloužením testu se zvyšuje spolehlivost a ta je předpokladem platnosti testu. Na druhé straně však prodloužení jistého typu testů vede ke změnám v druhu jejich platnosti, a proto platnost žádaného druhu může naopak poklesnout, atd“ (Blahuš, 1976).

„Vlastnost, o kterou se tedy nejvíce zajímáme u každého testu je jeho validita (platnost). Máme-li dosáhnout dostatečně přesné informace – dostatečné validity – je třeba, aby ostatní vlastnosti testu byly v určitém vhodném poměru“ (Blahuš, 1976).

Hlavním druhem validity, která má bezprostřední význam v návaznosti na budoucí výkonnost, je predikční validita (předpovědní platnost). Na tomto místě se snaží teorie testování tuto platnost co nejvíce zvyšovat, neboť pak se výsledek motorického testu mnohem více přibližuje budoucí reálné schopnosti jedince, kterou je možno porovnat s požadovanými výkony a buď jedince zařadit nebo nezařadit do skupiny.

U sestavování motorických testů ale nastává problém zejména v případech, kdy testy mají sloužit i několika různým účelům současně, ale přitom musí být zachována jejich spolehlivost. Sestavit takové baterie testů nebo testy samotné není tedy nijak jednoduché, ale na pomoc přichází právě teorie testování, která takový úkol usnadňuje (Blahuš, 1976).

Pro pochopení pojmu pohybová schopnost lze použít následující definici: Pohybová schopnost (též motorická schopnost) je vrozený předpoklad, vlohá pro úspěšné vykonávání určité pohybové činnosti, integrace vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů a současně je jimi podmíněna“ (Čelíkovský, 1990).

Tato definice ujasňuje základní myšlenku, ale na druhé straně podněcuje k otázkám: „Jaké pohybové schopnosti jsou zásadní pro výkon?“. „Která schopnost je základní, a které jsou z ní odvozeny?“ Na tyto otázky a mnohé jiné se snaží odpovídat právě teorie testování v úzkém vztahu k teorii pohybových schopností (Blahuš, 1976).

„Teorie testování tak rozvíjí a ověřuje teorii o pohybových schopnostech a jejich struktuře“ (Blahuš, 1876).

„Teorie testování – obecně pojato - je nástrojem, který obohacuje a zpřesňuje informace o úrovni pohybových schopností, které jsou základem pro vědecké řízení tělovýchovného procesu“ (Blahuš, 1876).

CHARAKTERISTIKA MOTORICKÉHO TESTU

Čeština není jediným jazykem, který používá slova test ve významu slova zkouška, nebo ověření. To, že je užíván odborný termín test v sobě mimo jiné nese i úzkou vazbu na vědecký význam slova. Jinými slovy, testem rozumíme zkoušku vědecky podloženou, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku. Testování tedy znamená:

1. provedení zkoušky ve smyslu procedury,
2. přiřazování čísel, jež jsme nazvali měřeními (Měkota, Blahuš, 1983).

„Test je standardizovaná zkouška a jevem, který se v našem případě snažíme postihnout je chování člověka. Test pak je systematická procedura zkonstruovaná za účelem změření určitého vzorku tohoto chování“ (Měkota, Blahuš, 1983). Testy které označujeme jako motorické se pak vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, která je vymezena pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly.

„Motorický test můžeme tedy definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel (číslic) alternativám splnění pohybového úkolu, tj. pohybovým výkonům nebo řešením“ (Měkota, Blahuš, 1983).

Testová situace

Člověka, který se testování podrobuje, nazýváme testovanou osobou a toho, kdo test provádí, nazýváme testujícím nebo examinátorem. Při motorickém testu se postupuje systematicky a standardizovaně, to znamená, že způsob testování a vyhodnocení je pro všechny testované osoby stejný, využívá se standardizovaných pomůcek a všechny testované osoby získají stejnou a dopodrobna promyšlenou instrukci. Zadání, examinátor a prostředí vytváří testovou situaci, která má být opakovatelná i v jiném čase, na jiném místě a jiným examinátorem. Z toho vyplývá, že se musí omezit vlivy prostředí a examinátora do výsledků testu, neboť ty se promítají jako chyby (Měkota, Blahuš, 1983).

Za standardizaci lze také považovat vlastnosti testu, tedy jeho validitu (platnost) a reliabilitu (spolehlivost). Míra validity udává, nakolik je test vhodný pro daný účel a reliabilita udává nakolik jsou získané testové výsledky přesné. Plně standardizovaný test dovoluje i určit místo testované osoby ve skupině vrstevníků. Tomuto účelu slouží normy statisticky odvozené z výsledků většího počtu osob (Měkota, Blahuš, 1983).

Základní dělení testů

Mezi základní dělení testů zařazujeme dělení podle toho, zda to jsou testy maximální výkonnosti nebo typického pohybového projevu, testy motorických schopností a dovedností či jiné, testy laboratorní nebo terénní, individuální či skupinové.

Testy maximální výkonnosti jsou charakteristické snahou o dosažení maximálního možného individuálního výkonu, může se jednat o maximální hodnotu nebo i o dosažení minima (např. chyb). Testy typického pohybového projevu nejsou příliš časté, nehodnotí se u nich, zda je daný projev lepší nebo horší, u těchto testů se hledá optimální varianta.

Testům motorických schopností a dovedností se věnuje zvláštní pozornost, neboť právě tyto testy jsou pro tělovýchovnou praxi nejdůležitější. Jedná se např. o testy

silových či vytrvalostních schopností, plaveckých či fotbalových dovedností. To však neznamená, že „jiné“ motorické testy vynecháváme, poznatky z nich jsou taktéž důležité, dávají například informace o stavbě a složení těla, fyziologických funkcích.

Při laboratorním testování máme možnost větší standardizace, použití nejrůznějších měřících přístrojů, ale toto testování nedovoluje testovat činnosti prostorově rozsáhlejší. Naproti tomu terénní testy umožňují testování v přirozených podmínkách, ale nedovolují takovou míru standardizace jako testy laboratorní, neboť míra nasazení měřících přístrojů je omezená.

Podle počtu testovaných rozeznáváme testy individuální a skupinové. Individuální testy se zpravidla uskutečňují v laboratoři, naproti tomu skupinové testy jsou zpravidla terénní, neboť se zkouší celá skupina současně. Skupinové testy jsou oproti individuálním testům méně náročné a dovolují využít motivu soutěžení, jako aspektu k dosažení co možná nejlepšího (maximálního) výsledku.

Pohybový úkol může být řešitelný konečným počtem možností, velmi často jsou to jen dvě možnosti – splnil (1) nebo nesplnil (0). Takové testy označujeme jako dichotomické či binární, odtud 1 a 0. Jiné testy (m-ární) poskytují daleko větší množství alternativ řešení pohybového úkolu, jedná se například o běhy či skoky, kde jsou tyto alternativy vymezeny přesností měření, na cm nebo na celé vteřiny. Stupeň splnění pohybového úkolu pak nazýváme pohybovým výkonem (Měkota, Blahuš, 1983).

Druhy výsledků motorických testů

Výsledky motorických testů mohou být číselné nebo číslicové údaje. Může se jednat o údaje ve fyzikálních jednotkách (ať už se jedná o metry, sekundy či stupně úhlu), o údaje získané čítáním (počet chyb, počet opakování), údaje vyjadřující pořadí, nebo o údaje značící zařazení do určité skupiny objektů atd. Z toho všeho vyplývá, že výsledky testů se mohou výrazně lišit. Šanci porovnat je mezi sebou máme na základě dvou variant. Buď jedna hodnota má převahu nad druhou („vyšší výkon než“), nebo si jsou hodnoty blízké („stejný výkon jako“ - v případě odborného posuzování) (Měkota, Blahuš, 1983).

Pod všezahrnujícím pojmem testy lze chápat jak jednotlivé zkoušky, tak i testové systémy, které se skládají nejméně ze dvou samostatně hodnocených testů, které se ale předkládají společně při jedné příležitosti (Měkota, Blahuš, 1983).

Testovou baterií rozumíme takové složení homogenních nebo heterogenních testů, kdy jsou jednotlivé testy standardizovány společně. Jejich jednotlivé výsledky se kumulují do jednoho výsledku a tento výsledek je výsledkem za celou baterii, neboli skórem baterie (Měkota, Blahuš, 1983).



Armáda České republiky

V roce 2000 došlo v Armádě České republiky na základě Nařízení Náčelníka generálního štábu číslo 10 ze dne 6. ledna 2000 (11), které nabylo účinnosti dne 1. května 2000, ke změnám a doplňkům ve stávajícím Nařízení Náčelníka generálního štábu číslo 5/1993 (dále pouze N NGŠ č. 5/1993) (10).

Od tohoto okamžiku byli všichni občanskí zaměstnanci zařazení na funkce určené k zabezpečení bojové pohotovosti odpovědní za svou tělesnou připravenost sami. Dále došlo ke změnám v testech tělesné výkonnosti Výročního přezkoušení a v hodnocení. Výroční přezkoušení, od roku 2008 se bude používat název Základní přezkoušení, je každoročně plánováno na období mezi 1. březnem a 30. červnem, kdy jsou vypsány řádné termíny a mohou se jich zúčastnit všichni přezkušovaní. Ti, kteří nesplnili normu, nebo byli vážně nemocní či se nemohli zúčastnit ze služebních důvodů mají možnost být přezkoušeni v náhradních nebo opravných termínech, které povoluje jejich nadřízený. Tyto termíny jsou plánovány na měsíc září. Dle N NGŠ č. 5/1993 ve znění N NGŠ č. 10/2000 je Výroční přezkoušení uzavíráno dnem 30. září. Termíny přezkoušení s organizačními pokyny a podmínkami přezkoušení jsou uveřejňovány v rozkaze velitele (23).

V současné době jsou muži i ženy rozděleni do šesti věkových kategorií. Věkové hranice u jedné kategorie jsou pro muže a ženy rozdílné. U mužů i u žen platí, že vojáci i občanskí zaměstnanci jsou zařazováni do příslušné věkové kategorie podle věku dosaženého v daném kalendářním roce (11).

Výroční přezkoušení se absoluuje během jednoho dne jako celek. Je složeno ze silových disciplín a vytrvalostních disciplín, testy jsou seřazeny právě v tomto pořadí. V případě souborného silového cvičení je na libovůli každého cvičence zda bude chtít začít nejdříve cvičením leh-sed nebo cvičením klik-vzpor. Z pravidla se ale začíná cvičením leh-sed. Muži a ženy zařazení do nejvyšší věkové kategorie jsou přezkušováni pouze z jedné vytrvalostní disciplíny(3).

Výroční přezkoušení

V tomto okamžiku Výroční přezkoušení obsahuje tyto testy tělesné výkonnosti (11):

Silové disciplíny:

Muži

- souborné silové cvičení
- shyby na hrazdě

Ženy

- leh-sed za jednu minutu
- výdrž ve shybu

Vytrvalostní disciplíny:

- 12-minutový běh, muži i ženy
- 300 metrů plavání libovolným způsobem

Silové disciplíny

Souborné silové cvičení

Souborné silové cvičení obsahuje dvě části. První částí je cvičení leh-sed po dobu jedné minuty, druhou částí je cvičení klik-vzpor po dobu 30 sekund. U žen je souborné silové cvičení omezeno pouze na první část, tedy cvičení leh-sed po dobu jedné minuty.

Leh-sed

Jak již bylo řečeno, jedinec cvičí po dobu jedné minuty, kdy výchozí polohou je leh na zádech. Cvičení se provádí z lehu na zádech roznožného pokrčmo, kdy bérce se stehny svírají úhel asi 90°, kolena jsou od sebe vzdálena asi 20 – 30 centimetrů. Chodidla jsou fixována k zemi nebo k podložce zaklesnutím o pevnou oporu nebo za dopomoci jiného cvičence, ten však může držet cvičícího pouze za nártý. Za všech okolností musí být chodidla ve stejné výšce jako tělo cvičence, tedy buď na zemi nebo na podložce spolu s tělem. Cvičící má paže skrčené vzpažmo zevnitř, ruce sepnuté v týl

a dotýkají se podložky. Cvičenec přechází do sedu, kdy se dotýká lokty kolen a vrací se zpět do lehu. V okamžiku, kdy se dotknou lopatky a sepnuté ruce podložky, je započítán jeden ukončený cyklus cvičení. Cvik se nezapočítá, pokud došlo k rozpojení rukou, nedošlo k dotyku kolen oběma lokty, nebo nedošlo k úplnému lehu, jak bylo popsáno výše.

Klik-vzpor

Druhou částí souborného silového cvičení je klik–vzpor po dobu 30 sekund. Toto cvičení provádějí pouze muži. Základní polohou pro cvičení je vzpor ležmo, ruce jsou na rovné podložce na šíři ramen a nohy jsou u sebe. Při pohledu z boku je tělo od ramen po kotníky v jedné přímce. Trup zůstává rovný po celou dobu cvičení. Není dovoleno mít žádnou zarážku v oblasti špiček nohou. Cvičenec ze základní polohy přechází do kliku, lehce se dotkne podložky hrudníkem, a vrací se zpět do základní polohy. Paže na začátku i konci cvičebního cyklu musí být propnuté a tělo se nesmí v kliku položit na podložku ani se různě opírat či vlnit. Takový pokus by byl považován za neplatný.

Shyby

Disciplína shyby je určena opět pouze mužům a cvičí se na hrazdě doskočné. Prostor pod hrazdou je upraven pro dopad do měkkého. Cvičenec má na cvičení neomezenou dobu. Základní polohou je svis (s výdrží 1 až 2 sekundy), paže jsou napjaté a úchop je na šíři ramen a nadhmatem, tělo je v klidu, nekýve se. K zaujetí této polohy je možno využít dopomoci („vysazení“). Na povel „Cvičení začít“ cvičenec provádí shyb, nohy volně napjaté, ale není zakázáno je pokrčovat či roznožovat, brada se dostane nad úroveň žerdě, pak zpět do svisu. Cílem tohoto cvičení je dosáhnout co největšího počtu opakování. Započítávají se pouze takové pokusy, kdy byly splněny všechny shora uvedené podmínky. Pokusy při nichž se cvičenec nedostane bradou nad žerd' nebo provádí švihovou práci nohama nejsou započítány. V případě, že se cvičenec pustí jednou rukou, je cvičení ukončeno.

Výdrž ve shybu

Ženy mohou využít disciplínu výdrž ve shybu, jako alternativu k disciplíně leh-sed. Cvičí se stejně jako v předchozím případě na hrazdě doskočné. Opět je možno využít dopomoci („vysazení“), nebo zvýšené podložky. Základní a vlastně i cílovou polohou je shyb podhmatem, paže pokrčené tak, aby byla brada nad úrovní žerdě, tělo napjaté. V této poloze se cvičící snaží setrvat co nejdéle. Čas se měří od povelu „Vpřed!“, nebo smlouveného signálu, s přesností na sekundu až do doby, kdy brada poklesne pod žerd' nebo se o ni začne opírat. Po celou dobu cvičení se nesmí žádná jiná část těla dotýkat opory kromě rukou, které se drží žerdě, brada musí být nad úrovní žerdě.

Vytrvalostní disciplíny

Vytrvalostní disciplíny jsou pro muže i pro ženy stejné. Je možné si zvolit mezi dvanáctiminutovým během a plaváním na 300 metrů libovolným způsobem.

12-minutový běh

12-minutový běh se běhá na atletickém oválu nebo v otevřeném terénu (bez převýšení) na okruhu od 200 do 500 metrů. Dráha okruhu je na vnitřním okraji označena po 50 metrech. Cvičenci se připraví na startovní čáru do vysokého startu na povel „Připravte se!“. Na povel „Vpřed!“ vybíhají a nepřetržitě běží po dobu dvanácti minut, přičemž není zakázáno střídat běh s chůzí. Cílem cvičení je překonat v daném čase maximální možnou vzdálenost. Během běhu je možné cvičencům oznamovat mezičasy a v jedenácté minutě běhu se smlouveným signálem oznamuje jedna minuta do konce. Po uplynutí této poslední minuty se oznamuje hlasem nebo píšťalkou konec běhu. Cvičenci jsou povinni zastavit se a zůstat na místě, kterého dosáhli. Není dovoleno přecházet napříč či se posunovat po dráze vpřed. Toto místo mohou opustit až po povelu od přezkušujícího, který si zapíše uběhnutou vzdálenost. Vzdálenost se měří s přesností na 1 m. Opustí-li cvičenec dráhu během testu z vlastní vůle, v testu dále nepokračuje a hodnotí se známkou nevyhovující (3).

Plavání na 300 metrů

Plavání na 300 metrů libovolným způsobem se uskutečňuje v krytém nebo otevřeném bazénu o délce 25 nebo 50 metrů s vyznačenými a oddělenými drahami, při čemž se na výsledném čase nezohledňuje tato délka bazénu. Teplota vody by neměla klesnout pod 19 stupňů. V každé dráze plave pouze jeden plavec a pod bloky musí být hloubka nejméně 140 centimetrů. Cvičenec si může vybrat, zda chce startovat z bloků, z kraje bazénu, nebo z vody. Toto místo zaujme na povel „Na místa!“. V případě startu z vody se cvičenec drží jednou nebo oběma rukama startovního madla. Na povel „Vpřed!“ nebo na hvizd píšťalkou cvičenec vyráží a začíná se měřit čas. Čas se zastavuje po uplavání 300 metrů při dohmátnutí na stěnu bazénu. Cvičenec může plavat libovolným způsobem, ale pod vodou může udělat pouze jedno tempo, a to jak po odrazu z bloku, tak po obrátkách. V průběhu testu je možno střídát plavecké způsoby. Při obrátce se cvičenec musí jakoukoli částí těla dotknout stěny bazénu, nesmí však „chodit po dně“ ani se jinak dotýkat stěn bazénu během plavání. Při obrátce je povoleno udělat krátkou pauzu během níž ale cvičenec nesmí opustit svou dráhu. V případě, že cvičenec neúmyslně opustí plaveckou dráhu, může po opravě chyby dále v testu pokračovat. Pokud ale cvičenec opustí plaveckou dráhu úmyslně, dále již v testu nepokračuje a je hodnocen jako nevyhovující. Čas se měří s přesností na jednu sekundu se zaokrouhlením do 0,5 sekundy směrem dolů, od 0,6 sekundy směrem nahoru (3).

Vyhodnocení

Výkony v každé disciplíně jsou hodnoceny podle tabulek č. 10, 11, 12, 13 a 14 pro muže a tabulek č. 15, 16, 17 a 18 pro ženy.

Celkové hodnocení cvičence, a tedy i jeho výsledná známka, se získává prostým sečtením získaných bodů ze silové a vytrvalostní disciplíny, u VI. věkové kategorie je dáno pouze počtem bodů získaných během vytrvalostní disciplíny.

Věkové kategorie jsou rozděleny následujícím způsobem:

- I. věková kategorie muži do 30 let a ženy do 25 let,
- II. věková kategorie muži od 31 do 35 let a ženy od 26 do 30 let,
- III. věková kategorie muži od 36 do 40 let a ženy od 31 do 35 let,
- IV. věková kategorie muži od 41 do 45 let a ženy od 36 do 40 let,
- V. věková kategorie muži od 46 do 50 let a ženy od 41 do 45 let,
- VI. věková kategorie muži 51 let a starší a ženy 46 let a starší (11).

Výsledná klasifikace je tedy závislá na pohlaví, zařazení do věkové kategorie a v neposlední řadě na výsledku přezkoušení. Hodnocení se určí následovně:

Hodnocení výtečně (známka 1): dosažení 150 bodů a více,

Hodnocení dobře (známka 2): dosažení 100 až 149 bodů,

Hodnocení vyhovující (známka 3): dosažení 50 až 99 bodů,

Hodnocení nevyhovující (známka 4): dosažení 0 až 49 bodů.

Nezbytnou podmínkou, kterou musí všichni cvičenci splnit je, že musí v každé disciplíně dosáhnout minimálního zisku 20 bodů, při čemž muži v souborném silovém cvičení musí v každé dílčí disciplíně získat minimálně 10 bodů. Ti, kdo tuto podmínku nesplní jsou hodnoceni jako nevyhovující (známka 4). Tímto způsobem je zajištěno, že každý cvičenec musí absolvovat obě části přezkoušení, a to jak silovou, tak vytrvalostní část, a nestačí mu získat v jedné této části vysoký počet bodů.

Pokud je jedinec hodnocen nevyhovující, pak je na příslušném veliteli, jaká zaujme opatření k nápravě. Z pravidla jsou tito jedinci zařazeni do hodin Řízené tělesné přípravy, které vede Tělovýchovný náčelník, nebo jím pověřená a řádně poučená osoba. Nesplnění požadavku Výročního přezkoušení je důvodem k sepsání personálního pohovoru na propuštění ze služebního poměru, pokud cvičenec tyto požadavky nesplní 3krát za sebou. Navíc velitel může přistoupit ke snížení osobního ohodnocení.

Profesní přezkoušení

Podle připravovaného nového předpisu Těl-1-1 je Profesní přezkoušení druhem přezkoušení jednotlivců i jednotek za využití nejméně tří testů (disciplín). Zaměřuje se především na kontrolu schopnosti plnit normami stanovená výkonnostní a dovednostní kritéria na základě testů a výkonnostních limitů, které se liší podle typů útvarů, odborností a systemizovaných míst.

V současné době jsou disciplíny, které je možné k sestavení Profesního přezkoušení použít, uvedeny v předpise Tělesná příprava v Československé armádě (Těl-1-1) a v Nařízení náčelníka generálního štábu Armády České republiky č. 5 z roku 1993. Těl-1-1 poskytuje 28 disciplín s normami, tyto disciplíny však nejsou označeny jako disciplíny Profesního přezkoušení, neboť tento předpis je značně zastaralý, ale jsou to disciplíny, na které jsou zpracovány normy a výkonnostní limity. N NGŠ č.5/1993 poskytuje 15 disciplín. Všechny tyto disciplíny jsou uvedeny jako doporučené k procvičování v rámci tělesné přípravy. Jednotlivé složky armády si tedy mohou vybírat z těchto disciplín a sestavit si takovou testovou baterii, která odpovídá potřebám a situaci. Z toho vyplývá, že některé disciplíny jsou pro sestavení baterie Profesního přezkoušení zcela nevhodné a jsou určeny spíše pro Základní přezkoušení. Při sestavování baterie Profesního přezkoušení je třeba dbát, aby toto přezkoušení nesuplovalo Základní přezkoušení.

Všechny disciplíny by se daly zařadit do 7 skupin. Skupinou první by byl blok disciplín běžeckých, kde jsou tratě o délce od 100 metrů po 5 kilometrů a provádějí se ve sportovní ústroji. Druhou skupinou jsou disciplíny silového charakteru, kam patří souborné silové cvičení, shyby a šplh na laně. Další skupinou jsou gymnastické disciplíny, kde se využívá gymnastického náradí, náčiní a v případě leectva toče na trenažéru TREN-1 a dvojkruží. Skupinou čtvrtou jsou plavecké disciplíny, kde se prověřuje i schopnost plavat pod vodou a v oděvu. Pátou skupinou jsou disciplíny opět běžecké, ale zde se již využívá vojenského oděvu a v některých případech výstroje včetně zbraně. Patří sem zrychlené přesuny, překážková dráha, ale i hod granátem, ač to není disciplína běžecká. Šestou skupinou je boj z blízka a poslední skupinou jsou sportovní hry. U jednotek armády se zpravidla k sestavení využívá první, druhá, čtvrtá, pátá a šestá skupina disciplín, ale z nich se ještě vybírají konkrétní disciplíny. Zpravidla je Profesní přezkoušení složeno ze tří disciplín, ale na konkrétním počtu a sestavení testové baterie na daný rok se dohodne tělovýchovný náčelník a velitel. Z toho vyplývá, že v současné

době může mít každý útvar své Profesní přezkoušení za předpokladu, že využije ty disciplíny, které jsou uvedeny ve zmíněných předpisech. V roce 2007 to byly například u logistických jednotek tyto disciplíny: člunkový běh 10 x10 metrů a 12 minutový běh. Normy se řídí podle příslušných dokumentů, ve který je daná disciplína uvedena, tedy předpisem Tělesná příprava v Československé armádě a Nařízením náčelníka generálního štábu Armády České republiky a hodnocení disciplín může být: výtečně, dobře, vyhovující a nevyhovující. Výsledná známka je určena na základě klíče uvedeného ve výše zmíněném předpise a je taktéž: výtečně, dobře, vyhovující nebo nevyhovující.



Armáda Belgického království

Jak píše Didier de Groot, sportofficer belgické armády, ve svém e-mailu z 20. 11. 2007, voják belgické armády je za svou tělesnou kondici zodpovědný především sám. Kvalita fyzické úrovně nových příslušníků je ale na velmi špatné úrovni, stejně tak, jako na celém světě. Belgická armáda, a v ní zejména Instruktoři fyzického výcviku, má velký zájem, aby se tělesná kondice nových příslušníků zlepšila co nejdříve na požadovanou úroveň. K tomuto účelu jsou rekruti posláni na 8 až 12 týdenní soustředěný výcvik, během něhož se mají dostat na požadovanou fyzickou úroveň a získat základní vojenské návyky, znalosti a dovednosti. Jakmile rekruti projdou tímto kurzem, tak jsou zařazeni ke svým organickým jednotkám nebo do škol. V obou případech se na ně vztahuje zatím platící systém, kdy v případě nesplnění požadavků Základního přezkoušení z fyzické připravenosti musí opustit armádu.

Při dalším působení v armádě jsou vojákovi poskytovány prostředky i prostor, aby mohl během pracovní doby trénovat. Během týdne je na tělesnou přípravu u jednotek vyčleněno minimálně po třech ale maximálně po pěti výcvikových hodinách, kdy každá z výcvikových hodin má 60 minut.

Belgická armáda má v tomto okamžiku před sebou reorganizaci systému Základního přezkoušení. Do této doby byl systém postaven tak, že pouze po první čtyři roky hrozilo vojákům, že budou muset z armády odejít, pokud podmínky Základního přezkoušení nesplní. Jakmile ale voják prošel touto „zkušební“ čtyřletou lhůtou, tak už mu nehrozily žádné další vážné následky. Výsledky testu napovídají ale o tom, že s tím budou mít problém pouze někteří, neboť průměrně splní podmínky přezkoušení 75 % cvičenců.

Nový systém už počítá s tím, že se voják bude muset snažit splnit přezkoušení i v dalších letech, neboť mu z toho budou vyplývat body pro závěrečné hodnocení. Nový systém kalkuluje s 12 letou službou u vojsk. Každý rok bude muset voják projít přezkoušením a výsledek se mu bude zaznamenávat do osobní dokumentace. Po 12 letech služby bude každý z vojáků hodnocen ze všech oblastí dosavadní služby

a pouze 30 – 40 % z nich bude nabídnuta další spolupráce, zpravidla na funkcích instruktorů a výcvikových seržantů. Všichni ostatní co neuspějí budou mít šanci si najít civilní místo na Ministerstvu obrany, nebo odejdou úplně do civilu.

Základní přezkoušení

Základní přezkoušení u belgické armády se v současné době skládá ze dvou oblastí disciplín:

Silové disciplíny jsou:

- klik–vzpor za jednu minutu, ženy na kolenou,
- leh–sed za jednu minutu.

Vytrvalostní disciplína:

- běh na 2.400m na čas, který vychází z Cooperova testu.

Silové disciplíny

Klik-vzpor

Klik–vzpor je jednou z disciplín, u které se zjišťuje silová schopnost cvičence, délka cvičení je jedna minuta. Během cvičení je možné cvičence informovat o mezičasech a upozornit na posledních 10 vteřin. Cvičení se provádí na cvičišti s rovným povrchem zbaveným předmětů, které by mohly způsobit zranění, nebo mohly ovlivnit výkon cvičence. Cvičení začíná ve vzporu, kdy ruce jsou položeny na podložce a jsou od sebe vzdáleny na šíři ramen, paže jsou napnuté a celé tělo je zpevněné, nohy jsou buď u sebe nebo maximálně na 30 cm od sebe. V této poloze se také po provedení cviku započítává jedno opakování. Dolní poloha, kterou musí tělo projít je, že předloktí a nadloktí musí sevřít úhel 90°, až pak je možné se začít zvedat do vzporu. Je zakázáno si na podložku lehat, klekat, prohýbat se během cvičení a při cviku sevřít nadloktím a předloktím úhel větší než 90 °. Pokud některou z těchto podmínek cvičenec poruší, tak mu cvik není započítán, nebo je diskvalifikován. Pouze ženy mají možnost si kleknout. Jejich základní poloha je totiž shodná s polohou mužů, ale nedotýkají se podložky

nohama, nýbrž koleny. Ta jsou ohnuta do pravého úhlu a paty s chodidly směřují vzhůru. Tělo je od kolen po ramena v jedné přímce a musí tak zůstat i během cvičení.

Leh-sed

Toto cvičení je druhou disciplínou v silové oblasti a cvičení se také provádí po dobu jedné minuty a cvičenci mohou být rovněž oznamovány mezičasy. Cvičení se provádí na měkké rovné podložce, která je dost velká na to, aby na ní mohl cvičenec ležet s pokrčenými koleny a mít na ní kromě celých zad i chodidla. Během cvičení má cvičenec nohy zafixovány tlakem rukou jiného cvičence na jeho nárty. Základní poloha je obdobná jako u jiných armád, pouze paže mají trochu jinou polohu. Horní končetiny jsou pokrčeny takovým způsobem, aby dlaně překrývaly uši, trup je položen na podložce a dotýká se jí lopatkama. Dolní končetiny jsou pokrčeny a svírají úhel asi 90 °. Cvik začíná i končí v této poloze. Cvičenec se při provádění cviku zvedá, dotýká se lokty kolen a vrací se zpět. Po celou dobu cvičení se mu nesmí dlaně vzdálit od hlavy, jinými slovy, dlaně se neustále dotýkají uší. Lokty se musí dotýkat právě v oblasti kolen a při dokončení cviku musí lopatky položit na podložku, pokud některou z těchto podmínek cvičenec poruší, cvik mu není započítán.

Vytrvalostní disciplína

Běh na 2400 m

Tento běh se provádí na atletickém ovále nebo na přesně změřeném okruhu. Všichni cvičenci dostanou před startem startovní čísla a jsou poučeni o tom, jakým způsobem bude test probíhat, co je během testu dovoleno a za co hrozí diskvalifikace. Tyto podmínky jsou podobné jako při přezkoušení z běhu na 12 minut v Armádě České republiky. Cvičencům je měřen celkový čas, který potřebují na překonání této vzdálenosti. Během běhu je cvičencům povoleno přecházet do chůze.

Vyhodnocení

Základní přezkoušení v belgické armádě se skládá ze dvou oblastí a cvičenec musí splnit minimální množství bodů za každou oblast. Pokud u některé oblasti neuspěje, neuspěl v celém přezkoušení. Normy pro jednotlivé disciplíny jsou uvedeny v tabulkách č. 19, 20 a 21. Z těchto tabulek je patrné, že na podmínky pro splnění má vliv jak věk tak pohlaví cvičence. Je poměrně zajímavé, že první kategorie je ohraničena již věkem 17 až 19 let. Celé věkové spektrum ohraničené 17 roky a 59 roky věku je rozděleno do pěti kategorií, a to následovně:

- I. věková kategorie od 17 do 19 let, muži i ženy,
- II. věková kategorie od 20 do 29 let, muži i ženy,
- III. věková kategorie od 30 do 39 let, muži i ženy,
- IV. věková kategorie od 40 do 49 let, muži i ženy,
- V. věková kategorie od 50 do 59 let, muži i ženy.

Muži i ženy mají společné věkové kategorie, ale každá věková kategorie má rozdílné bodové ohodnocení za stejný výkon pro muže a pro ženy. Každý voják musí dohromady za všechny disciplíny získat nejméně 30 bodů, v tabulkách č. 19, 20 a 21 jsou uvedeny výkony, kterých musí cvičenec dosáhnout, aby získal poměrnou část tohoto minimálního bodového ohodnocení, tedy 10 bodů. Cvičenec může získat v disciplíně i méně bodů než je optimálních deset, ale pak musí tuto ztrátu nahradit větším ziskem v jiné disciplíně.

Ti cvičenci, kterým se nepodaří získat ani jeden bod v disciplíně, nebo nesplní minimální množství bodů, tedy 30 bodů, jsou zařazeni do skupiny, která má svůj tréninkový program. Jak už ale bylo řečeno, tento neúspěch při přezkoušení se bude cvičencům zaznamenávat do osobní dokumentace.

Profesní přezkoušení

Profesní přezkoušení se v belgické armádě u pozemního vojska skládá z vytrvalostních a rychlostně vytrvalostních disciplín, jsou jimi:

- přesun na 9 nebo 15 km na čas, kdy vzdálenost záleží na věku cvičence,
- běh přes překážkovou dráhu, kdy počet překážek je také dán věkem cvičence a není určen maximální čas,
- 100 m plavání v polní ústroji, kdy cvičenec musí disciplínu pouze splnit, není limitován žádným časem.

Rozdělení do věkových skupin je shodné se Základním přezkoušením, jen u V. věkové kategorie je vypuštěna horní hranice a je dána rozmezím 50 let a starší. U Profesního přezkoušení už není rozlišeno zda cvičenec je muž nebo žena.

V nejbližší budoucnosti ale i v této oblasti přijdou změny. Profesní testy budou vytvořeny pro všechny typy jednotek. Pro operační síly, speciální jednotky, pro logistické jednotky i pro hasiče (záchranné jednotky). Pro všechny tyto druhy jednotek budou vytvořeny zvláštní pro ně speciální profesní testy. V současné době se ale celá práce nachází ve fázi studií, kdy se vychází ze zkušeností kanadské armády a velmi intenzivně se spolupracuje na sestavování testů s univerzitou v Leuvenu.

Nesplnění požadavků současného Profesního přezkoušení má pro příslušníky pozemních sil stejné následky, jako nesplnění Základního přezkoušení. Do budoucna tento neúspěch bude vojákově rovněž zaznamenán do osobní dokumentace a na tyto výsledky bude brán zřetel při hodnocení vojáka a prodlužování služebních poměrů.



Armáda Dánského království

V e-mailu ze dne 15. 11. 2007 mjr. Henning Christensen uvádí, že v současné době se v Armádě Dánského království uplatňuje systém základní vojenské služby neboli všeobecné branné povinnosti, ale počet vojáků v základní službě má tendenci ke snižování ve prospěch profesionálních vojáků. Dále píše, že tento trend je plně uplatňován od roku 2005 a pro jeho realizaci byla délka základní vojenské služby zkrácena na 4 měsíce, po kterých se každý muž může rozhodnout, zda setrvá v armádě jako profesionál, nebo odejde do zálohy.

V dánské armádě je za systém tělesné přípravy zodpovědné Centrum pro tělesnou přípravu a vzdělávání dánských ozbrojených sil, které vzdělává veškeré instruktory, kteří pak mají na starosti tělesnou přípravu a sport u jednotek a štábů. Toto centrum dále spolupracuje s Institutem sportu Kodaňské univerzity, kdy využívá jeho vědeckých a pedagogických kapacit v některých teoretických předmětech.

Tělesná příprava v dánské armádě má za cíl, aby byli všichni příslušníci armády dostatečně fyzicky a psychicky připraveni plnit náročné úkoly kdekoli na světě, kde budou nasazeni v rámci mírových sil OSN nebo v rámci vojsk NATO (20). Do tělesné přípravy se zde zakomponovala i příprava pro poskytnutí první pomoci, jako prostředek záchrany a i jako prostředek psychické přípravy při pomoci zraněnému.

Pro tělesnou přípravu je v rámci výcviku vyčleňováno po 4 hodinách týdně, které jsou povinné pro všechny složky armády, avšak u speciálních jednotek je tělesné přípravě věnováno mnohem více času. Za náplň a z ní vyplývající fyzickou úroveň je odpovědný příslušný velitel na každém stupni. Jako odborně připravený pracovník mu pomáhá tělovýchovný instruktor na daném stupni, kdy každá četa má svého instruktora sportu, každá rota má svého poddůstojníka pro sport, a každý pluk čítající 500 až 700 příslušníků má svého důstojníka sportu (22).

V dánské armádě se na poli systému tělesné přípravy vydali trochu jinou cestou než armády ostatních států, je to dáno z jedné strany bohatou zkušeností a na druhé straně vlastním pohledem na současné potřeby. Rozdíl od ostatních armád je v tom, že Základní

přezkoušení v dánské armádě podstupují pouze příslušníci štábů a ostatní vojáci, kteří nejsou příslušníky jednotek. Naopak Profesionální přezkoušení, v dánském pojetí Bojové testy, podstupují pouze jednotky. Disciplíny jsou pro všechny jednotky stejné, jen se liší časové a výkonnostní normy pro jednotlivé druhy vojska.

Vojáci základní služby jsou v dánské královské armádě osvobozeni od přezkoušení z tělesné připravenosti, jsou během své služby pouze podrobeni lékařské prohlídce a přezkoušení musí absolvovat pouze v tom případě, že chtějí zůstat v armádě i nadále a stát se tak profesionálními vojáky. Vojáci základní služby po ukončení povinné základní služby nebo vojáci v záloze, kteří se chtějí stát profesionálními vojáky jsou přezkoušeni z těchto disciplín: muži – Cooperův test, neboli běh na 12 minut s minimálním výkonem 2000 metrů, ženy – běh na 2000 metrů v čase do 13 minut a 45 sekund.

Základní přezkoušení

Jedenkrát za rok jsou všichni vojáci bez rozdílu hodností přezkoušeni. Základní přezkoušení je, jak už bylo řečeno, určeno pro všechny vojáky, kteří nejsou příslušníky jednotek. Tito vojáci si mohou vybrat jednu z pěti vytrvalostních disciplín, ale zpravidla jsou vybírány jen první tři, a dále se podrobí testu ze silové disciplíny. Při hodnocení jsou zohledňovány věkový rozdíl a rozdíl v pohlaví.

Základní přezkoušení obsahuje:

Silové disciplíny:

- leh-sed na výkon.

Vytrvalostní disciplíny:

- přespolní běh na 3.000 metrů na čas,
- jízda na kole na 20 kilometrů na čas,
- chůze 8 kilometrů na čas,
- jízda na cykloergometru,
- orientační běh na 6 kilometrů pro muže a 5 kilometrů pro ženy na čas.

Silová disciplína

Leh-sed

V dánské armádě je pouze jedna silová disciplína, a to leh-sed. Tato disciplína se provádí na měkkém povrchu, na který si lehne cvičenec a vejde se na ni i s pokrčenými dolními končetinami. Provedení disciplíny je shodné s provedením v AČR.

Vyrvalostní disciplíny

Přespolní běh

Tento běh se uskutečňuje vzdálenost 3000 metrů, je možné, aby byl vytvořen okruh nebo se běželo k obrátce a zpět. Dráha by měla vést po zpevněných cestách nebo pěšinách v lese. Terén by měl být mírně zvlněný, ale ne kopcovitý. Každý cvičenec dostane před startem startovní číslo, které si upevní na trup tak, aby ho bylo možné rozpoznat v kterékoli fázi běhu. Dráha běhu je vyznačená značkami nebo fáborky a jsou s ní předem seznámeni všichni cvičenci. V případě, že je cvičenec vyčerpán, může během běhu přejít do chůze, ale pokud si cvičenec zkrátí trať, je diskvalifikován. V cíli se měří dosažený čas a Řídící disciplíny si ho zapisuje do záznamového archu.

Jízda na kole

Trať pro jízdu na kole má délku 20 kilometrů, cvičenec ji musí překonat v co nejkratším čase na standardizovaném bicyklu. V případě, že cvičenec jízdu vzdá, tak stejně musí ujet celou vzdálenost do cíle.

Chůze

Délka tratě pro chůzi je 8 kilometrů. Trať může být vyměřena na atletickém ovále, ale může být i mimo něj na rovinném terénu. Cvičenec je opět vybaven startovním číslem, které si viditelně upevní. Cílem této disciplíny je ujit předepsanou vzdálenost v co nejkratším čase.

Jízda na cykloergometru

Tato disciplína se provádí v laboratorních podmínkách na cykloergometrech, u kterých lze přesně nastavit požadovaný odpor. Cvičenec je během testu napojen na přístroje, do kterých dýchá. Je mu měřeno množství vzduchu, které během cvičení spotřebuje a množství kyslíku, které je z něj schopen odebrat.

Orientační běh

Tento běh se provádí v lesnatém terénu, kde vzdušná vzdálenost od startu do cíle přes všechny kontroly je pro muže 6 kilometrů a pro ženy 5 kilometrů. Cílem této disciplíny je najít všechny kontroly a překonat tuto vzdálenost v co nejkratším čase.

Vyhodnocení

V Základním přezkoušení je cvičenec hodnocen pouze splnil nebo nesplnil. K tomuto hodnocení jsou stanoveny hraniční hodnoty s ohledem na charakter disciplíny, které musí nebo nesmí cvičenec překročit. Nevyhovující cvičenci jsou zařazeni do skupiny, která má předepsanou náplň hodin tělesné přípravy a cvičení je vedeno.

Pro přehlednost a jednoduché určení, zda daný cvičenec splnil nebo nesplnil podmínky Základního testu jsou v Armádě Dánského království vytvořeny dvě jednoduché tabulky, jedna pro muže (tabulka č. 22) a jedna pro ženy (tabulka č. 23). Obě pohlaví jsou rozdělena do 7 věkových kategorií a každé kategorii a pohlaví je určena minimální respektive maximální hodnota výkonu. Věkové kategorie jsou rozděleny takto:

- I. věková kategorie do 29 let, muži i ženy,
- II. věková kategorie od 30 do 34 let, muži i ženy,
- III. věková kategorie od 35 do 39 let, muži i ženy,
- IV. věková kategorie od 40 do 44 let, muži i ženy,
- V. věková kategorie od 45 do 49 let, muži i ženy,
- VI. věková kategorie od 50 do 54 let, muži i ženy,
- VII. věková kategorie od 55 do 60 let, muži i ženy.

Pro poslední, sedmou věkovou kategorii je stanoveno, že příslušníci této kategorie mohou, ale nemusejí přezkoušení absolvovat, je to pouze na jejich dobrovolnosti.

Nezbytným dodatkem je, že se cvičenec zařazuje do věkové kategorie dle toho, jakého věku dosáhl v den přezkoušení.

Profesní přezkoušení

Profesní přezkoušení, v případě dánské královské armády Bojový test, je určeno pro příslušníky jednotek a nahrazuje i Základní přezkoušení. Při přezkoušení zde není brán zřetel na pohlaví ani na dosažený věk. Celé přezkoušení je složeno ze čtyř disciplín, které musí cvičenec splnit v jednom dni. Všechny disciplíny mají udány hraniční časy a hodnoty pro splnění, ale pouze u některých se tyto limity mění podle druhu vojska. Podobným způsobem jako tomu je v Armádě České republiky jsou jednotky dánské armády rozděleny do skupin I, II a III, dle určení.

Bojový test je složen z:

- pochodu na 10 kilometrů, jednotky II. a III. skupiny musí tuto vzdálenost překonat do 1 hodiny a 50 minut, jednotky I. skupiny překonávají vzdálenost 15 kilometrů v čase maximálně 2 hodiny 50 minut,
- tažení nebo nesení zraněného vojáka na dráze dlouhé 75 metrů, maximální čas 70 sekund,
- běhu na překážkové dráze CISM s vynecháním dvou překážek: „irské lavice“ a „schodů“, v čase do 8 minut a 30 sekund pro jednotky I. skupiny, a v čase do 9 minut pro jednotky II. a III. skupiny,
- běhu na vzdálenost 500 metrů, 5krát střelba z pušky v kleku, běh na 500 metrů a 9krát střelba ze samopalů z lehu, pro jednotky I. skupiny je čas do 7 minut, pro jednotky II. skupiny do 8 minut a pro jednotky III. skupiny do 9. minut, střílí se na terč vzdálený 200 metrů znázorňující klečící figuru.

Pro všechny disciplíny je společné, že je cvičenec musí absolvovat v polní uniformě a musí si nést zbraň. Každý příslušník jednotky je hodnocen splnil - nesplnil. V případě, že některý z příslušníků jednotky nesplnil, může velitel jednotky nařídít dodatečný trénink.

V Základním a Profesním přezkoušení platí pro všechny vojáky společné pravidlo. Pokud voják nesplnil Základní přezkoušení, nebo podmínky Bojového testu, nemůže být povýšen ani postoupit na vyšší funkci a nemůže mu být umožněno ani další vzdělávání. Na nápravu má vymezen maximálně jeden rok a pokud ani po této době není schopen splnit požadavky přezkoušení, je z armády propuštěn.



Armáda Lotyšské republiky

Jak uvádí pplk. Agris Libergs ve svém e-mailu ze dne 2. 11. 2007 Základní a Profesní přezkoušení je zakomponováno i do systému lotyšské armády. Povinnost splnit základní test má každý voják a každý voják je i sám zodpovědný za svou tělesnou kondici. Jako post komunistická země se nechala lotyšská armáda inspirovat Základním testy, které využívá Armáda Spojených států amerických.

Lotyšská armáda se stejně jako ostatní armády potýká s problémem nedostatečné fyzické připravenosti uchazečů o vstup do armády. V tomto případě se ale nijak nesnaží vstup ulehčovat a snaží se vybírat pouze ty jedince, kteří jsou již natolik fyzicky připraveni, aby s nimi nemusela mít tolik starostí během počátečních kurzů. Zájemci o vstup do armády při vstupním přezkoušení plní normy Základního přezkoušení a navíc jsou testováni ze schopnosti pracovat ve skupině, zkouší se jaké jsou jejich taktické schopnosti a jak je u nich rozvinuta rychlost uvažování, dále jsou posuzovány individuální dovednosti a v neposlední řadě každý ze zájemců musí projít psychologickým vyšetřením.

Jestliže je tedy zájemce přijat, tak se ho okamžikem vstupu týkají Základní a Profesní přezkoušení. Ke splnění požadavků těchto přezkoušení mají vojáci svobodnou volbu, zda dané přezkoušení budou plnit na jaře nebo na podzim. Mají ale ke splnění pouze jednu možnost. K přípravě na tato přezkoušení mají vyčleněno 90 minut týdně a je opět pouze na nich, jakým způsobem si tento vymezený čas rozdělí, zda to bude na 2 x 45 minut nebo 60 + 30 minut. Vzhledem k tomu, že obě přezkoušení jsou povinná, tak případné nesplnění má za následek, že voják nemůže přejít na vyšší funkci, nemůže být povýšen a zvažuje se jeho propuštění z armády. Ale i přes tato rizika zhruba 30 % mužů a 15 % žen ročně nesplní uvedená přezkoušení. Z těchto příslušníků (poznatky jsou pouze z mužské části) je asi 10 % těch, kteří se přezkoušení vůbec nezúčastní, ať už z důvodu dlouhodobých nemocí či jiných, a 20 % těch, kteří k přezkoušení nastoupili, ale nedokázali splnit normy.

Základní přezkoušení

Základní přezkoušení se v případě lotyšské armády skládá ze dvou oblastí, silové a vytrvalostní:

Silová oblast obsahuje tyto disciplíny:

- klik–vzpor muži i ženy na výkon,
- leh–sed muži i ženy na výkon.

Vytrvalostní oblast obsahuje:

- běh na 3.000 m muži, běh na 1.500 m ženy.

Silové disciplíny

Klik–vzpor

Provádění této disciplíny je shodné s podmínkami v Armádě Spojených států amerických. Jediným rozdílem je, že cvičenec necvičí s časovým omezením, ale cvičí na výkon. Cvičení se provádí na rovném povrchu. Cvičenec zaujme startovní polohu, kdy dlaně jsou položeny na podložce na šíři ramen a na jejich úrovni. Hlava je v prodloužení trupu mírně hledí vpřed, tělo je zpevněno a v jedné linii od ramen přes boky a kolena až ke kotníkům. Nohy mohou být u sebe nebo mírně od sebe do vzdáleností 30 cm a nejsou opřeny o žádný předmět, ani je jiný cvičenec nezapírá. Z této polohy se tělo pokrčením paží snižuje až do polohy, kdy nadloktí je rovnoběžně s podložkou. V této poloze se pohyb obrací a paže se zpět napřimují až do základní polohy. Během celého cvičení se cvičenec nesmí prohýbat, musí dopínat paže, nesmí si lehat ani klekat na podložku. Pokud něco z předchozího provede, tak mu cvik buď není započítán a nebo je mu cvičení ukončeno a uznán pouze do té doby správně provedený počet opakování.

Leh–sed

I v tomto případě je provádění disciplíny shodné s americkým vzorem jen s tou odlišností, že cvičení není opět prováděno v časovém limitu.

Cvičení se provádí na dostatečně velké měkké podložce, aby si na ni cvičenec mohl lehnout a ještě se mu na ni vešly nohy pokrčených dolních končetin. Nohy cvičícímu cvičenci zapírá jiný cvičenec. Startovní polohou je leh na zádech, kdy horní končetiny jsou vzpaženy pokrčmo zevnitř a ruce jsou spojeny v týle. Lopatky leží na podložce. Dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou a svírají úhel asi 90 °. Z této polohy se cvičenec zvedá silou břišních svalů a svalů dolních končetin do sedu a lokty se dotýká souhlasných kolen. Pak se vrací do startovní polohy. Během celého cvičení se mu nesmí rozpojit ruce v týle, nesmí zvedat pánev a provádět s ní švihovou práci a nesmí zvětšovat ani zmenšovat úhel, který svírají dolní končetiny. Pokud tyto podmínky cvičenec nedodrží, tak mu dané opakování není započítáno do celkového výkonu.

Vyrvalostní disciplíny

Běh na 3.000 m muži, 1.500 m ženy

Tyto vyrvalostní disciplíny se provádějí na atletickém ovále, nebo na přesně změřeném okruhu. Pokud to podmínky dovolí, je možné, aby muži i ženy odstartovali zároveň, ale musí být zřetelně rozlišení, aby nemohlo dojít k záměně při probíhání stanovištěm startu (cíle) a tím k nepřesnému záznamu uběhnuté vzdálenosti. V případě, že se disciplína provádí na atletickém ovále o délce 400 metrů, pak muži startují z čáry pro běh na 200 metrů, dobíhají do cíle a běží ještě dalších 7 kol, ženy startují z čáry pro běh na 300 m, dobíhají do cíle a běží ještě další 3 kola. Disciplína se startuje smluveným signálem nebo výstřelem ze startovací pistole. Během běhu je možné cvičencům oznamovat mezičasy, cvičenci mohou využívat vodiče a mohou střídát běh s chůzí. Během celého běhu musí být neustále možné identifikovat jednotlivé cvičence podle startovního čísla, nesmí dobrovolně opustit běžeckou dráhu či vyznačenou trasu, nesmí být tlačeni, taženi, či nesení do cíle. Pro měření dosaženého času se využívá dvou stopek, které jsou schopny určit čas s přesností na vteřiny. Čas je zaznamenáván při proběhnutí cvičence cílem.

Vyhodnocení

V silové oblasti musí cvičenec získat minimálně 40 bodů, s tím že pokud získá 40 bodů v jedné disciplíně, v té druhé musí minimálně uspět (tabulka č. 26, 27). V oblasti vytrvalostní musí cvičenec získat alespoň jeden bod (tabulka č. 24, 25). Pokud cvičenec v jakékoli disciplíně nezíská požadovaný počet bodů, je hodnocen jako nevyhovující, a pak dochází k následkům, které jsou uvedeny výše.

Lotyšská armáda přistoupila na systém, kdy muži a ženy mají při základním přezkoušení stejné disciplíny a mění se pouze požadovaná výkonnost. Dalším faktorem, který ovlivňuje velikost požadovaného výkonu v disciplíně je věk cvičence, kterého dosáhne v daném roce. V současné době jsou vojáci v lotyšské armádě rozděleni do sedmi věkových kategorií, a to následovně:

- I. věková kategorie od 18 do 27 let, muži i ženy,
- II. věková kategorie od 28 do 35 let, muži i ženy,
- III. věková kategorie od 36 do 40 let, muži i ženy,
- IV. věková kategorie od 41 do 45 let, muži i ženy,
- V. věková kategorie od 46 do 50 let, muži i ženy,
- VI. věková kategorie od 51 do 55 let, muži i ženy.
- VII. věková kategorie 56 let a starší, muži i ženy.

Profesní přezkoušení

Profesní přezkoušení je určeno pro ochrannou službu, speciální jednotky a jednotky, které jsou určeny pro vysílání do zahraničních misí. Toto přezkoušení navazuje na Základní přezkoušení, a proto je i výrazně náročnější. Profesní přezkoušení se během roku opakuje v pravidelných periodách. Další informace k této problematice nebyly lotyšskou stranou poskytnuty.



Armáda Slovenskej republiky

Armáda Slovenskej republiky se v současné době v oblasti zabezpečení služební tělesné výchovy a zásad přezkoušení fyzické výkonnosti vojáků z povolání řídí předpisem Tel-1-1: Vojenský predpis o telesnej výchove a športě v resortě Ministerstva obrany (12), který nabyt právní moci dne 1. července 2001 a svými ustanoveními zrušil dosud používaný předpis Tělesná příprava v Československé lidové armádě (Těl-1-1/s) vydaný v roce 1989 a rozkaz ministra obrany Slovenskej republiky číslo 30 z roku 1997: Zabezpečení služební tělesné výchovy a zásady přezkoušení z pohybové výkonnosti vojáků z povolání a vojáků v další službě (13).

Roční přezkoušení fyzické výkonnosti vojáků Armády Slovenskej republiky je ekvivalentem Základního přezkoušení a v obrysech se podobá současnému přezkoušení v Armádě České republiky. To je beze sporu zapříčiněno společnými prameny, ze kterých se tyto testy sestavovaly a samozřejmě i do roku 1993 společnou armádou, kdy vývoj na tomto poli se po dlouhá léta ubíral stejnou cestou.

Ján Pápay, Ph.D. ve svém e-mailu z 5. 11.2007 uvádí, že vojáci Armády Slovenskej republiky jsou stejně jako vojáci v Armádě České republiky osobně zodpovědní za svou pohybovou výkonnost a tělesnou zdatnost, přičemž zdárné splnění Ročního přezkoušení se považuje za splnění si svých funkčních povinností. Výsledek Ročního přezkoušení se zaznamenává do hodnocení každého vojáka z povolání a přihlíží se k němu při rozhodování o kariérním postupu.

Každý voják z povolání je povinen se každoročně zúčastnit přezkoušení pohybové výkonnosti v předepsaných disciplínách, a to v jednom z termínů, které jsou uvedeny v ročním plánu a jsou upřesněny v rozkaze velitele. V tomto rozkaze je uvedena i komise, která přezkoušení řídí a vyhodnocuje. Jejími členy jsou velitel (náčelník), odborný tělovýchovný funkcionář a náčelník zdravotnické služby. Ke zdárnému provedení Ročního přezkoušení mají vojáci v daném roce k dispozici maximálně 3 pokusy, kdy všechny tři disciplíny, které si voják vybere, musí být provedeny v jeden den.

Roční prezkoušení v daném roce musí být uzavřeno do 31. října a komise musí zpracovat zápis o provedení prezkoušení a zveřejnit ho v rozkaze velitele. Zápis o prezkoušení spolu s dosaženými výsledky se ukládá u odborného tělovýchovného funkcionáře. Souhrnné výsledky se do 20. listopadu odesílají na oddělení tělesné výchovy a sportu generálního štábu (12).

Odborní tělovýchovní funkcionáři zodpovídají za přesné hodnocení cvičení a dodržování podmínek standardizace testů Ročního prezkoušení. Velitel zodpovídá za zdravotnické zabezpečení na každém prezkoušení a vojáci zodpovídají za svou fyzickou připravenost. Pro přípravu na Roční prezkoušení mají vojáci k dispozici nejméně dvě 120 minutová zaměstnání týdně, kdy jedna výcviková hodina trvá 60 minut.

Roční prezkoušení

Roční prezkoušení se skládá ze tří skupin disciplín, jsou jimi: (12)

Silové disciplíny:

- leh-sed s otáčením trupu za jednu minutu nebo klik-vzpor za 30 vteřin u mužů a leh-sed s otáčením trupu za jednu minutu nebo skok do dálky z místa u žen.

Rychlostně obratnostní disciplíny:

- hod granátem do dálky nebo člunkový běh 10 x 10 metrů.

Vytrvalostní disciplíny:

- 12-minutový běh nebo plavání na 300 m libovolným způsobem, pokud to dovolují podmínky v posádce (12).

Z každé skupiny si cvičenec vybere po jedné disciplíně, kterou chce absolvovat. Tento výběr je čistě na jeho libovůli. Bodové ohodnocení za dosažený výsledek v disciplíně je ovlivněno věkovou kategorií, do které cvičenec v daném roce spadá.

Rozdělení do věkových kategorií, je podle dosáhnutého fyzického věku v daném kalendářním roce.

Silové disciplíny

Leh-sed

Cvičení Leh–sed se provádí po dobu jedné minuty. Stanoviště pro cvičení je rovné a měkké, zpravidla je k cvičení určena žíněnka. Cvičenec zaujme základní polohu, tedy leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami, kdy bérce se stehny svírají úhel asi 90°, nohy jsou položeny na stejné podložce, jako leží zbytek těla, a jsou od sebe vzdáleny maximálně 30 centimetrů. Cvičenec může mít nohy zapřeny o žebřiny, nebo mu je může držet jiný cvičenec. Dále cvičenec vzpaží skrčmo zevnitř a ruce má sepnuty v týle a dotýká se jimi podložky. Z této základní polohy se cvičenec zvedá do sedu, rotuje trupem a loktem se dotýká křížmo kolene, levým loktem pravého kolene. Cvik je dokončen po zaujetí základní polohy. Následuje opět sed ale s opačnou rotací. Během cvičení je zakázáno ruce rozpojovat, zvedat pánev a provádět s ní švihovou práci, dotýkat se loktem jinde než v oblasti kolene a dotýkat se loktem stejnostranného kolene. Ve všech těchto případech není cvik započítán. Během cvičení je možné oznamovat mezičasy.

Klik-vzpor

Alternativou k disciplíně leh-sed je disciplína klik-vzpor, která se vykonává po dobu 30 sekund, a je určena pouze mužům. Základní poloha je vzpor ležmo, ruce na šíři ramen, nohy u sebe. Z této základní polohy se cvičenec snižuje pokrčováním loktů až do pozice, kdy se dotkne hrudníkem země. Po doteku následuje zdvih do vzporu. Cvik je započítán, pokud se cvičenec dotkne hrudníkem podložky, při návratu do základní polohy dopne paže, neprovádí při cvičení žádné další doprovodné pohyby. Cvik naopak není započítán, pokud se dotkne podložky jinou částí těla než hrudníkem, lehne si na zem, nepropne paže. Během cvičení je možné oznamovat mezičas, včetně zbývajících sekund do konce.

Skok do dálky

Ženskou alternativou pro cvičení klik-vzpor je skok do dálky z místa. Cvičenkyně mají tři pokusy, výkon se měří s přesností na centimetry a započítává se nejdelší pokus. Cvičení se provádí na rovném, tvrdém povrchu, který je zbaven překážek. Místo odrazu a doskoku musí být na stejné úrovni. Na podložce je vyznačena čára jejíž šířka je započítávána do výkonu, této čáry se cvičenkyně nesmí dotýkat. Odraz se provádí snožmo a délka výkonu je určena místem dotyku jakékoli části těla, které je nejbližší odrazové čáře.

Rychlostně obratnostní disciplíny

Hod granátem

Hod granátem do dálky se provádí gumovým granátem o hmotnosti 350 gramů a tímto granátem házejí muži i ženy. Sektor s výsečí pro hod granátu je shodný jako pro hod oštěpu, a rozměry se řídí platnými pravidly pro atletiku. Hod je možný jakýmkoli způsobem. Cvičenec má k dispozici tři pokusy. Pokusy, kdy cvičenec přešlápne odhodovou čáru, nebo granát dopadne mimo sektor jsou počítány jako nezdařené pokusy. Měření se provádí s přesností na půl metru a hodnotí se nejdelší pokus.

Člunkový běh

Člunkový běh musí být prováděn na rovné, přímé ploše, na které jsou vyznačeny dvě rovnoběžné čáry, čára startu-cíle a čára obrátky. Tyto dvě čáry jsou od sebe vzdáleny 10 metrů. Dráha musí být nejméně 1,5 metru široká a za každou z čar by měl být alespoň pětmetrový volný úsek bez překážek. Cvičenec se postaví před startovní čáru a na povel „Vpřed“ vybíhá, na čáře obrátky provádí obrát o 180° a běží zpět ke startovní čáře. Obrátka je správně provedena, jestliže se celé chodilo jedné nohy dostane mimo prostor vymezený čarami. Tuto obrátku provádí i za startovní čarou a celou pasáž provádí pětkrát. Při doběhu do cíle přes startovní-cílovou čáru cvičenec už jen probíhá. Cvičenci se měří čas s přesností na desetinu vteřiny.

Vytrvalostní disciplíny

12-minutový běh

12-minutový běh se provádí na atletickém ovále nebo na okruhu, kde je na každé místo tohoto okruhu vidět ze startu. Tento okruh musí být zbaven překážek a musí na něm být řádně vyznačena trasa běhu. Každý ze cvičenců dostane startovní číslo, které si upevní na prsa. Toto číslo musí být po celou dobu běhu čitelné. Před samotným provedením prezkoušení jsou cvičenci poučeni o tom co během běhu mohou a co je zakázáno pod trestem diskvalifikace. Jsou domluveny signály pro ohlášení poslední minuty běhu a signál ukončující běh. Při běhu je možné ohlašovat cvičencům průběžný čas a uběhnuté metry. Po zaznění signálu pro ukončení běhu jsou cvičenci povinni zastavit na místě a setrvat na něm do doby, než jim velitel umožní odejít, tedy až po tom co si tělovýchovný funkcionář zapíše jejich výkon. Ti, kteří opustili své místo, nebo během běhu opustili dobrovolně trať jsou diskvalifikováni a hodnoceni automaticky jako nevyhovující.

Plavání na 300 metrů

Plavání na 300 metrů libovolným způsobem se provádí v krytém nebo otevřeném bazénu s délkou dráhy 25 nebo 50 metrů. V každé dráze smí během prezkoušení plavat pouze jeden cvičenec, který startuje na povel „Vpřed“, nebo na signál píšťalkou. Startovní poloha může být na břehu nebo ve vodě, kdy se cvičenec drží za startovní madlo alespoň jednou rukou. Během plavání je cvičenci povoleno měnit plavecké způsoby dle potřeby a aktuálního fyzického stavu, je mu ale zakázáno chodit po dně a při obrátce si na dno stoupat a zastavovat se u kraje bazénu. Obrátka je správně provedena tehdy, pokud se cvičenec dotkne jakoukoli částí těla stěny bazénu a odrazí se zpět do směru dalšího plavání. Plavání je ukončeno po uplavání vzdálenosti 300 metrů dohmatem na stěnu bazénu. V tuto chvíli je ukončeno i měření času. Během plavání je povoleno oznamovat mezičasy a počet zbývajících metrů do cíle.

Vyhodnocení

V Armádě Slovenské republiky jsou vojáci rozděleni do sedmi věkových kategorií, kdy jednotlivé kategorie jsou různé pro muže a ženy. Výkony ve všech disciplínách jsou přepočítány na body dle tabulky č. 28 pro muže nebo tabulky č. 29 pro ženy, kde jsou zohledněny věkové kategorie cvičenců:

- I. věková kategorie muži do 30 let a ženy do 25 let,
- II. věková kategorie muži od 31 do 35 let a ženy od 26 do 30 let,
- III. věková kategorie muži od 36 do 40 let a ženy od 31 do 35 let,
- IV. věková kategorie muži od 41 do 45 let a ženy od 36 do 40 let,
- V. věková kategorie muži od 46 do 50 let a ženy od 41 do 45 let,
- VI. věková kategorie muži od 51 do 55 let a ženy od 46 do 50 let,
- VII. věková kategorie muži 56 let a starší a ženy 51 let a starší.

V každé disciplíně může cvičenec dosáhnout 8 až 100 bodů, a tyto body se sčítají do celkového bodového ohodnocení. Podmínkou pro minimálně hodnocení vyhovující je dosažení takového minimálního počtu bodu v disciplíně, jaké je určeno v tabulce č. 29. V této tabulce jsou uvedeny i bodové hranice pro dosažení daného hodnocení. Pokud cvičenec dosáhne v některé z disciplín menšího bodového ohodnocení, než je požadované minimum na jeho věkovou kategorii, pak je cvičenec celkově hodnocen jako nevyhovující. V případě, že se některý voják nedostaví ani na jeden z vypsání termínů pro prezkoušení je automaticky hodnocen jako nevyhovující.

Opačný problém s vojáky, kteří dosahují vynikajících výkonů v disciplínách a přepočet jejich výkonů na body nad rámec 100 bodové hranice v disciplíně asi v případě Armády Slovenské republiky odpadá, neboť tato hranice je postavena tak vysoko, že jí mohou dosáhnout pouze úzce specializovaní sportovci. Pro ilustraci uvedu jako příklad plavání na 300 metrů kdy cvičenec – sportovec musí dosáhnout času 3:04 minuty, aby získal 100 bodů.

Cvičenci mohou být v Ročním prezkoušení hodnoceni známkou 1- výtečně, známkou 2 - dobře, známkou 3 - vyhovující, nebo jsou hodnoceni jako nevyhovující známkou 4.

Vojáci, kteří dosáhli při Ročním prezkoušení hodnocení výtečně a dobře mají dále výhodu, že mohou samostatně využívat možnosti sportovního vyžití, které jim nabízí útvar. Ti, kteří byli hodnoceni jako vyhovující mají nadále tělesnou přípravu dle pokynů tělovýchovného náčelníka a ti vojáci, kteří dosáhli hodnocení nevyhovující, jsou zařazeni do skupiny, která má řízenou tělesnou přípravu pod vedením tělovýchovného náčelníka, či pověřeného funkcionáře. Této skupině jsou velitelem určeny konkrétní cíle s časovými termíny, do kdy je musí splnit. Během tohoto období jsou prováděny průběžná prezkoušení.

Ti cvičenci, kteří dosáhli celkového hodnocení výtečně a dobře při komplexní prověrce v daném výcvikovém roce nemusí podstupovat roční prezkoušení, ale tyto výsledky jim jsou do ročního prezkoušení přepsány.

Ročního prezkoušení se nemusí zúčastnit pouze ti vojáci, kteří jsou na celý rok lékařem osvobozeni od prezkoušení. Těmto vojákům musí toto osvobození od prezkoušení být uveřejněno v rozkaze velitele a osvobození vojáci musí do 31. října předložit prezkoušovací komisi výpis z rozkazu, ve kterém toto osvobození bylo uveřejněno. Ti vojáci, kteří se nezúčastnili prezkoušení ani v jednom z určených termínů, i třeba z důvodu krátkodobého onemocnění, jsou hodnoceni jako nevyhovující.

Vojáci z povolání, kteří jsou dvakrát po sobě při ročním prezkoušení hodnoceni jako nevyhovující, jsou velitelem navrženi na propuštění ze služebního poměru z důvodu nesplnění jedné ze základních povinností vojáka z povolání. Tento návrh velitel předkládá příslušnému služebnímu orgánu, který má právo ve věci rozhodnout. Návrh na propuštění pak posuzuje komise.



Armáda Slovinské republiky

Armáda Slovinské republiky je další armádou, která byla po několik desítek let minulého století pod přímým vlivem Rudé armády (24). Po osamostatnění se zdá přirozeným krokem, že hledala své vlastní určení a cíle. Z hlavních cílů vycházely i dílčí cíle a úkoly pro fyzickou připravenost příslušníků armády. Jako předlohu si Slovinská armáda zvolila Armádu Spojených států amerických, od které převzala jak systém, tak normy pro přezkoušení fyzické zdatnosti a upravila si je pro své potřeby. Pro obhajobu těchto kroků by se dalo říci, proč vymýšlet vymyšlené a ztratit tím tak drahocenný čas při vytváření obrany schopné armády.

Kpt. Anton Frumen ve svém e-mailu z 20. 10. 2007 píše, že slovinská armáda překročila vývoj a rovnou zakomponovala upravený americký systém. Podařilo se jí tak v krátké době dosáhnout takových výsledků, že například v roce 2006 při Základním přezkoušení uspělo celých 87 % vojáků. Druhou stranou mince je, že k 1. 9. 2003 došlo ke změnám výkonnostních norem, kdy se např. kategorii mužů ve věkovém rozmezí 17 – 21 let snížil limit na 100 bodů v disciplíně běh na 3200 metrů z času 11:54 na čas 13:00.

I ve Slovinské armádě je každý příslušník osobně zodpovědný za svou fyzickou připravenost k plnění zadaných úkolů. Má k tomu k dispozici pět hodin tělesné přípravy týdně, kdy každá výcviková hodina měří 60 minut.

Základní přezkoušení se provádí jednou za rok a musí ho absolvovat každý voják. Co se týče Profesního přezkoušení, tak zde je systém stále vyvíjen a testován a nelze ho tudíž použít pro potřeby této práce.

Podmínkami pro přijetí nových příslušníků slovinské armády jsou odpovídající výška a váha, dle jednotek, ke kterým se potenciální voják hlásí, dále věk, kdy nesmí být starší 26 let a nakonec je žadatel přezkoušen z disciplín Základního přezkoušení s normami pro svou věkovou kategorii.

Základní přezkoušení

Základní přezkoušení je tak jako i v jiných armádách sestaveno ze dvou oblastí, a to z oblasti silových disciplín a z oblasti vytrvalostních disciplín.

Silové disciplíny:

- klik-vzpor za dvě minuty,
- leh-sed za dvě minuty.

Vytrvalostní disciplína:

- běh na 3.200 metrů na čas.

Silové disciplíny

Klik–vzpor

Pro tuto disciplínu musí být určeno stanoviště, kde je rovný tvrdý povrch, který je zbaven všech předmětů, které by mohli cvičence zranit, nebo ovlivnit jeho výkon. Cvičenec zaujme startovní polohu, kdy dlaně má položeny na podložce ve vzdálenosti na šíři ramen a v úrovni ramen, paže jsou napnuté a tělo je při pohledu z boku v jedné přímce. Nohy mohou být mírně rozkročeny, maximálně však na 30 cm. Z této základní polohy se cvičenec pokrčením paží snižuje až do polohy, kdy nadloktí je rovnoběžně s podložkou, pak se opět zvedá do základní polohy. Možnost odpočinku je pouze v základní poloze. Pokud cvičenec pokrčí kolena, bude se u cvičení vlnit či provádět jiné doprovodné pohyby, nebude mu cvik započítán. Pokud si cvičenec během cvičení lehne, nebo bude odpočívat v jiné než základní poloze, je diskvalifikován a hodnocen jako nevyhovující. Cvičenec cvičí po dobu 2 minut, během cvičení je možné oznamovat mezičas a počet správně provedených opakování.

Leh–sed

Tato disciplína se provádí na měkkém povrchu, kde je zabezpečeno, že si cvičenci neublíží při rychlém návratu na podložku. Cvičenec musí celým tělem ležet na podložce

a musí na ní mít položená i chodidla. Jiný cvičenec je fixuje k zemi tlakem dlaní na nártu cvičícího. Cvičící cvičenec leží na podložce, horní končetiny má vzpaženy pokrčmo zevnitř a ruce má sepnuté v týle. Dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou a svírají úhel asi 90°. Cvičenec musí mít na podložce položeny lopatky a sepnuté ruce. Z této základní polohy se zvedá do sedu zapojením břišních svalů a svalů dolních končetin. V nejvyšší fázi zvedání se dotkne lokty souhlasných kolen. Po dotyku si cvičenec lehá zpět do startovní polohy. Po dotyku sepnutých rukou podložky, je započítán jeden cvik. Během cvičení není dovoleno zvedat pánev z podložky, zmenšovat či zvětšovat úhel, který svírají dolní končetiny, rozpojovat sepnuté ruce. Pokud některou z těchto podmínek cvičenec poruší, pak mu není opakování započítáno. Pokud cvičenec odpočívá v jiné poloze, než v sedu, tak je mu cvičení ukončeno a je diskvalifikován. Cvičenec cvičí opět po dobu 2 minut a během cvičení je také možné cvičenci oznamovat mezičasy a počet doposud správně provedených opakování.

Vytrvalostní disciplína

Běh na 3.200 metrů

Tato disciplína je společná pro muže i ženy a všechny věkové kategorie. Cvičenci před startem obdrží startovní čísla, která si upevní viditelně na prsa a záda. Během běhu musí být podle tohoto čísla neustále identifikovatelní. Disciplína se může provádět buď na atletickém ovále, nebo na přesně změřeném okruhu v terénu, kde celkové stoupání nepřesáhne 5 %. Dráha musí být zbavena všech kamenů a jiných překážek, které by mohli způsobit zranění, nebo ovlivnit výkon cvičenců. Před startem jsou cvičenci poučeni, co mohou při běhu dělat v případě, že nejsou schopni celou trať uběhnout najednou, a jak se mají zachovat při problémech se zdravotním stavem. Na trati jsou uvedeny průběžné vzdálenosti, které do té doby cvičenec překonal. Během běhu mohou být oznamovány průběžné mezičasy a počty uběhnutých kol nebo metrů.

Během celého přezkoušení musí být na stadionu přítomen zdravotnický dozor, nebo musí mít Řídící přezkoušení minimálně kontakt na lékaře, pro případ nenadálých zdravotních problémů cvičenců.

Vyhodnocení

Cvičenci jsou ve Slovenské armádě rozděleni dle věku do 10 věkových kategorií, kdy muži i ženy jsou spolu v jedné věkové kategorii, ale liší se požadovanými výkony (tabulka č. 31, 32 a 33). Věkové kategorie jsou rozděleny následovně:

- I. věková kategorie od 17 do 21 let, muži i ženy,
- II. věková kategorie od 22 do 26 let, muži i ženy,
- III. věková kategorie od 27 do 31 let, muži i ženy,
- IV. věková kategorie od 32 do 36 let, muži i ženy,
- V. věková kategorie od 37 do 41 let, muži i ženy,
- VI. věková kategorie od 42 do 46 let, muži i ženy,
- VII. věková kategorie od 47 do 51 let, muži i ženy,
- VIII. věková kategorie od 52 do 56 let, muži i ženy,
- IX. věková kategorie od 57 do 61 let, muži i ženy,
- X. věková kategorie od 62 let a starší, muži i ženy.

Pro stanovení konkrétní věkové kategorie pro cvičence je směrodatné, jakého věku je cvičenec v den přezkoušení.

Splnění disciplíny je podmíněno tím, že cvičenec musí získat v každé disciplíně minimálně 50 bodů, pokud v některé disciplíně získá bodů méně, tak je automaticky celkově hodnocen jako nevyhovující. Každý cvičenec získá za počet dosažených bodů v každé disciplíně známku, a je tedy hodnocen za každou disciplínu zvlášť a na konci přezkoušení má tři známky. Bodové hladiny a příslušné známky jsou rozděleny v následovně:

Hodnocení výtečně (známka 1): získá bodů v disciplíně v rozmezí 80 až 100,

Hodnocení dobře (známka 2): získá bodů v disciplíně v rozmezí 60 až 79,

Hodnocení vyhovující (známka 3): získá bodů v disciplíně v rozmezí 50 až 59 bodů,

Hodnocení nevyhovující (známka 4): získá bodů v disciplíně je menší než 50.

Pro ty cvičence, kteří nejsou ze zdravotních důvodů schopni nastoupit k Základnímu přezkoušení a je jim tato neschopnost potvrzena ošetřujícím lékařem, je určena alternativní disciplína, kterou je chůze na 3.800 metrů. Na překonání této vzdálenosti je cvičencům vymezen čas 35 až 38 minut, kdy daný čas je ovlivněn věkem cvičence.



Armáda Spojených států amerických

Vojenské síly Spojených států amerických jsou složeny z Armády, jako aktivního prvku, Národní gardy a Armádních rezerv. Všichni příslušníci těchto složek musí každoročně podstoupit Armádní test fyzické způsobilosti, a to bez ohledu na věk. Způsob provedení Armádního testu fyzické způsobilosti a další nezbytné náležitosti jsou právně zakotveny v předpise FM 21-20 (19), kde se celou problematikou přezkušování zabývá hlava XIV. Armádní test fyzické způsobilosti (APFT – Army Physical Fitness Test). Tento Armádní test fyzické způsobilosti se provádí dvakrát za rok a je složen ze tří disciplín, které mají pevně stanovené pořadí. Cílem tohoto testu je zhodnocení svalové odolnosti a kardiopulsační způsobilosti. Výkon v Armádním testu fyzické způsobilosti je těsně spjat s úrovní vojákovy fyzické připravenosti, a tím tedy i schopností plnit fyzicky náročné úkoly. Armádní test fyzické způsobilosti je složen ze tří standardních disciplín, je zde však možnost některé z nich nahradit alternativními disciplínami, které jsou určeny pro vojáky, kteří jsou buď trvale nebo dočasně nezpůsobilí, a to po dobu delší než tři měsíce. Disciplíny v Testu fyzické způsobilosti jdou za sebou v tomto pořadí – klik-vzpor, leh-sed, běh na 2 míle (nebo alternativní aerobní disciplína) a pořadí disciplín nemůže být změněno (19).

Pro ochranu před případnými zdravotními nehodami při přezkoušení jsou pak všichni vojáci ve věku 40 let a starší povinni podstoupit kardiovaskulární screeningový test.

Velitelé na všech stupních jsou povinni zabezpečit, aby jimi naplánovaná fyzická příprava byla vyvážená k rozvoji fyzických schopností a ne jako pouhý způsob, jak rychle dosáhnout uspokojivých výsledků v Armádním testu fyzické způsobilosti .

Velitelé mohou využít výsledků testu ke stanovení úrovně fyzické připravenosti jedinců. Výsledky testu mohou informovat velitele o potenciální potřebě modifikace tréninkového programu k docílení vyšší úrovně fyzické připravenosti. Je ale nezbytné podotknout, že základní úkoly na bojišti, nikoli Armádní test fyzické způsobilosti, mají vést k sestavování tréninku zvyšujícího fyzickou připravenost.

Jednotkám letectva, rangerů, speciálním jednotkám a jednotkám SCUBA vzhledem k jejich úkolům nemůže stačit, aby jejich příslušníci pouze splnili tento základní test. Z toho vyplývá nezbytnost dalších dodatečných testů, které už lépe a tvrdším způsobem vyhodnocují fyzickou připravenost vojáků. Tímto se už lehce dotýkám tématu profesních testů. Bohužel tyto informace se nepodařilo získat, americká strana je neposkytla.

Armádní test fyzické způsobilosti

Úspěšné dosažení nejnižších hodnot při Armádním testu fyzické způsobilosti koresponduje s minimální akceptovatelnou úrovní fyzické zdatnosti vojáků. Pokud jsou výsledky testu použity k dalšímu výcviku, určují výchozí úroveň fyzické zdatnosti jednotek.

Resortní školy, agentury i samotné jednotky si mohou vytvořit své vlastní normy, které přesahují minimální možnou akceptovatelnou míru fyzické připravenosti. Tyto normy ale musí být ve shodě s jejich úkoly a určením.

Základní přezkoušení se provádí dvakrát do roka, a to v každém pololetí jedenkrát.

Testovací období je v pojetí Armády Spojených států definováno jako časový úsek, mezi začátkem první a ukončením třetí disciplíny. Tento čas nesmí přesáhnout dvě hodiny a všichni cvičenci jedné skupiny musí všechny tři disciplíny vykonat ve stejném testovacím období. Přestávka mezi jednotlivými disciplínami nesmí být kratší než 10 minut, ale nedoporučuje se, aby se protáhla na více než 20 minut.

Vedení přezkoušení a vybavení

Test fyzické způsobilosti je přesně popsán a musí být striktně řízen dle předpisu FM 21-20, musí být použity standardizované ohodnocovací postupy k ohodnocení fyzické způsobilosti cvičenců, dbá se, aby postup hodnocení všech cvičenců byl shodný. Je přísně zakázáno, aby Řídící přezkoušení a ostatní vojáci určení jako „realizační tým“ při testu, který pomáhají řídit, byli také přezkoušeni.

Přezkoušení řídí důstojník nebo praporčík pověřený velením při přezkoušení (dále Řídící přezkoušení), ten musí mít s sebou v písemné podobě předpis FM 21-20 Army Physical fitness training (19), který obsahuje Hlavu XIV. vztahující se k přezkoušení fyzické

způsobilosti. Je zodpovědný za průběh přezkoušení, zabezpečuje sportoviště, pomůcky a školí Řídící disciplín, Počítající a demonstrátory. Řídící disciplíny musí mít u sebe instrukce a standardy pro svou disciplínu, které čtou cvičencům před vlastním přezkoušením. Mají u sebe také dvoje stopky a působí tedy i jako startéři a časoměřiči, ale v žádném případě nesmí být Řídící disciplíny zároveň Počítajícím. Řídící disciplíny dohlíží na správné bodování Počítajícími a řeší případné nesrovnalosti a protesty ze strany cvičenců. Počítající mají na starosti vlastní výkon cvičenců, který posuzují a počítají správně provedená opakování. Kontrolují cvičence při běhu či jízdě na bicyklu, jestli se nedopustili zakázaného chování. Zapisují výsledky do karet cvičenců, přepočítávají je na body a zápisy podepisují. Mezi podpůrný personál jsou započítáváni i vojáci zabezpečující bezpečnost, přípravu stanovišť a zdravotnický personál.

Každý cvičenec je vybaven kartou pro přezkoušení (obrázek č. 2), do které vyplní svou hodnotu, jméno, příjmení, číslo sociálního pojištění, věk a pohlaví, dále je doplněna výška a váha. Cvičenec si kartu nosí s sebou a vždy ji předá příslušnému Řídícímu disciplíny, který je pak rozdává jednotlivým Počítajícím. Po provedení testu v dané disciplíně Počítající provede výše uvedené úkony a kartu vrací zpět cvičenci. Pokud cvičenec v disciplíně neuspěje, nebo shledá požadovaný výkon jako nesplnitelný, počítající může zapsat důvody a další informace týkající se důvodu pro nesplnění. Jakmile je celá jednotka přezkoušena, tak poslední Počítající sečte všechny dosažené body cvičencem a zapíše celkový bodový výsledek do jeho karty.

Opakování disciplíny

V případě, že cvičenec začne cvičit a jeho prvních 10 cviků je špatně, tak ho Počítající zastaví opraví ho a pošle na konec řady. Cvičenec, který má problémy, například se svalovou křečí, si může odpočinout, to ale pouze v tom případě, že nezaujme zakázanou polohu. Čas mu stále běží a předchozí řádná opakování mu jsou započítána. Pokud nemůže pokračovat, zůstává mu takový počet opakování, kterého dosáhl do té doby, pokud to ale nebylo více jak 10 opakování, je poslán na konec řady, aby svůj pokus zopakoval. V případě, že cvičenec provede více jak 10 pokusů, už nemůže být odeslán na konec řady stejně tak jako ten, který zjevně není schopen 10 opakování vůbec udělat.

Opakování přezkoušení

Cvičenci, kteří nesplní minimální počet bodu v jedné nebo více disciplínách musí opakovat celý Armádní test fyzické způsobilosti. Velitelé mohou dovolit opakování testu cvičenci, termín ale záleží pouze na tomto veliteli. Cvičenci s krátkodobým zdravotním omezením jsou znovu přezkoušeni do 3 měsíců od doby, kdy jim skončí zdravotní omezení.

Základní přezkoušení

Základní přezkoušení se skládá ze dvou oblastí a to oblastí silových disciplín a oblastí vytrvalostních disciplín.

Silové disciplíny:

- klik-vzpor za dvě minuty,
- leh-sed za dvě minuty.

Vytrvalostní disciplína:

- běh na 2 míle na čas.

Silové disciplíny

Klik-vzpor

Před touto disciplínou Řídící disciplíny popíše správný způsob cvičení dle předpisu FM 21-20 a demonstrátor cvik předvede. Pro 15 cvičících je vymezen prostor o rozměrech 450 x 180 cm. Při přezkušování je neustále přítomen Řídící disciplíny a každému cvičenci je přidělen jeden Počítající.

Startovní polohou je vzpor ležmo, kdy tělo je zpevněné a napřímené, ruce jsou na podložce v paralelním postavení a na úrovni ramen, ale vzdálenost mezi rukama je na cvičenci. Nohy jsou buď u sebe, nebo se mohou vzdálit od sebe maximálně na vzdálenost 30 cm (obrázek č. 3). Cvik se provádí z napnutých paží do kliku a zpět.

Dolní poloha je dosažena tehdy, když nadlokí je rovnoběžně s podložkou. Při pohledu z boku tělo musí být po celou dobu cviku v jedné linii od ramen, přes boky až po kotníky. Jakmile je cvik dokončen v základní poloze, tak Počítající řekne nahlas počet správných a úplných opakování. Jestliže ale cvik nebyl proveden správně, počítající zopakuje počet, který byl dosažen při posledním správném opakování. Jak už bylo výše řečeno, v případě, že prvních deset opakování nebude v souladu se standardy, zastaví Počítající přezkušovaného, řekneme ať se opře o kolena a znovu mu vysvětlí, jak má cvičení vypadat a pošle ho na konec řady.

Řídící disciplíny se stopkami ohlašuje start a sepne stopky, pak hlásí každých 30 sekund uplynulého času a posledních 10 sekund do konce. Po uplynutí 2 minut ohlásí konec cvičení.

Leh-sed

Stanoviště pro přezkoušení je ohraničeno a má rozměry 180 x 450 cm, je určeno maximálně pro 15 cvičencích. Na každého cvičence u této disciplíny připadá jeden Počítající.

Startovní poloha cvičence je leh na zádech, pokrčené dolní končetiny v kolenou, kdy lýtková kost se stehenní kostí svírá úhel asi 90 stupňů. Nohy jsou položeny celými chodidly na podložce, na které leží zbytek těla, a nesmí se z ní během celého cvičení zvednout. Paže jsou skrčené vzpažmo zevnitř, ruce jsou spojeny za hlavou a musí dotýkat podložky. Chodidla cvičícího cvičence jsou fixována k podložce tlakem rukou druhého cvičence na kotníky.

Na povel „Vpřed“ cvičenec zvedá horní část těla až do polohy, kdy základna krku je nad základnou páteře (obrázek č. 4).

Následuje pohyb zpět, podložky se musí dotknout ramena, ruce a hlava, lokty se podložky dotknout nemusejí. Jakmile se ramena dotknou podložky, a cvik byl správně proveden, tak Počítající řekne nahlas počet správně provedených opakování.

Cvik není započítán, jestliže nebylo dosaženo vertikální polohy, ruce se za hlavou rozpojily, boky nebo spodní část zad, která má zůstat na podložce, se zvedly. V těchto případech počítající zopakuje počet doposud správně provedených opakování. Jedinou

možnou pozicí pro odpočinek je pozice vertikální, ruce však cvičenec nesmí rozpojit a chytit se například za kolena. Pokud cvičenec bude odpočívat v základní poloze, je diskvalifikován. Řídící disciplíny ohlašuje start, pak každých 30 sekund a posledních 10 sekund. Jakmile uplynou 2 minuty, cvičení ukončí.

Vytrvalostní disciplíny

Běh na 2 míle

Disciplína má za úkol otestovat kardiorepirační schopnosti a schopnost dolních končetin odolávat únavě.

Běh se může uskutečnit na ovále o známé délce, nebo na přírodní trati, kde je jasně dána meta pro obrátku. V obou případech nesmí stoupání na celou trať přesáhnout 3 stupně. U disciplíny jsou přítomni Řídící disciplíny a po jednom Počítajícím na maximálně 15 cvičenců. Cílem této disciplíny je překonat vzdálenost 2 mil, což je asi 3.220 metrů, v co nejkratším čase. Ačkoli chůze není zakázána, tak od ní jsou cvičící odrazováni. Pokud je cvičícímu fyzicky pomozeno ať už tlačení, tažením či nesením v kterékoli části běhu, nebo cvičící dobrovolně opustí vyznačenou dráhu, je diskvalifikován. Cvičícímu je povolen vodič, který může běžet před, vedle nebo za ním.

Před začátkem běhu Řídící disciplíny rozdělí cvičence do skupin, nejlépe po deseti, každé skupině je přidělen jeden Počítající, který zapíše čísla členů své skupiny do karet, které mu cvičenci před během odevzdají. Řídící disciplíny je zároveň i časoměřičem. Vyzývá cvičence, aby se dostavili na startovní čáru, následuje povel „Připravte se“ a „Vpřed“. Jakmile se cvičenci blíží do cíle, tak začne vyvolávat čas a Počítající jej zapisují do příslušných karet. K tomu je zapotřebí, aby Počítající neustále sledoval členy své skupiny a počítal jim uběhnutá kola. Po doběhnutí všech členů své skupiny Počítající zapisuje do karet cvičenců dosažené časy a z tabulky natištěné z druhé strany karty přiřazuje příslušné bodové ohodnocení. Pokud dosažený čas padne mezi dvě sousední bodová ohodnocení, tak se přiřazuje to horší. Vzhledem k tomu, že běh je poslední disciplínou, tak Počítající sečte dosažené body za všechny disciplíny a výsledek zapíše do příslušné kolonky v kartě. Všechny vyplněné karty předá Řídícímu přezkoušení, ten je všechny podepíše a předá veliteli jednotky.

Vyhodnocení

Cvičenec dle tabulek č. 34, 35 a 36 může dohromady získat maximálně 300 bodů, tedy maximálně 100 bodů za jednu disciplínu. V případě, že ale dosáhne v disciplíně takového výsledku, který už není v tabulkách zaznamenán, pak existuje způsob, jak dodatečné body dopočítat. Oficiální hodnocení ale bude nadále znít na 300 bodů. Tento dopočet slouží už jen pro interní potřeby velitele jednotky, ale i tak je zde přesně stanovené pravidlo, jakým se další body dopočítávají. Základní podmínkou pro dopočet je, že cvičenec musí dosáhnout maxima ve všech třech disciplínách. Každý jeden klik-vzpor nebo leh-sed navíc je počítán za jeden bod, každých 6 sekund, o které je čas rychlejší, také za jeden bod. Je nesporně výhodou, že si velitelé jednotek mají možnost sami sestavovat motivační programy a vlastní standardy pro svou jednotku.

Přezkušování dočasně a trvale nezpůsobilých

Vojáci, kteří jsou dočasně nezpůsobilí podstoupit klasické přezkoušení ho musí absolvovat, jakmile jsou uznáni způsobilými. Jestliže byl voják dočasně nezpůsobilým a jeho nezpůsobilost byla k určitému datu ukončena, tak má dvakrát tak dlouhou dobu, jako byla doba nezpůsobilosti, na to, aby se připravil na přezkoušení. Tato doba přípravy ale nesmí překročit 90 dní. V případě, že voják nestihne být způsobilý a připravený k přezkoušení v období určeném pro přezkušování, pak mu může být nařízen individuální termín. Ti, kteří jsou ale dočasně nezpůsobilí a to po dobu delší než 3 měsíce mohou absolvovat test, který jim sestaví velitel po dohovoru s ošetřujícím lékařem.

Těm vojákům, kteří jsou nezpůsobilí k Armádnímu testu fyzické způsobilosti, je vytvořen speciální tréninkový program dle formuláře DA 3349. Důstojník zodpovědný za sestavování těchto programů předá veliteli jednotky seznam cvičení, která tento voják může vykonávat a určí alternativní disciplíny, které bude dělat při přezkoušení. Částečně nezpůsobilý voják je povinen absolvovat takové disciplíny z Armádního testu fyzické způsobilosti, které nejsou v rozporu s lékařskými doporučeními. Samozřejmostí je, že musí dosáhnout alespoň minimálního bodového ohodnocení v této disciplíně. V případě, že není schopen absolvovat běh na 2 míle, ani žádnou náhradní aerobní disciplínu, není testován vůbec. Tento stav je zaznamenán do osobního spisu vojáka. Ti, kteří mají

alespoň jednu alternativní disciplínu, nemohou být hodnoceni a zařazeni do společné tabulky se zcela způsobilými vojáky. Zcela nezpůsobilí vojáci nejsou přezkoušováni v rámci Armádního testu fyzické způsobilosti.

Alternativní disciplíny

Tyto disciplíny jsou určeny pro vojáky, kteří jsou trvale či částečně nezpůsobilí, nebo nezpůsobilí delší dobu než 3 měsíce. Alternativní disciplíny pro Přezkoušení z tělesné způsobilosti jsou:

- 800 yardů (cca 730 metrů) plavání,
- 6,2 míle (cca 10 km) na cykloergometru se zátěží rovnající se 20 newtonům,
- 6,2 míle (cca 10 km) na kole s jedním převodem,
- 2,5 míle (cca 4 km) chůze.

800 metrů plavání

Disciplína se přezkoušuje v bazénu o délce 25 metrů, ale může být i na jiném, pokud 25 metrový není k dispozici. Při přezkoušení cvičence je přítomen Řídící disciplíny, Počítající, plavčík a lékařský dozor obeznámený se stavem cvičícího.

Před odstartováním Řídící disciplíny opět přečte poučení o provedení disciplíny. Startovní poloha je ve vodě a cvičenec musí být v kontaktu se stěnou bazénu a nesmí být v době startu zanořen. Po odstartování cvičenec plave jakýmkoliv způsobem či jejich kombinacemi. Cvičenec se musí dotknout jakoukoli částí těla stěny při obrátce a v cíli, přičemž obrátka je možná jakýmkoli způsobem, pokud je dodržena podmínka dotknutí se stěny bazénu. Chůze po dně bazénu pro zotavení je možná. Pro splnění této disciplíny je podmínkou doplavat v kratším čase, než je uvedeno v tabulce č. 37, ve které jsou zohledněny věkové kategorie a pohlaví.

6,2 míle na cykloergometru

Test se provádí na stacionárním bicyklovém ergometru, který musí poskytovat možnost nastavit přesný odpor, který je měřitelný v kilopondech nebo v newtonech. Počítající musí před přezkoušením zkontrolovat, zda je bicyklový ergometr správně zkalibrovaný a nemá žádné závady. U disciplíny je přítomen jeden Řídící disciplíny, nejméně jeden Počítající pro každé tři přezkušované a lékařský dozor.

Před vlastním začátkem přezkoušení na bicyklovém ergometru je cvičenec poučen, že bude šlapat proti zátěži o velikosti 2 kilopondů neboli 20 newtonů. Následuje chvíle na zahřátí, a pak je cvičenec vyzván aby začal šlapat. Jakmile se setrvačnick otáčí dostatečnou rychlostí je nastaven odpor a okamžikem nastavení se začíná měřit čas. Cílem cvičence je zajet kratší čas, než který je mu určen tabulkou č. 37.

6,2 míle na kole

Pro testování je výhodnější bicykl s jedním převodem, ale mohou se použít i bicykly s „přehazovačkou“. V tomto případě je ale přehazovačka obalena páskou tak, aby se nedala během jízdy používat. Nastavení přehazovačky je takové, jaké si cvičenec sám zvolí.

Povrch na trase musí být rovný, bez překážek, a po trati se nesmí pohybovat žádní další běžci nebo chodci. Přezkoušení by se nemělo provádět na 400 metrovém atletickém oválu, ale cvičenci se nesmí po celou dobu testu ztratit z dohledu Počítajícímu.

Na disciplínu připadá jeden Řídící disciplíny a jeden počítající na každých deset cvičenců. Dále jsou přítomni příslušníci lékařského dozoru a zabezpečovací personál.

Cílem této disciplíny je překonat vzdálenost 6,2 míle, tedy asi 10 kilometrů, v co nejkratším čase, přičemž je dána maximální horní hranice, po jejímž překročení již přezkušovaný disciplínu nesplnil, každý cvičenec však musí jízdu dokončit. Jak už bylo řečeno, tak je kolo zajištěno proti změně převodů, pokud cvičenec přeci jen během testu převody změní, tak je diskvalifikován. Další informace týkající se měření času a záznamu dosaženého výkonu jsou shodné s ostatními disciplínami.

Chůze na 2,5 míle

Personální zabezpečení disciplíny je shodné jako u předchozích případů, pouze Počítající jsou ke cvičencům v poměru 1:3. Po odstartování disciplíny si jde každý cvičenec svým tempem. Při chůzi musí být neustále jedna noha v kontaktu se zemí. Pokud cvičenec přejde do běžecského kroku, nebo bude mít v jeden okamžik obě nohy ve vzduchu, je diskvalifikován. Čas k překonání 2,5 míle je určen tabulkou č. 30.

Věkové skupiny

Rozdělení do věkových kategorií je pro muže i ženy shodné. Je vytvořeno deset věkových kategorií s těmito hranicemi:

- I. věková kategorie od 17 do 21 let, muži i ženy,
- II. věková kategorie od 22 do 26 let, muži i ženy,
- III. věková kategorie od 27 do 31 let, muži i ženy,
- IV. věková kategorie od 32 do 36 let, muži i ženy,
- V. věková kategorie od 37 do 41 let, muži i ženy,
- VI. věková kategorie od 42 do 46 let, muži i ženy,
- VII. věková kategorie od 47 do 51 let, muži i ženy,
- VIII. věková kategorie od 52 do 56 let, muži i ženy,
- IX. věková kategorie od 57 do 61 let, muži i ženy,
- X. věková kategorie nad 62 let, muži i ženy.

Rozhodující pro zařazení do příslušné věkové kategorie je věk, který cvičenec dosáhne v daném kalendářním roce.

Splnění Armádního testu fyzické způsobilosti

Pro splnění Armádního testu fyzické způsobilosti je stěžejní, aby cvičenec dosáhl minimálně 60 bodů. Cvičenec, který plnil všechny 3 standardní disciplíny Základního přezkoušení, tedy disciplíny klik-vzpor, leh-sed a běh na 2 míle, musí z těchto 3 disciplín získat zmiňovaných 60 bodů, ale pokud má cvičenec běh na 2 míle nahrazen alternativní

disciplínou, tak musí těchto 60 bodů získat už z disciplín klik-vzpor a leh-sed. U alternativní disciplíny stačí, že splní v limitu daném tabulkou č. 37. Vzhledem k tomu, že ze získaných bodů je sestavován pouze žebříček cvičenců, je patrné, že cvičenec Armádní test fyzické způsobilosti může pouze splnit či nespinit.

Ti cvičenci, kteří neabsolvovali běh na 2 míle, ale jiný alternativní vytrvalostní test, nemohou získat potřebné body pro povýšení. Cvičenci, kteří neuspěli v jedné z disciplín jsou povinni si celý Armádní test fyzické způsobilosti zopakovat v náhradním termínu, ale to až po té, co jejich velitelé uznají, že jsou tento test schopni splnit. Mají na to ale maximálně 3 měsíce.

Ti vojáci, kteří ze zdravotních důvodů nemohou absolvovat žádnou z vytrvalostních disciplín, nemohou být ani testováni a tento stav je jim zaznamenán do osobních spisů.



Armáda Švédského království

Armáda Švédského království je armádou, která se může pyšnit dlouhou historií a bohatými válečnými zkušenostmi. Jako vojsko švédského krále hrála významnou roli i ve válkách, které se přehnaly přes naše území (26). Za všechny stačí snad jedna zmínka, a to 30.letá válka, kdy švédská vojska obléhala mnoho našich měst, mezi kterými byla i Praha.

V současné době se Armáda Švédského království také angažuje ve světových konfliktech, ale dnes již pouze jako ochránce míru a pořádku pod hlavičkou OSN nebo Severoatlantické aliance. Jak píše mjr. Lennart Eklöf ve svém e-mailu z 23. 10. 2007, tak se během vývoje v rámci armády vytvořily čtyři složky, pozemní vojsko, letectvo, námořnictvo a domobrana.

Stejně jako u jiných armád, tak i zde se tělesná kondice vojáků prověřuje, a to v rámci Základního i Profesního přezkoušení, které je pro každou složku rozdílné. Základní přezkoušení personálu letectva je rozdílné od Základního přezkoušení personálu námořnictva atd. Pro všechny složky ale platí, že v normách pro splnění není rozdíl v pohlaví ani ve věku, v některých případech je maximálně stanovena alternativní disciplína pro cvičence starší 36 let. Na rozdíl od ostatních armád, kde je systém relativně jednoduchý a skládá se z několika málo disciplín, tak tím, že ve švédské armádě má každá složka své vlastní přezkoušení, které se ještě dále v některých případech rozvětňuje, se systém stává složitějším, nic to ale nebrání tomu, aby byl i tento systém přehledný a jednoznačný.

Každý příslušník švédské armády má k přípravě na přezkoušení dvě až tři výcvikové hodiny týdně, kdy každá má délku 60 minut. Vedle hodin praktického cvičení je v týdnu jedna hodina věnována i teoretické přípravě, kde se probírají zásady první pomoci, záchrana tonoucího, zásady správného tréninku atd (25).

Ve švédské královské armádě je povinné Základní i Profesní přezkoušení a obě se provádějí jednou za rok. Bližší informace o Profesním přezkoušení se nepodařilo získat, neboť mjr. Lennart Eklöf o něm nesdělil bližší informace. Jediné co se podařilo získat je, že při sestavování obou testových baterií se vycházelo ze zkušeností z bojových akcí a z toho vyplývajících požadavků na vojáky, a dále ze spolupráce a výměny informací mezi skandinávskými zeměmi a Nizozemím.

Pozemní vojsko

U jednotek pozemního vojska je situace podobná jako u Armády České republiky, i zde jsou jednotky rozdělovány do skupin dle operačního nasazení. Pozemní vojsko se rozděluje na čtyři skupiny. Do skupiny A patří štáby jednotek a vyšší velitelství. Do skupiny B náleží převážná část bojových sil, ale jsou mezi nimi i některé jednotky, které patří k jednotkám pohotovostním. Do skupiny C patří horské jednotky a jednotky bezpečnostních složek a do poslední skupiny, skupiny D, náleží výsadkáři a průzkumné jednotky.

Pro všechny tyto jednotky je Základní přezkoušení shodné, liší se pouze normy, kterých musí příslušníci dosáhnout (tabulka č. 39).

Základní přezkoušení.

Základní přezkoušení zahrnuje test vytrvalostní a silové kondice.

Silovými disciplínami jsou:

- klik-vzpor na výkon,
- leh-sed na výkon,
- výskok snožmo z místa,
- záklony v lehu na břicho (angl. back-ups),
- výdrž ve visu na hrazdě.

Vytrvalostní disciplína:

- polní test na 2 km (běh).

Celý tento test se nazývá Multitest a je obsahem Základního přezkoušení většiny složek švédské armády. Z tohoto důvodu ho popíšu jako první, než přejdu k samotné analýze základního přezkoušení jednotlivých složek a dále se už na něj budu pouze odkazovat.

Silové disciplíny

Multitest

Celý princip tohoto testu je, že cvičenec má dle charakteru své jednotky přiřazenu skupinu A, B, C nebo D. Skupině A je v tabulce výsledků Multitestu (tabulka č. 38) přiřazen Sloupec 1, skupině B Sloupec 2 a skupinám C a D Sloupec 3. V každém sloupci je pro každou disciplínu uvedena minimální a maximální hranice. Tato minimální hranice uvádí množství opakování, centimetrů nebo minimální čas, jaký musí v dané disciplíně cvičenec splnit. Za každé opakování (centimetry, sekundy) nad tuto minimální hranici, je cvičenci přičten bod dle tabulky č. 38. Je zde však stanovena i maximální hranice, které může cvičenec v počtu opakování (centimetrů, sekund) dosáhnout. Tato hranice je zde proto, aby se cvičenec nespécializoval pouze na jednu disciplínu, ale byl nucen získávat body i v dalších disciplínách. V každém Sloupci je stanoven i minimální počet bodů, který cvičenec musí získat ze všech disciplín dohromady.

Klik-vzpor

Tato disciplína je společná snad všem armádám. Švédská varianta je shodná se způsobem provedení, jaký je u Armády Spojených států amerických. Cvičenec zaujme základní polohu na tvrdé podložce, ale může využít i měkčenou slabou podložku, která se podobá karimatce. Základní poloha je ve vzporu, kdy paže jsou kolmo k zemi a tělo je zpevněno od ramen až po kotníky a je v jedné přímce, hlava je v prodloužení trupu (obrázek č. 5a). Nohy mohou být mírně od sebe, ale špičky nesmí být vzdáleny více jak 30 cm. Cvičenec pokrčuje paže v loktech a snižuje se k podložce. Dolní poloha je dosažena jestliže nadloktí je ve vodorovné poloze, tedy rovnoběžné s podložkou (obrázek č. 5b). Cvik je dokončen až když se tělo vrátí do základní polohy. Cvik je započítán jestliže během cvičení nedošlo k lehu nebo opoře o podložku, tělo se neprohnulo nebo nebyla zvednuta pánev.

Leh-sed

Cvičení se provádí zcela rozdílně, než je tomu v AČR nebo i jiných armádách. Cvičenec cvičí na rovné měkké podložce, která má tloušťku do 1 cm. Základní poloha je na zádech, dolní končetiny pokrčeny v kolenou a chodidla opřena o podložku, na které cvičenec leží. Dolní pokrčené končetiny svírají úhel asi 90°. Horní končetiny jsou propnuté od ramen až po konečky prstu a jsou mezi stehny. Hlava je položena na podložce (obrázek č. 6a). Cvičenec zahajuje cvičení a zvedá hlavu, ramena a horní část trupu tím, že se ohýbá v bederní části zad. Ruce se pohybují od stehen směrem k lýtkům. Horní poloha je dosažena, jestliže horní část trupu sevře s podložkou úhel 30° (obrázek č. 6b). Dále se cvičenec vrací do základní polohy (obrázek č. 6c). Frekvence cvičení je 50 cviků za minutu.

Výskok snožmo z místa

Cvičení se provádí na rovné tvrdé podložce. Cvičenci je v pase zezadu připevněno pásmo, cvičenec během upevňování stojí ve stoji spatném, dolní končetiny propnuté, trup napřimý. Pásmo je k zemi připevněno tak, aby ho bylo možno před výskokem od země k pasu cvičence propnout, ale aby zároveň při výskoku nebránilo prokluzu (obrázek č. 7a). V neposlední řadě musí být zamezeno, aby se pásmo dále protahovalo, když již bylo dosaženo maxima ve výskoku, a aby se pásmo ani nevracelo zpět. Cvičenec se může po přípravě a uchycení pásma k podložce rozkročit, pokrčit kolena, předklonit se a provést švihovou práci horními končetinami. Tím si může pomoci k dosažení vyššího výskoku, nesmí však povytáhnout pásmo před samotným výskokem (obrázek č. 7b). Dále nesmí provést odraz z jedné nohy. Po dopadu je cvičenci spočítán rozdíl, mezi délkou pásma za připevněním před pokusem a po pokusu (obrázek č. 7c). Tím je zjištěna výška výskoku, tedy zprostředkovaně výbušná síla dolních končetin. Cvičenec má k provedení 3 pokusy, kdy se počítá ten nejlepší.

Záklon v lehu na bříše

Cvičení se provádí na rovné měkké podložce do tloušťky 1 cm. Cvičenec zaujme základní polohu, kdy leží na podložce na bříše, hlava je opřena bradou o podložku, horní končetiny jsou zapaženy pokrčmo tak, že hřbet jedné ruky je v dlani druhé ruky

a obě leží na zádech v oblasti pasu. Dolní končetiny jsou po celou dobu cvičení položeny na podložce (obrázek č. 8a). Během cvičení se dolní končetiny nepohybují a nepohybují se ani spojené ruce, ty leží neustále přitisknuté k dolní části zad. Horní polohy při cviku je dosaženo tak, že se celý trup zvedá a lokty jsou tlačeny směrem dozadu a vzhůru, cvik se provádí do maximální polohy a ve frekvenci 50 cviků za minutu (obrázky č. 8b, 8c).

Výdrž ve shybu

Tento cvik je zcela shodný s provedením v AČR. Cvičenec se zavěsí podhmatem na hrazdu. Do horní a vlastně i základní polohy se cvičenec může dostat vlastní silou, nebo mu může být poskytnuta pomoc (obrázek č. 9). Po celou dobu cvičení musí být tělo cvičence zpevněné, nesmí docházet ke škubavým pohybům a hlavně musí zůstat brada nad žerdí. Hlava se o žerd' nesmí opírat ani se jí dotýkat. Cvičení je zahájeno jestliže cvičenec dosáhne základní polohy a nedotýká se žádné opory žádnou jinou částí těla, kromě rukou. Řídící disciplíny v tomto okamžiku spouští stopky a měří čas, po který cvičenec splňuje všechny výše uvedené podmínky. Opět zde platí pravidlo o maximálním časovém úseku, který ještě může být ohodnocen dle tabulky č. 38.

Vytrvalostní disciplíny

Polní test na 2 km

Vytrvalostní schopnosti jsou u pozemního vojska testovány pomocí polního testu, tedy běhu na 2 km. Trasa běhu je vytyčena na rovném úseku ve volné přírodě, ale může se využít i stadionů. Cvičenci provádějí cvičení v polní uniformě, polní obuvi, na hlavě mají helmu, na těle neprůstřelnou vestu a přes ni polní taktickou vestu, ve které nesou 4 zásobníky, krabičku první pomoci, polní láhev s 1 litrem tekutin, tlumič na zbraň, příslušenství ke zbrani a k její údržbě a v ruce nesou zbraň AK 5 nebo její alternativu. V případě, že vojáci nemají neprůstřelné vesty, pak je jim zátěž zvýšena o další 4 kg. S tímto celým vybavením se postaví na start. Startu předchází 15 minut pro rozcvičení a protažení, po kterém může být ještě 5 minutová přestávka do odstartování disciplíny. Každý voják v této disciplíně běží sám za sebe a běží pouze proti času. Cvičenci patřící do skupiny A mají na překonání vzdálenosti 2 km se vším vybavením maximálně

12 minut 30 sekund, cvičenci skupiny B 11 minut 15 sekund, cvičenci skupiny C 10 minut 15 sekund a cvičenci náležející do skupiny D 9 minut 45 sekund.

Letecké jednotky

Příslušníci letectva jsou rozděleni pouze do dvou skupin. První skupinou je létající personál a druhou skupinou jsou všichni ostatní příslušníci, neboli nelétající personál. Těmto skupinám jsou také uzpůsobeny normy na jednotlivé disciplíny. Létající personál má normy přísnější než personál nelétající.

Základní přezkoušení

Základní přezkoušení se zde skládá z disciplín uvedených v tabulce č. 40. Těmito disciplínami jsou

Silové disciplíny:

- Multitest.

Vytrvalostní disciplíny:

- Cooperův test 3 km (švédský pramen (25) takto uvádí),
- Běh na 10 km.

Vytrvalostní disciplíny

U vytrvalostních disciplín je možné využít alternativních disciplín, což je určeno pro cvičence ve věku 36 let a starší. Alternativou je vždy jízda na cykloergometru po dobu, se zátěží a ve frekvenci, která odpovídá tomu, který z běhů je nahrazován.

Cooper test 3 km

Běh pod názvem Cooperův test je v našich podmínkách chápán jako běh na 12 minut. V podmínkách švédské armády je chápán jako běh na 3 km. Tento běh se provádí na atletickém oválu s pevným a tvrdým povrchem. Cvičenci jsou označeni čísly, která musí mít viditelně uchycena na hrudi a zádech. Rozběhy jsou prováděny po skupinách, kdy před každým rozběhem musí být dán skupině 15 minutový časový prostor k rozcvičení a rozehřátí, následný start musí být proveden do 5 minut. Maximální čas pro létající personál je 14 minut a pro nelétající personál 15 minut. Hodnocení disciplíny je splnil nebo nesplnil.

Jízda na cykloergometru, 6 minut, 60 otáček/1 minutu

Tato disciplína se u vzdušných sil používá jako alternativa ke Cooperovu testu, běhu na 3 km. Cvičenec je před samotnou jízdou zvážen a je mu přiřazena hodnota odporu, která je na jeho ergometru nastavena. Tato hodnota se zjišťuje dle tabulky č. 41. V tabulce je uvedena rozdílná zátěž dle toho zda cvičenec náleží mezi létající personál, pak zátěž dle 1. sloupce, nebo nenáleží mezi létající personál, pak zátěž dle 2. sloupce. Cvičenci je ponechána doba na rozcvičení a rozjezd, pak na pokyn přezkušujícího je spuštěna časomíra a rozhýbán metronom, který pomáhá cvičenci udržet frekvenci šlapání. Cvičenec šlape po celou dobu 6 minut s minimální frekvencí 60 otáček za jednu minutu. Hodnocení disciplíny je splnil nebo nesplnil.

Běh na 10 km

Jedná se o běh, kde celá trať musí být v rovině od startu do cíle. Povrch musí být tvrdý a bez překážek. Běžci jsou označeni čísly, která musí být viditelná po celou dobu běhu. Vybíhá se ve skupinách, a každá skupina musí mít 15 minut na rozcvičení. Start skupiny by měl být do 5 minut po uplynutí 15 minutového úseku na zahřátí. Maximální čas pro létající personál je 55 minut a pro nelétající personál 60 minut. Hodnocení disciplíny je splnil nebo nesplnil.

Jízda na cykloergometru, 50 minut, 60 otáček/1 minutu

Tato disciplína se u vzdušných sil používá jako alternativa k běhu na 10 km. Má úplně stejná pravidla, jako jízda na ergometru po dobu 6 minut, jen se používá jiná tabulka pro přepočítání váhy cvičence na odpor, který se nastavuje na cykloergometru (tabulka č. 41). Opět musí cvičenec vydržet šlapat minimálně předepsaným tempem pro určenou dobu. V případě, že cvičenec během jízdy zpomalí, je rovnou hodnocen – nesplnil.

Námořní jednotky

Příslušníci námořnictva se nedělí do žádných podskupin, kde by byly nižší normy. Jedinou možnou formou dělení je, že velitelé a lodivodi mají přidanou ještě jednu disciplínu k disciplínám, které plní ostatní námořníci (tabulka č. 42). Normy jsou však pro ně u všech disciplín shodné. Všeobecně lze říci, že všichni personál sloužící u námořnictva musí splnit Základní přezkoušení z těchto disciplín:

Základní přezkoušení

Silové disciplíny:

- Multitest.

Vytrvalostní disciplíny:

- plavání na 400 metrů,
- záchrana tonoucího.

Vytrvalostní disciplíny

Plavání na 400 metrů

Tato disciplína se provádí v bazénu, který měří 25 nebo 50 metrů na délku a má hloubku na straně startovních bloků alespoň 1,75 metru. Jednotlivé dráhy musí být od sebe odděleny trasovacími lany a v každé takové dráze může plavat pouze jeden cvičenec. Cvičenec může startovat z bloku, ale i z vody, záleží pouze na něm a během plavání může měnit plavecké způsoby. Během plavání je zakázáno se chytat stěn bazénu, trasovacích lan mezi drahami a chodit po dně. Tyto podmínky jsou nezbytné, aby cvičenec předvedl, že je schopen uplavat bez přestávky 400 metrů. V tomto případě se testuje schopnost tuto vzdálenost uplavat a ne ji překonat v nějakém čase. Časově omezená je až druhá plavecká disciplína.

Záchrana tonoucího

Tato disciplína se provádí také v bazénu o délce 25. Bazén může být krytý, ale i otevřený a na jednom z konců musí mít hloubku 3 metry. Na tomto místě u stěny je ponořena figurína, ale může to být i člověk. U cvičence jsou testovány tři dovednosti.

- první dovedností je skok do vody ze startovního bloku se záchranným kruhem nebo pásem a uplávání 25 metrů,
- druhou dovedností je zanoření a do hloubky 3 metrů a vytažení tonoucího na hladinu,
- třetí dovedností je upoutání tonoucího do záchranného pásu nebo vsunutí do záchranného kruhu s následným odtahením tonoucího zpět ke startovnímu bloku.

Cvičenci mají na bezchybné zvládnutí všech těchto tří částí 2 minuty 30 vteřin. Řídící disciplíny sleduje a hodnotí způsob vytažení na hladinu, způsob naložení na pás či do kruhu a způsob tažení. Tonoucí nesmí mít obličej pod vodou a měl by mít možnost k samostatnému dýchání.

Velitelský personál a lodivodi

Pro velitelský personál a lodivody je Základní přezkoušení rozšířeno ještě o Cooperův test, tedy běh na 3 km, který musí zvládnout v čase do 14 minut. Alternativou pro tento běh je jízda na cykloergometru po dobu 6 minut, kdy frekvence šlapání je 60 otáček za minutu. Tato disciplína je určena pro cvičence ve věku 36 let a starší

Záchranné a chemické jednotky

Tyto jednotky jsou sice součástí pozemního vojska, ale jsou z něj částečně vyčleněny z důvodu specifik své práce. Tato specifika se odrážejí i v základním přezkoušení, které je jiné než u ostatních jednotek pozemního vojska. Základní přezkoušení testuje vyloženě schopnosti příslušníků pracovat v dýchacích přístrojích a je zaměřeno na testování v laboratorních podmínkách (tabulka č. 43).

Základní přezkoušení

Základní přezkoušení se v tomto případě skládá z:

Silových disciplín:

- disciplíny Multitestu.

Vytrvalostní disciplíny:

- chůze či běhu na běhátku,
- jízda na cykloergometru.

Vytrvalostní disciplíny

Chůze (běh) na běhátku

Tato disciplína se provádí v laboratorních podmínkách, kde cvičenci běží na běhátku, které má úhel sklonu pásu 8°. Toto cvičení se provádí po dobu 6 minut a rychlost otáčení je nastavena na 4,5 km za hodinu. Během testu se dýchá ústy skrze měřicí přístroj, nos je ucpaný.

Jízda na cykloergometru

Další disciplínou je jízda na cykloergometru po dobu 6 minut se zátěží 200 W.

Obě tyto disciplíny jsou pouze orientační, nejsou zde dány žádné limity.

Silová kondice se ale testuje opět shodným způsobem, tedy pomocí Multitestu, kdy cvičenci spadají do Skupiny 2 a musí tedy splnit minimálně na 25 bodů (tabulka č. 38).

Jednotky domobrany a důstojníci v záloze

Pro tyto jednotky platí přezkoušení stejně, jako pro jakoukoliv jinou složku armády. V jejich případě se do Základního přezkoušení zahrnují disciplíny, které testují kromě vytrvalostní a silové kondice i rychlostně vytrvalostní schopnost (tabulka č. 44).

Základní přezkoušení

Rychlostně vytrvalostní disciplína:

- člunkový běh.

Silové disciplíny

- Multitest.

Vytrvalostní disciplína

- plavání na 400 metrů.

Rychlostně vytrvalostní disciplína

Člunkový běh

Běžecký úsek je vyznačen na rovné a tvrdé ploše, kde na obou stranách jsou ve vzdálenosti 20 metrů od sebe namalované čáry, které mají na každém svém konci postavený kužel.

Poučení o provedení disciplíny se provádí pomocí audio techniky. K vybavení pro provedení disciplíny patří cd přehrávač s cd diskem, na kterém je uložena audio nahrávka s popisem disciplíny a poučením. Pro standardizaci je zde zaznamenán celý průběh odstartování, tím je také zabezpečena shodnost předstartovních a startovních povelů i s časy, které mezi nimi jsou. Na samotný start je ze záznamu upozorněno dvěma zapípnutími, po kterých následuje 0,5 sekundová mezera, a pak zazní povel ke startu.

Cvičenec startuje z polovysokého startu, kdy špička boty je za čarou, čára náleží do vyznačeného 20 metrového úseku. Cvičenec vybíhá na druhou stranu, kde se zastavuje a čeká na další odstartování do dalšího 20ti metrového úseku. Časová prodleva mezi starty a délka mezery pro přeběhnutí úseku je stále shodná a za hraniční počet úseků pro splnění je 8 úseků tam a 8 zpět, které cvičenec musí zvládnout.

Silová kondice je testována pomocí Multitestu, kde jsou příslušníci těchto jednotek zařazeni do Skupiny 1 a musí silovou část splnit se ziskem minimálně 30 bodů, kdy podmínky pro zisk bodů jsou stanoveny v tabulce č. 31.

Vytrvalost se testuje pomocí plavání na 400 metrů, kde podmínky jsou shodné jako u námořnictva, tedy uplavat.

Srovnání jednotlivých systémů přezkoušení uvedených v diplomové práci

Při rozesílání dotazníků bylo vybráno 11 států, a to: Belgické království, Dánské království, Estonská republika, Finská republika, Lotyšská republika, Nizozemské království, Slovenská republika, Slovinská republika, Spojené státy americké, Švédské království, Italská republika, které jsou členy NATO, a jeden stát, Jihoafrická republika, který byl osloven pro možnost případného porovnání systému v armádě, která je mimo tento pakt, a pro případ, že by odpovědi členů NATO byly nedostačující. Z těchto 11 států odpovědělo na dotazník 10 států, Jihoafrická republika odpověděla taktéž. Z těchto 10 států bylo ale na dostatečné úrovni 8 odpovědí, ale i na některé z nich musel být ještě odeslán doplňující dotaz, aby byly některé nejasnosti vysvětleny. Pro potřeby této práce nakonec zůstaly ve výběru pro možnost zpracování armády těchto států: Belgického království, Dánského království, Lotyšské republiky, Slovenské republiky, Slovinské republiky, Spojených států amerických a Švédského království. V neposlední řadě byly samozřejmě do práce zaneseny i systémy Armády České republiky.

Základní přezkoušení

Ve všech armádách plní Základní přezkoušení každý voják během roku pouze jednou, výjimku tvoří pouze Armáda Spojených států amerických, která provádí Základní přezkoušení dvakrát do roka a je na určení velitele, kdy pošle svou jednotku na přezkoušení, neboť on odpovídá za výkonnost svých vojáků. Zpravidla se tak stává na konci půlročního výcvikového cyklu. Armáda České republiky provádí Základní přezkoušení v měsících květen a červen a v měsíci září jsou určeny termíny pro ty, kteří se nemohli ze služebních nebo zdravotních důvodů zúčastnit řádných termínů. U ostatních armád jsou k přezkoušení vymezeny termíny na jaře a na podzim a záleží pouze na cvičenci, který termín si vybere.

Tabulka 1: Počet Základních přezkoušení během roku

Armáda České republiky	Armáda Belgického království	Armáda Dánského království	Armáda Lotyšské republiky	Armáda Slovenské republiky	Armáda Slovinské republiky	Armáda Spojených států amerických	Armáda Švédského království
1	1	1	1	1	1	2	1

Z tabulky vyplývá, že až na Armádu Spojených států amerických má každá z armád jedno Základní přezkoušení ročně. I tak se nedomnívám, že je to dostačující množství. Vycházím při této úvaze z praxe, kdy příslušníci AČR, a myslím, že jinde to nebude o moc jiné, jsou rozděleni zhruba do tří skupin. Skupiny sportovců, kteří trénují pravidelně a nemají s přezkoušením žádné problémy, pak skupiny příležitostných sportovců, kteří si jdou dobrovolně občas zaběhat, do posilovny nebo zaplavat i ve svém volném čase. Poslední skupinou jsou nespportovci, kteří se splněním norem přezkoušení mají každoroční problémy. Tito nespportovci začínají trénovat až těsně před přezkoušením s vidinou, že je to dostačující a absenci pohybu během celého roku takto doženou. Právě z tohoto důvodu se domnívám, že by mělo být přezkoušení dvakrát v roce. Naštěstí v AČR je nyní i Profesní přezkoušení, které je na podzim, a tak nespportovci, kteří splní Základní přezkoušení na jaře, musí i nadále trénovat, aby splnili i toto Profesní přezkoušení na podzim.

Systémy Základních přezkoušení všech uvedených států obsahují dvě společné kategorie, všechny testy totiž jsou shodně rozděleny na testování silových schopností a vytrvalostních schopností, i když v některých případech jsou disciplíny a podmínky dosti odlišné a v jednom případě jsou přidány ještě rychlostně obratnostní disciplíny.

Vytrvalostní disciplíny

Testování vytrvalosti je u všech těchto armád prováděno zpravidla pomocí běhu. Vzdálenost pro běh je rozdílná, ale závisí to i na způsobu provedení. U Armády České republiky je možné běh nahradit plaváním na 300 metrů. V případě Armády Dánského království si cvičenci mohou vybrat z pěti vytrvalostních disciplín, a to z přespolního běhu o délce 3000 metrů, jízdy na kole na 20 kilometrů, chůze na 8 kilometrů, jízdy

na cykloergometru nebo orientačního běhu na 6 respektive 5 kilometrů. Vojíci Armády Slovenské republiky mají možnost běh nahradit plaváním, a to na 300 metrů, stejně jako tomu je u AČR. U Armády Spojených států amerických je vytrvalostní disciplínou také běh. V případě, že je cvičenec dočasně nezpůsobilý provést standardní přezkoušení, je mu na základě doporučení lékaře určena jedna z alternativních disciplín, kterými jsou plavání na 800 yardů, jízda na kole nebo cykloergometru na 6,2 míle nebo 2,5 míle chůze. Tuto disciplínu musí cvičenec splnit ve standardním termínu pro Základní přezkoušení, ale navíc, jakmile je uznán opět zcela zdravotně způsobilým, tak musí běh na 2 míle stejně absolvovat. Relativně nejsložitějším systémem je systém Armády Švédského království, kde každý druh vojska má své testy. Pozemní jednotky mají běh na 2 kilometry v polní ústroji a se zbraní, u letectva je pro testování vytrvalosti zvolen běh na 3 a 10 km, u námořnictva je vytrvalostí disciplínou plavání na 400 metrů, pro záchranné a chemické jednotky jsou laboratorní testy na běhátku s napojením na přístroje.

Tabulka 2: Vytrvalostní disciplíny

Stát							
Česká republika	Belgické království	Dánské království	Litvská republika	Slovenská republika	Slovenská republika	Spojené státy americké	Švédské království
běh na 12 minut	běh na 2400 metrů	přespolní běh na 3000 metrů	běh na 3000 metrů muži, na 1500 metrů ženy	běh na 12 minut	běh na 3220 metrů	běh na 2 míle (cca 3220 metrů)	běh na 2 km v polním stejnokroji, se zbraní a předepsanou výbavou
nebo 300 metrů plavání libovolným způsobem		nebo jízda na kole na 20 km		nebo 300 metrů plavání libovolným způsobem			
		nebo chůze na 8 km					
		nebo jízda na ergometru					
		nebo orientační běh (6/5 km)					

Silové disciplíny

V oblasti přezkušování silových schopností je použito několik disciplín, ale pro všechny armády je společná disciplína leh-sed. Tři armády, včetně Armády České republiky, mají pro cvičení určený čas o délce jedné minuty, dvě armády cvičí po dobu 2 minut a tři státy využívají systém, kdy cvičenec cvičí na výkon

a nekompromisně se dbá na správné provedení cviku. V této poslední skupině je i Armáda Švédského království, která má systém silových disciplín postaven tak, že cvičenec má relativně neomezený čas na cvičení, ale je mu určena nejen hranice minimálního počtu opakování, ale i maximální počet opakování, který mu bude započítán. Tento systém je takto sestaven proto, aby se cvičenec nesnažil nahnat potřebné celkové body pouze jednou nebo dvěma disciplínami, ale dosáhl minimálně spodní hranice u všech disciplín silového bloku.

Kromě Armády Dánského království všechny armády využívají jako druhou disciplínu v silovém bloku disciplínu klik-vzpor. Armáda Dánského království nemá jiné disciplíny, které by testovaly silové schopnosti, než leh-sed. U Armády České republiky a Armády Slovenské republiky se cvičí po dobu 30 sekund, ale v případě Armády Slovenské republiky disciplína klik-vzpor je alternativou k disciplíně leh-sed. Armáda Belgického království provádí cvičení po dobu 1 minuty a ženy toto cvičení provádí s koleny na zemi. Další dvě armády cvičí po dobu 2 minut. Armády Lotyšska a Švédska provádějí cvičení na výkon, ale u Armády Švédského království je množství opakování omezeno stejně, jako tomu bylo v případě disciplíny leh-sed.

Tabulka 3: Silové disciplíny

Stát							
Česká republika	Belgické království	Dánské království	Litvská republika	Slovenská republika	Slovinská republika	Spojené státy americké	Švédské království
klik-vzpor za 30 sec	klik-vzpor za 1 min (ženy na kolenou)	leh-sed na výkon	klik-vzpor na výkon	leh-sed za 1 min nebo klik-vzpor za 30 sec	klik-vzpor za 2 min	klik-vzpor za 2 min	klik-vzpor na výkon
leh-sed za 1 min			leh-sed na výkon		seh-sed za 2 min	seh-sed za 2 min	leh-sed na výkon
	leh-sed za 1 min						výskok snožmo z místa
							zdvihy trupu v lehu na břiše
							výdrž ve visu na hrazdě

Další alternativní disciplíny v bloku silových disciplín mají už jen AČR, Armáda Švédského království a Armáda Slovenské republiky, která má ještě rychlostně obratnostní disciplíny a umožňuje cvičenci výběr vždy jedné disciplíny ze dvojice leh-sed,

klik-vzpor a hod granátem, člunový běh na 10x10 metrů. Armáda Švédského království má pro testování silových disciplín baterii 5 disciplín. V každé disciplíně je stanoven minimální a maximální výkon, který cvičenec musí dosáhnout, nebo který se mu bude maximálně počítat. Tato baterie je složena z již zmiňovaných dvou disciplín, tedy z testu síly horních končetin – klik-vzpor, testu síly břišních svalů - leh-sed, a dále z testu síly zádových svalů – záklony v lehu na břicho, výbušné síly dolních končetin – výskok snožmo z místa a opět testu síly horních končetin – výdrž ve shybu. Celá tato baterie je postavena na výkonu a není tedy omezeno jak dlouho může cvičenec cvičit, je zde však určeno jak má daný cvik vypadat a jakmile cvičenec provede špatný cvik, je mu cvičení přerušeno. U Armády České republiky je možné souborné silové cvičení nahradit shyby v případě mužů a visem ve shybu v případě žen.

Tabulka 4: Rozdílné normy pro muže a ženy

Armáda České republiky	Armáda Belgického království	Armáda Dánského království	Armáda Lotyšské republiky	Armáda Slovenské republiky	Armáda Slovinské republiky	Armáda Spojených států amerických	Armáda Švédského království
ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO i NE	ANO i NE	NE

Z tabulky je patrné, že počet armád, které preferují stejné normy pro muže a ženy je menší, než počet států, které mají normy pro muže jiné než normy pro ženy. U států, kde je uvedeno ANO i NE, tak jsou použity rozdílné normy pro muže a ženy jen na některé disciplíny. Oba dva systémy mají svoje výhody a nevýhody. Pokud ale budu vycházet z předpokladu, že v AČR je veden tlak, aby do armády přišlo více žen. Pak se domnívám, že je výhodnější, aby byly normy rozdílné. Tuto myšlenku stavím na poznatcích z praxe, kdy průměrná žena se se svými fyzickými výkony nevyrovná průměrnému muži. V situaci, ve které by byly nastaveny normy na průměrného muže, by se pak zcela určitě do armády nedostala většina žen, které by chtěly sloužit. Na druhé straně, pokud by se nastavily normy tak, aby se průměrná žena do armády dostala a vydržela v ní, pak by byly normy pro muže velmi „měkké“. Celková úroveň fyzické výkonnosti mužů v armádě by se snížila tak, že by to bylo neúnosné.

Věkové kategorie

Rozdělení příslušníků armád do jednotlivých věkových kategorií je vlastní všem systémům pro Základní přezkoušení, až na švédský systém. V případě Profesního přezkoušení jsou věkové rozdíly smazány a normy jsou stavěny pouze na druh jednotky. Pro přehlednost je lépe skloubit problematiku věkových kategorií při přezkušování s rozdíly v pohlaví. Některé státy totiž mají věkové kategorie pro muže a ženy shodné a některé ne. Do první skupiny států, tedy těch které mají pro muže a ženy shodné věkové kategorie patří: Armáda Spojených států amerických, Armáda Slovinské republiky, Armáda Lotyšské republiky, Armáda Dánského království, Armáda Belgického království, Armáda Švédského království. U Armády Švédského království je systém opět zcela odlišný než u ostatních armád, zde totiž neexistují žádné věkové kategorie, systém je podobný jako u Profesního přezkoušení. Není brán zřetel ani na věk, ani na pohlaví, jedinou možnou úlevou je, že cvičenci, kteří dosáhli věku 36 let si mohou zvolit alternativní disciplínu, pokud je k dané disciplíně Základního přezkoušení předepsána.

Tabulka 5: Věkové kategorie pro muže a ženy

Armáda České republiky	Armáda Belgického království	Armáda Dánského království	Armáda Lotyšské republiky	Armáda Slovenské republiky	Armáda Slovinské republiky	Armáda Spojených států amerických	Armáda Švédského království
ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	NE

Počet států, které mají své příslušníky pro potřeby Základního přezkoušení rozděleny do věkových kategorií, jasně převažuje. Bez pochyby je tomu tak právě proto, že Základní přezkoušení má ověřit, že voják je schopen předvést fyzický výkon, který odpovídá jeho věku, ale stále je nad úrovní normálního obyvatelstva. Domnívám se, že potření věkových kategorií má význam až u Profesního přezkoušení, kdy by potřeba plnění úkolů měla být hlavním limitujícím faktorem. Jinými slovy – „Pokud dokážeš to, co od tebe vyžaduje splnění úkolu, je jedno kolik ti je let“.

Jediné dvě armády, které mají rozdílné věkové kategorie pro ženy a muže jsou armády České republiky a Slovenské republiky. Není náhodou, že tomu tak je, vždyť

do roku 1993 měly oba státy společnou armádu a získané zkušenosti přetrvaly do dnešních dnů.

Věkovou kategorii s nejnižším věkovým rozpětím má Armáda Belgického království, kde je toto rozpětí 17 - 19 let, v těsném závěsu je Armáda Slovinské republiky a Spojených států amerických, kde obě armády mají první věkovou kategorii ohraničenou léty 17 - 21. Naopak na druhé straně věkového spektra je situace trochu složitější, neboť v některých případech se udává věkové rozmezí a v některých se uvede pouze spodní hranice a horní je otevřená. Nejstarší věkovou kategorií s obou stran uzavřenou věkovou hranicí má systém Armády Dánského království, který je vymezen roky 55 – 60. S pouze s dolní hranicí jsou to systémy armád Slovinské republiky a Spojených států amerických, které mají společnou dolní hranici na věku 62 let.

Tělesná příprava během týdne

Délka času určeného k tělesné přípravě je také skoro ve všech státech obdobná. Belgická armáda má délku výcvikové hodiny 60 minut a během týdne je na tělesnou přípravu vyčleněno 3 – 5 výcvikových hodin dle druhu vojska. Slovinská armáda má také délku výcvikové hodiny stanovenou na 60 minut, ale za týden mají 5 výcvikových hodin. V lotyšské armádě mají vojáci k dispozici 90 minut týdně a mohou si tento čas libovolně rozdělit na buď 2 x 45 min nebo 60 + 30 minut. Slovenská armáda má 60 minutovou výcvikovou hodinu a během týdne minimálně 2, ale maximálně 4 výcvikové hodiny. V případě americké armády je během týdne naplánováno 3 - 5 výcvikových jednotek, nelze říci hodin, neboť délka výcvikové jednotky se mění podle toho zda jde o silový, obratnostní, vytrvalostní nebo psychologický trénink. Pod pojmem psychologický trénink si lze představit zejména dlouhé a opakované pochody či běhy se zátěží s dalšími prvky, které tento pochod (běh) „znenpříjemňují“. V případě švédské armády je délka výcvikové hodiny opět 60 minut. Během týdne mají vojáci zařazenu jednu teoretickou hodinu a tři praktické hodiny. V případě Armády České republiky je v současné době snížen dříve nařízený počet pěti výcvikových hodin na čtyři (12) a délka výcvikové hodiny se pohybuje od 45 do 50 minut, dle rozhodnutí velitele, přičemž lze jednotlivé hodiny spojovat za předpokladu, že o přestávku, která je mezi jednotlivými hodinami, bude výcvik zkrácen, tedy přestávka je vykompenzována na konci výcviku.

Tabulka 6: Čas určený k tělesné přípravě během týdne

Armáda České republiky	Armáda Belgického království	Armáda Dánského království	Armáda Lotyšské republiky	Armáda Slovenské republiky	Armáda Slovinské republiky	Armáda Spojených států amerických	Armáda Švédského království
Cca 200 min	180-300 min	240 min	90 min	120 - 240 min	240 min	cca 180-300 min	180 min

Armáda České republiky má k tělesné přípravě vyčleněnu dobu, která je na spodní hranici hodnot uvedených v tabulce. Kratší čas určený k tělesné přípravě mají už jen vojáci lotyšské armády. Nicméně se domnívám, že je tělesné přípravě věnován nedostatečný prostor. Je jasné, že i při ostatním výcviku vojáci podávají fyzické výkony, a že i zde se zvyšuje jejich fyzická výkonnost, ale domnívám se, že každý den by měl být vyčleněn čas na tělesnou přípravu, ať už formou společných ranních běhů v jednotce, či nácviků na překážkových drahách. Tento způsob by určitě měl vliv na většinu příslušníků AČR. Zejména na nesportovce by měl efekt už nejméně tím, že by je donutil se každý den se připravovat na Základní přezkoušení a průběžně udržovat požadovanou fyzickou úroveň.

Všechn čas určený k tělesné přípravě je společný jak pro přípravu na Základní, tak i na Profesní přezkoušení. U tělesné přípravy je zvyšování tělesné kondice vše propustující, takže zlepšování se v jedné oblasti má zaručeně pozitivní vliv i na oblast druhou. Nelze ale nepodotknout, že na Profesní přezkoušení má vliv i další výcvik.

Nesplnění požadavků Základního přezkoušení

Podmínky nesplnění přezkoušení jsou skoro ve všech státech podobné. Vždy následuje nějaká doba, po kterou se může cvičenec dále připravovat. Někdy je tato příprava vedená odborným funkcionářem, ale z velké části příprava probíhá ve vlastní režii cvičence a odborný funkcionář mu je nápomocen radou, nebo mu sestaví trénink, neboť právě a pouze cvičenec je zodpovědný za svoji fyzickou připravenost.

Nadřízený velitel pouze umožňuje se připravovat, vyčleňuje k přípravě potřebný čas a prostory.

Belgická armáda řeší přípravu k opravnému pokusu tak, že daný cvičenec nastoupí do zvláštního programu na jehož konci podstupuje nové Základní přezkoušení. V současné době případné nesplnění nemá zásadní vliv na kariéru ani práci vojáka. Připravuje se ale předpis, který by již měl tuto problematiku řešit. V AČR je situace taková, že velitel na základě podkladů od Náčelníka tělesné přípravy daného vojáka řeší zpravidla odebráním části osobního ohodnocení. Dále je s vojákem sepsán personální pohovor, kde je stanoveno, že pokud tento voják třikrát za sebou nesplní Základní přezkoušení, tak je propuštěn ze služebního poměru. Voják během doby, kdy nemá splněné požadavky Základního přezkoušení, nemůže být vyslán do zahraničních misí. Pro nápravu stavu je zařazen do hodin řízené tělesné přípravy, kterou vede tělovýchovný náčelník nebo jím poučená a pověřená osoba, nejčastěji některý z instruktorů. Ve slovenské armádě má voják po celou dobu, kdy nemá splněny požadavky Základního přezkoušení, snížen osobní příplatek o jednu třetinu. V lotyšské armádě voják nemůže být povýšen, přemístěn a je v řešení pro setrvání ve služebním poměru. Ve slovenské armádě, na základě dosažených výsledků při přezkoušení, jednotliví velitelé jednotek připravují plán s postupnými cíly a termíny pro jejich splnění. Tento plán je předkládán veliteli ke schválení. Na základě tohoto plánu jsou nevyhovující vojáci připravováni ke splnění Základního přezkoušení. Výsledky Základního přezkoušení mají vliv na výši osobního příplatku a jsou zapracovány do osobního hodnocení. Ve švédské armádě se nevyhovující vojáci podrobují speciálnímu doзору při cvičení, který dohlíží na správnou přípravu a sleduje i pokroky jednotlivých cvičenců. U americké armády si velitel jednotky provádí během půlročního výcvikového cyklu vlastní kontroly fyzické připravenosti, takže může pružně reagovat na případné nedostatky některých vojáků a určuje je zpravidla do podřízenosti Vedoucího seržanta jednotky, který s nimi provádí doplňující přípravu.

Tabulka 7: Nesplnění požadavků Základního přezkoušení

Armáda České republiky	<ul style="list-style-type: none"> - odebrání (části) osobního ohodnocení, - nesplnění 3krát po sobě = propuštění ze služebního poměru, - řízená tělovýchova.
Armáda Belgického království	- zatím neřeší.
Armáda Dánského království	- zařazení do speciálního výcvikového programu.
Armáda Lotyšské republiky	- nemůže být povýšen, přemístěn a v řešení pro setrvání ve služebním poměru.
Armáda Slovenské republiky	<ul style="list-style-type: none"> - vliv na výši osobního příplatku, zápis do osobního spisu, - zařazení do speciálního výcvikového programu.
Armáda Slovinské republiky	<ul style="list-style-type: none"> - snížení osobního příplatku o 1/3 do doby, než požadavky splní, - zařazení do speciálního výcvikového programu.
Armáda Spojených států amerických	- řeší velitel jednotky, zařazení do speciálního výcvikového programu.
Armáda Švédského království	- zařazení do speciálního výcvikového programu.

Následky, které vyplývají vojákovi z nesplnění požadavků Základního přezkoušení v AČR, jsou obdobné jako u ostatních armád. Vždy je voják zařazen do nějakého speciálního programu, který mu má napomoci ke zvýšení fyzické výkonnosti. Dále je mu z pravidla proveden zápis do osobního spisu a snížen osobní příplatek. V AČR je velikost snížení osobního ohodnocení (příplatku) závislé hlavně na veliteli. Na jednu stranu je to dobrá volba, protože jestliže voják plní všechny ostatní úkoly vynikajícím způsobem, nebylo by adekvátní mu na základě nesplnění Základního přezkoušení odebrat celé osobní ohodnocení, na druhé straně ale umožňuje veliteli značně subjektivní náhled na snižování osobního příplatku, například v případě, že sám nemá vztah ke sportu. Systém by měl být dán striktně, aby každý věděl, o kolik peněz může přijít, např. po prvním nesplnění snížení osobního příplatku o 50 % a při opětovném nesplnění o 100%. Dále se nedomnívám, že propuštění ze služebního poměru až po třech nesplněních požadavků Základního přezkoušení je v AČR zvoleno šťastně. To znamená, že voják je 3 roky po sobě nevyhovující, což je velmi dlouhá doba.

Profesní přezkoušení

Podmínky Profesního přezkoušení se nepodařilo získat od všech oslovených armád, neboť někdy se jednalo o relativně „tajnou“ věc, nebo dotazované osoby nechtěly či nevěděly jak na tuto otázku odpovědět pro značnou složitost situace. Z těch, které se podařilo získat se dá usoudit, že průzkumné, výsadkové, speciální a horské jednotky mají významným způsobem ztížené normy pro splnění, ale také mají z velké míry specifické disciplíny, které se odvíjejí od vlastních historických zkušeností a specifických potřeb daných jednotek. U lotyšské armády se podařilo pouze zjistit, že normy jsou všeobecně tvrdší u zmíněných druhů jednotek, a že se Profesní přezkoušení opakuje několikrát do roka, ne pouze jednou jako tomu je u AČR. V případě AČR je Profesní přezkoušení prováděno pouze na podzim v měsících říjen a listopad a jednotlivé jednotky mají specifické disciplíny pro přezkoušení. Belgická armáda má Profesní přezkoušení složeno z pochodu na 9 nebo 15 kilometrů, běhu na překážkové dráze a plavání v polní ústroji. U dánské armády je Profesní přezkoušení pouze pro vojáky u jednotek, příslušníci štábů plní pouze Základní přezkoušení. Toto Profesní přezkoušení je složeno z pochodu na 10 nebo 15 kilometrů, přenášení jiného vojáka na čas, běhu na překážkové dráze CISM a střelby po zátěži, tedy konkrétně po běhu.

Informace týkající se Profesního přezkoušení se nepodařilo získat od slovenské, slovinské, švédské armády a Armády Spojených států amerických.

Závěr a doporučení do budoucnosti

Tato diplomová práce si kladla za úkol porovnat systémy přezkušování v jednotlivých armádách NATO. Nenezáměrně byly vybrány k oslovení výše uvedené státy. Cílem nebylo porovnat systém AČR pouze se systémy velkých zemí, ale vzít v potaz i další členy a ze zástupců velkých zemí jako je Itálie, Španělsko, Francie, Německo, Velká Británie a Spojené státy americké vybrat jen jednoho nebo dva. Nakonec byla vybrána Armáda Spojených států amerických.

V diplomové práci jsou uvedeny disciplíny Základního přezkoušení a u těch států, které informace poskytly i disciplíny Profesního přezkoušení. K většímu rozboru tedy došlo pouze u Základního přezkoušení, neboť podklady k tomuto rozboru byly v dostatečném množství. Profesní přezkoušení zůstalo pouze v oblasti popisné.

Disciplíny Základního přezkoušení jsou dosti různorodé, ale lze z nich vybrat některé společné, které se více méně shodují. Jsou to zejména ty disciplíny, které prošly dlouhodobým a rozsáhlým zkoumáním a jsou zařazeny buď v UNIFIT (Měkota, Kovář, 1995) nebo EUROFIT testu (23). Podstatou práce ale bylo získat představu, kde si mezi systémy Základního přezkoušení stojí Armáda České republiky. K tomuto účelu bylo třeba analyzovat a vyhodnotit vytrvalostní přezkoušení a silové přezkoušení nejdříve samostatně, a až pak přikročit k celkovému závěru.

V modelové situaci si AČR nestojí v porovnání s ostatními armádami ve výkonech při vytrvalostním přezkoušení špatně. Dalo by se říci, že normy jsou obdobné. Doba zatížení a požadovaný výkon je na podobné úrovni. Rozdíly nastávají v silovém přezkoušení. Armáda České republiky spolu s Armádou Slovenské republiky má nejkratší čas pro přezkušování disciplíny klik-vzpor, a to významně kratší, v řádu násobků. Při disciplíně leh-sed už ta situace není tak rozdílná, ale opět je znát, že se AČR kloní spíše k rychlostně silovému pojetí. Co se týče výkonů v disciplíně, tak jsou odpovídající poskytnutému času ke cvičení.

Zcela se ze Základního přezkoušení v AČR vytratily disciplíny přezkušující rychlostní schopnosti a obratnostní schopnosti, výjimku tvoří pouze piloti, kteří jsou přezkušováni z obratností ve skokansko akrobatickém cvičení. Podobný trend je ale společný i v ostatních armádách.

Časový prostor pro tělesnou přípravu v AČR je mírně nižší než je tomu u vybraných armád, doporučoval bych tedy zvýšit počet hodin tělesné přípravy během týdne ze 4 hodin na 5.

Ke shrnutí všech poznatků z diplomové práce bych rád uvedl, že v současné době dochází k dokončování nového předpisu Tělesná příprava v Armádě České republiky (nový Těl-1-1) a v tomto předpise by mělo podle mého názoru být více přihlédnuto k vytrvalostnímu charakteru bojové činnosti a tudíž i přezkoušení z tělesné zdatnosti by mělo akceptovat tyto požadavky a promítnout je do výkonnostních norem. Domnívám se že prodloužení času pro cvičení v přezkoušení silových disciplín by bylo více odpovídající dnešní situaci a potřebám. Vzhledem k charakteru a způsobu vykonávání přezkoušení některými příslušníky AČR si myslím, že by bylo lepší uvést čas cvičení než nechat disciplínu bez časového omezení s tím, že cvičenci cvičí pouze na výkon. Dále bych Základní přezkoušení doplnil o obratnostní disciplínu, kterou bych zařadil na začátek cvičení. Už jen samotný fakt, že tato disciplína by prodloužila Základní přezkoušení, by kladl větší nárok na cvičence vzhledem k jejich úrovni speciální (silové) a obecné vytrvalosti.

Použité zdroje

Literatura

1. BLAHUŠ, P. K teorii testování pohybových schopností. Praha: UK, 1976. 178 s.
2. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd., Praha: SPN, 1990. 288 s. ISBN 80-04-232448-5
3. Federální ministerstvo národní obrany. Těl 1-1 /č.: *Tělesná výchova v Československé lidové armádě*. Praha: Federální ministerstvo národní obrany, 1989. 154 s.
4. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2
5. JEŘÁBEK, H. *Úvod do sociologického průzkumu*. Praha: Karolinum, 1993. 162 s.
6. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Karolinum, 1971.
7. LIŠKA, V. *Diplomová práce – zpracování a obhajoba*. Praha : Nakladatelství Ivo Ulrych – Růžičkův statek, 2003. 116 s. ISBN 80-86579-11-5.
8. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
9. MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. *UNIFIT TEST (6-60): Test and Norms of Motor Performance and Physical Fitness in Youth and in Adult Age*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1995. ISBN 80-7067-581-0.
10. Ministerstvo obrany České republiky: N NGŠ č. 5/93: *Směrnice pro organizaci a řízení služební tělovýchovy v Armádě České republiky*. Praha: Ministerstvo obrany, 1993.
11. Ministerstvo obrany České republiky: *Věstník MO ročník 2000 částka 5: N NGŠ č. 10/2000, kterým se mění a doplňuje N NGŠ č. 5/1993*. Praha: Ministerstvo obrany, 2000.

12. Ministerstvo obrany Slovenskej republiky: *Tel-1-1: Vojenský predpis o telesnej výchove a športě v rezortě Ministerstva obrany*. Bratislava: Ministerstvo obrany, 2001.
13. Ministerstvo obrany Slovenskej republiky: *Rozkaz ministra obrany Slovenskej republiky č. 30: Zabezpečenie služobnej telesnej výchovy a zásady preskúšania z pohybovej výkonnosti vojakov z povolania a vojakov v ďalšej službe*. Bratislava: Ministerstvo obrany, 1997.
14. OTTO, J. et al. *Ottův slovník naučný, ilustrovaná encyklopedie obecných vědomostí*. Díl II. Alqueire – Ažušak. Praha: Vydavatel a nakladatel J. Otto, 1889.
15. OTTO, J. et al. *Ottův slovník naučný, ilustrovaná encyklopedie obecných vědomostí*. Díl XXIV. Staroženské - Šyl. Praha: Vydavatel a nakladatel J. Otto, 1906.
16. PETERKOVÁ, J. *Tvorba diplomové práce*. Praha : Nakladatelství Oeconomica, 2004.
17. ŠANDEROVÁ, J. *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách: několik zásad pro začátečníky*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2005. ISBN 80-86429-40-7
18. ŠKALLOUD, J. *Metodologie politické vědy*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 2000. ISBN 80-245-0069-8
19. US Government. *FM 21-20: Physical Fitness Training*. Washington D.S.: US Government Printing Office, 1994. 241 s.

Internetové zdroje

20. Dánské království.- všeobecné informace [online], [citováno 2007-12-25]
URL: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1nsko>>
21. Charakteristika kvantitativního výzkumu. [online], [citováno 2007-02-01]
URL: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Kvalitativn%C3%AD_v%C3%BDzkum>
22. PŘÍVĚTIVÝ, L. *Komparace systémů tělesné přípravy AČR a armády Dánského království*. *Vojenské rozhledy* [online] 2004, roč. 13, č. 4, [citováno 2007-12-26]. Dostupné z
URL: <http://www.army.cz/avis/vojenske_rozhledy/_2004/>
23. PŘÍVĚTIVÝ, L. *Výroční přezkoušení tělesné výkonnosti v AČR*. *Vojenské rozhledy* [online] 2002, č. 3, [citováno 2007-11-23] Dostupné z
URL: <http://www.army.cz/avis/vojenske_rozhledy/2002_3/171.htm>
24. Slovinská republika – všeobecné informace. [online], [citováno 2008-01-06]
URL: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Slovinsko>>
25. Švédské království - Předpis k provádění přezkoušení [online], [citováno 2008-01-15].
URL:<<http://www.forsvarsutbildarna.se/index.php?dispatchTo=Renderer&action=download&file=26018>>
26. Švédské království – všeobecné informace. [online], [citováno 2008-01-20]
URL: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0v%C3%A9dsko>>
27. WOOD, J. R.. *Fittnes Testing*. Eurofit test [online] c1997-2008, poslední revize 13. 3. 2008 [citováno 2008-03-13]
Dostupné z:<<http://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>>

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

AČR - Armáda České republiky

CISM - Conseil International du Sport Militaire – Mezinárodní rada vojenského sportu
(použito ve smyslu využití překážkové dráhy používané při soutěžích pořádaných CISM)

FM 21-20 - Physical fitness training (předpis)

NATO - North Atlantic Treaty Organisation, (*Organizace Severoatlantické smlouvy*)

N NGŠ č.5 - Nařízení Náčelníka generálního štábu č. 5 - Směrnice pro organizaci a řízení služební tělovýchovy v Armádě České republiky

N NGŠ č. 10 - Nařízení Náčelníka generálního štábu č. 10 - kterým se mění a doplňuje N NGŠ č. 5/1993

Těl-1-1 - Tělesná výchova v Československé lidové armádě (předpis)

SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK

Graf 1: Porovnání norem pro vytrvalostní běh mezi vybranými státy NATO	105
Graf 2: Porovnání norem pro silovou disciplínu klik-vzpor v rámci vybraných armád NATO.....	106
Graf 3: Porovnání norem pro silovou disciplínu leh-sed v rámci vybraných armád NATO	107
Obrázek 1: Dotazník	101
Obrázek 2: Armáda Spojených států amerických, formulář pro záznam výsledků přezkoušení vojáka	148
Obrázek 3: Armáda Spojených států amerických, provedení disciplíny Klik-vzpor	153
Obrázek 4: Armáda Spojených států amerických, provedení disciplíny Leh-sed	153
Obrázek 5a, 5b: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Klik-vzpor	155
Obrázek 6a, 6b, 6c: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Leh-sed	156
Obrázek 7a, 7b, 7c: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Výskok snožmo z místa	157
Obrázek 8a, 8b, 8c: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Záklon v lehu na bříše.....	157
Obrázek 9: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Výdrž ve shybu	158
Tabulka 1: Počet Základních přezkoušení během roku.....	82
Tabulka 2: Vytrvalostní disciplíny	83
Tabulka 3: Silové disciplíny	84
Tabulka 4: Rozdílné normy pro muže a ženy	85
Tabulka 5: Věkové kategorie pro muže a ženy	86
Tabulka 6: Čas určený k tělesné přípravě během týdne	88
Tabulka 7: Nesplnění požadavků Základního přezkoušení	90
Tabulka 8: Přehled možných disciplín pro Základní přezkoušení ve vybraných armádách NATO.....	103
Tabulka 9: Přehled disciplín Základního přezkoušení s uvedenými limity pro získání plného počtu bodů, nebo dosažení hranice splnění, pro muže ve věku 30 let.....	104
Tabulka 10: Armáda České republiky, disciplína Leh-sed, muži	108
Tabulka 11: Armáda České republiky, disciplína Klik-vzpor, muži	108
Tabulka 12: Armáda České republiky, disciplína Shyby, muži.....	109
Tabulka 13: Armáda České republiky, disciplína 12 minutový běh, muži	110
Tabulka 14: Armáda České republiky, disciplína Plavání na 300 metrů, muži	111
Tabulka 15: Armáda České republiky, disciplína Leh-sed, ženy	113
Tabulka 16: Armáda České republiky, disciplína Výdrž ve shybu, ženy	113
Tabulka 17: Armáda České republiky, disciplína 12 minutový běh, ženy.....	115
Tabulka 18: Armáda České republiky, disciplína Plavání na 300 metrů, ženy	116
Tabulka 19: Armáda Belgického království, disciplína Klik-vzpor	118
Tabulka 20: Armáda Belgického království, disciplína Leh-sed	119

Tabulka 21: Armáda Belgického království, disciplína Vytrvalostní běh na 2400 m.....	120
Tabulka 22: Armáda Dánského království, normy disciplín, muži	122
Tabulka 23: Armáda Dánského království, normy disciplín, ženy	123
Tabulka 24: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Běh na 3000 m, muži.....	124
Tabulka 25: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Běh na 1500 m, ženy	127
Tabulka 26: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Klik-vzpor.....	130
Tabulka 27: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Leh-sed	132
Tabulka 28: Armáda Slovenské republiky, normy disciplín, muži	134
Tabulka 29: Armáda Slovenské republiky, normy disciplín, ženy.....	136
Tabulka 30: Armáda Slovenské republiky, bodové hodnocení skupin.....	139
Tabulka 31: Armáda Slovinské republiky, disciplína Klik-vzpor.....	140
Tabulka 32: Armáda Slovinské republiky, disciplína Leh-sed.....	142
Tabulka 33: Armáda Slovinské republiky, disciplína Běh na 3200 m	144
Tabulka 34: Armáda Spojených států amerických, disciplína Klik-vzpor.....	149
Tabulka 35: Armáda Spojených států amerických, disciplína Leh-sed.....	150
Tabulka 36: Armáda Spojených států amerických, disciplína Běh na 2 míle	151
Tabulka 37: Armáda Spojených států amerických, alternativní disciplíny	154
Tabulka 38: Armáda Švédského království, Multitest	155
Tabulka 39: Armáda Švédského království, disciplíny pro Pozemní vojsko	159
Tabulka 40: Armáda Švédského království, disciplíny pro Letecké jednotky	159
Tabulka 41: Armáda Švédského království, disciplína cykloergometr, Letecké jednotky	159
Tabulka 42: Armáda Švédského království, disciplíny pro Námořní jednotky.....	160
Tabulka 43: Armáda Švédského království, disciplína pro Záchrané a chemické jednotky	161
Tabulka 44: Armáda Švédského království, disciplíny pro Jednotky domobrany a důstojníky v záloze.....	161

Obrázek 1: Dotazník

- How many times per year you take the Basic and Professional tests.
Basic testx, Professional testx (B.t. 2x, P.t. 1x)
- Are they obligatory?
Basic test YES/NO Professional test YES/NO
- How many lessons of physical preparation you have in your weekly program and how long are they?

Number of lessons per week	1x	2x	3x	4x	5x	other
How long is the lesson	45 minutes	60 minutes	90 minutes	120 minutes	other	

- What procedure follows if any soldier fail in test.

.....

.....

.....

.....

.....

- Are different norms for men and for women. YES/NO
- Are different norms for age categories. YES/NO
- How are the age categories for men.

Until	Until	Until	Until	Until
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Exaple: *Until 30, until 35, until 40, until 45, and older*

- How are the age categories for women.

Until	Until	Until	Until	Until
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Example: *Until 25, until 30, until 36, and older*

- Were your tests influenced by experiences from other armies. YES/NO
- By which armies.

At the last I would like to ask you for sending of your tests and norms for the Basic and Professional test and the incoming demands for entry in the army.

Tabulka 8: Přehled možných disciplín pro Základní přezkoušení ve vybraných armádách NATO

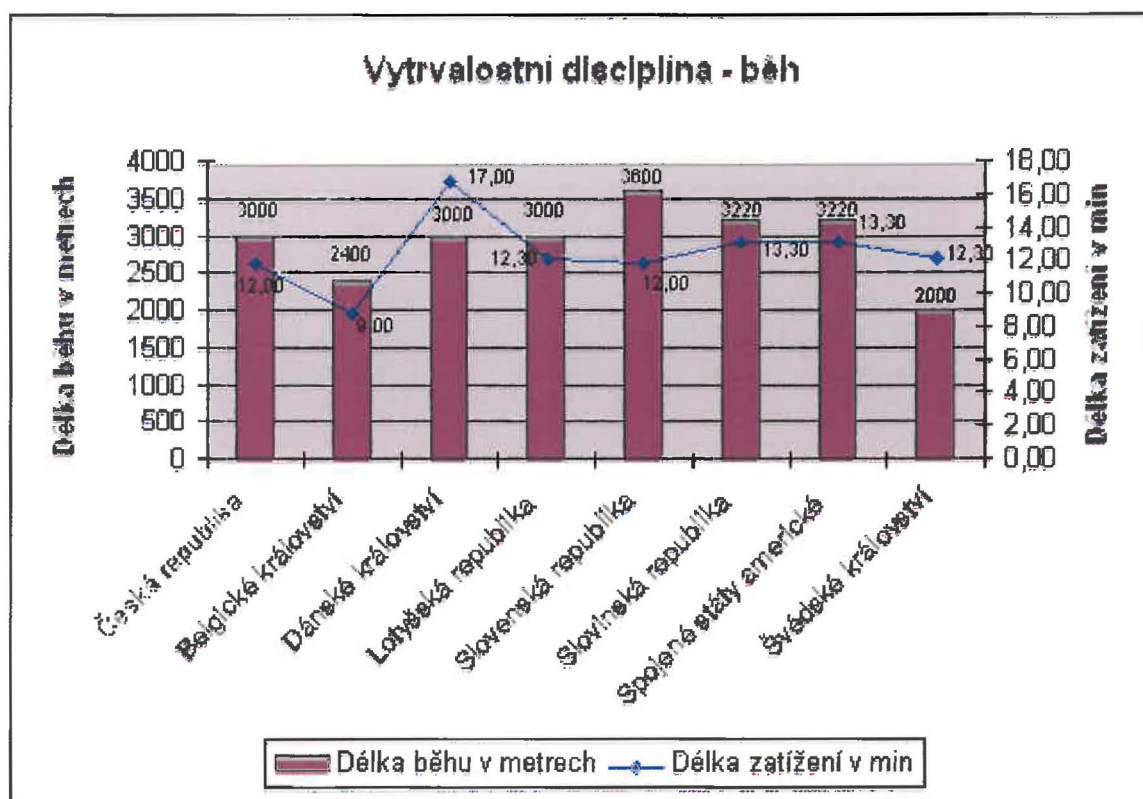
	Stát							
	Česká republika	Belgické království	Dánské království	Litevská republika	Slovenská republika	Slovinská republika	Spojené státy americké	Švédské království
Vytrvalostní blok	běh na 12 minut nebo 300 metrů plavání libovolným způsobem	běh na 2400 metrů	přespolní běh na 3000 metrů nebo jízda na kole na 20 km nebo chůze na 8 km nebo jízda na ergometru nebo orientační běh (6/5 km)	běh na 3000 metrů muži, na 1500 metrů ženy	běh na 12 minut nebo 300 metrů plavání libovolným způsobem	běh na 3220 metrů	běh na 2 míle (cca 3220 metrů)	běh na 2 km v polním stejnokroji, se zbraní a předepsanou výbavou
Silový blok	klik-vzpor za 30 sec leh-sed za 1 min	klik-vzpor za 1 min (ženy na kolenou) leh-sed za 1 min	leh-sed na výkon	klik-vzpor na výkon leh-sed na výkon	leh-sed za 1 min nebo klik-vzpor za 30 sec	klik-vzpor za 2 min seh-sed za 2 min	klik-vzpor za 2 min seh-sed za 2 min	klik-vzpor na výkon leh-sed na výkon výskok snožmo z místa zdvihy trupu v lehu na bříše výdrž ve visu na hrazdě
Rychlostně obratnostní blok	hod granátem nebo člunkový běh 10x10 metrů							

Tabulka 9: Přehled disciplín Základního přezkoušení s uvedenými limity pro získání plného počtu bodů, nebo dosažení hranice splnění, pro muže ve věku 30 let.

	Stát							
	Česká republika	Belgické království	Dánské království	Lotyšská republika	Slovenská republika	Slovinská republika	Spojené státy americké	Švédské království
Vytrvalostní blok (normy pro muže 30 let)	běh na 12 min	běh na 2400 m	přespolní běh na 3000 m	běh na 3000 m muži, na 1500 m ženy	běh na 12 min	běh na 3220 m	běh na 2 míle (cca 3220 m)	běh na 2 km v polním stejnokroji, se zbraní a předepsanou výbavou
	3000 m	9 min	17 min		3600 m	13 min 18 sec		
	nebo plavání na 300 m libovolným způsobem		nebo jízda na kole na 20 km	12 min 30 sec	nebo 300 m plavání libovolným způsobem		13 min 18 sec	12 min 30 sec
			51 min					
	5 min 30 sec		nebo chůze na 8 km		3 min 4 sec			
			62 min					
			nebo jízda na ergometru					
			37-39,9 VO2					
			nebo orientační běh 6 km					
			90 min					
Silový blok (normy pro muže 30 let)	klik-vzpor za 30 sec	klik-vzpor za 1 min (ženy na kolenou)	leh-sed na výkon	klik-vzpor na výkon	klik-vzpor za 30 sec	klik-vzpor za 2 min	klik-vzpor za 2 min	klik-vzpor na výkon
	34 opakování	41 opakování	25 opakování	58 opakování	55 opakování	78 opakování	77 opakování	23 opakování
	leh-sed za 1 min	leh-sed za 1 min		leh-sed na výkon	nebo leh-sed za 1 min	seh-sed za 2 min	seh-sed za 2 min	leh-sed na výkon
	55 opakování	52 opakování		75 opakování	78 opakování	82 opakování	82 opakování	35 opakování
								výskok snožmo z místa
								45 cm
								zdvihy trupu v lehu na bříše
							40 opakování	
							výdrž ve visu na hrazdě	
							43 sec	

Disciplíny vhodné k dalšímu provnání jsou zvýrazněny červenou barvou

Graf 1: Porovnání norem pro vytrvalostní běh mezi vybranými státy NATO



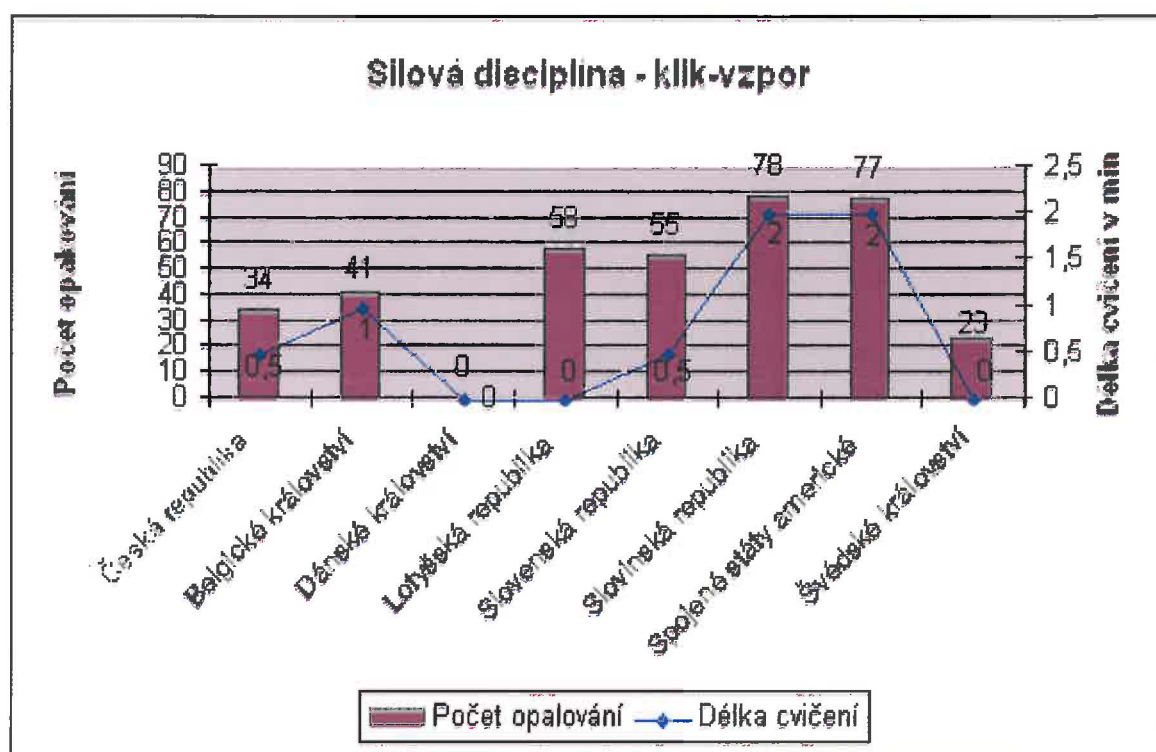
Délka zatížení při vytrvalostní disciplíně - běh								
disciplína	Stát							
	Česká republika	Belgické království	Dánské království	Lotyšská republika	Slovenská republika	Slovinská republika	Spojené státy americké	Švédské království
délka běhu (v metrech)	3000	2400	3000	3000	3600	3220	3220	2000
výkon muže 30 let (v min)	12,00	9,00	17,00 *	12,30	12,00	13,30	13,30	12,30 **

* přezkoušení je prováděno z přespolního běhu

** přezkoušení je prováděno v polním stejnokroji, se zbraní a předepsanou výbavou

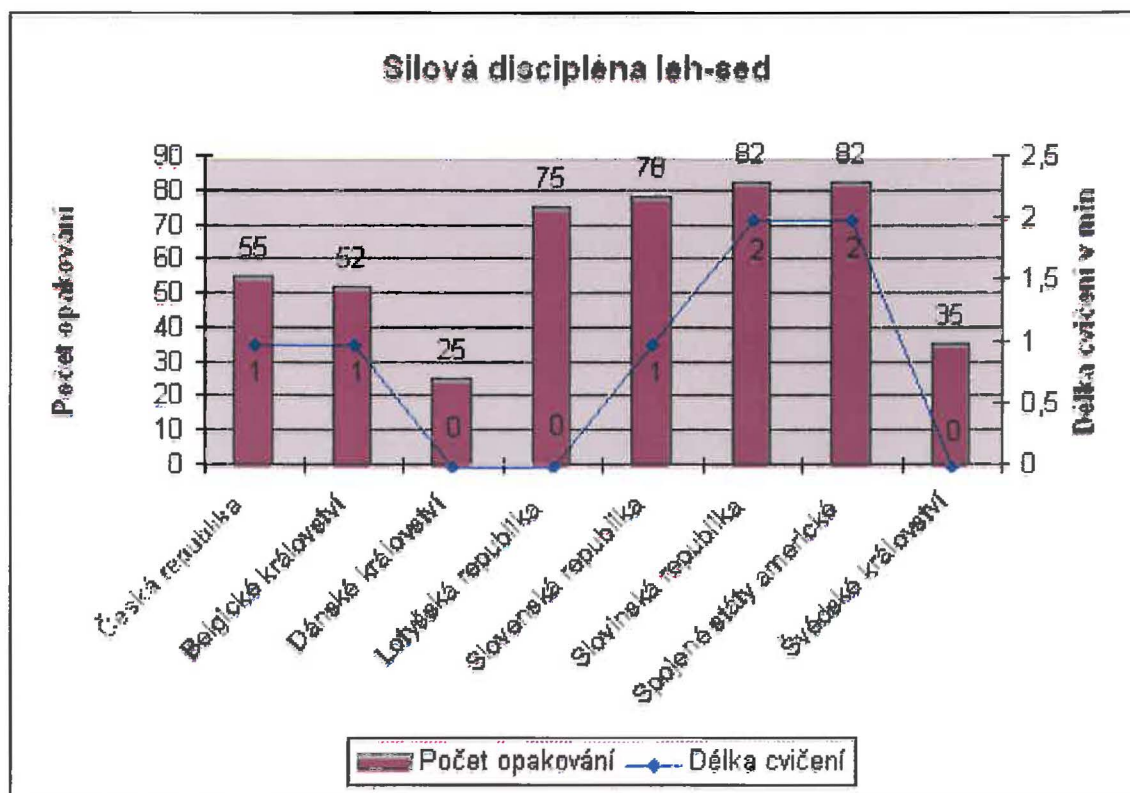
Srovnání hypotetických časů potřebných k uběhnutí 3000 m						
	Stát					
	Česká republika	Belgické království	Lotyšská republika	Slovenská republika	Slovinská republika	Spojené státy americké
výkon muže 30 let (v min)	12,00	11,25	12,30	10,00	12,58	12,58

Graf 2: Porovnání norem pro silovou disciplínu klik-vzpor v rámci vybraných armád NATO



Silová disciplína - klik-vzpor								
	Česká republika	Belgické království	Dánské království	Lotyšská republika	Slovenská republika	Slovinská republika	Spojené státy americké	Švédské království
výkon muže 30 let	34	41	neprovádí	58	55	78	77	23
klik-vzpor (v min)	0,5	1	neprovádí	klik-vzpor na výkon	0,5	2	2	klik-vzpor na výkon

Graf 3: Porovnání norem pro silovou disciplínu leh-sed v rámci vybraných armád NATO



Silová disciplína - leh-sed								
	Česká republika	Belgické království	Dánské království	Lotyšská republika	Slovenská republika	Slovincká republika	Spojené státy americké	Švédské království
výkon muže 30 let	55	52	25	75	78	82	82	35
leh-sed (v min)	1	1	leh-sed na výkon	leh-sed na výkon	1	2	2	leh-sed na výkon

Armáda České republiky

Tabulka 10: Armáda České republiky, disciplína Leh-sed, muži

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24
I.	do 30	výkon	38	39	40	41	42		43		44		45		46	47
II.	30 - 35		36	37	38	39	40		41		42		43		44	45
III.	35 - 40		34	35		36		37		38		39			40	
IV.	40 - 45		32	33		34		35			36			37		38
V.	45 - 50		26	27	28		29		30		31		32		33	

VK	rok	výkon	Počet bodů														
			25	26	28	29	31	32	33	34	35	37	38	40	41	43	44
I.	do 30	výkon		48	49		50			51		52			53		
II.	30 - 35			46	47		48			49		50			51		
III.	35 - 40			41		42			43				44				45
IV.	40 - 45				39			40				41				42	
V.	45 - 50		34		35		36				37			38			

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			45	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86
I.	do 30	výkon	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
II.	30 - 35		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
III.	35 - 40			46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
IV.	40 - 45			43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
V.	45 - 50		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

VK	rok	výkon	Počet bodů														
			89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	128	131
I.	do 30	výkon	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
II.	30 - 35		66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
III.	35 - 40		59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
IV.	40 - 45		56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
V.	45 - 50		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67

Výkon nad 50 bodů: 1 cvik - 3 body

Tabulka 11: Armáda České republiky, disciplína Klik-vzpor, muži

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	23	24	26
I.	do 30	výkon	20	21	22	23		24		25		26	27	28		29
II.	30 - 35		19	20	21		22		23		24		25		26	
III.	35 - 40		17	18	19		20		21		22		23		24	
IV.	40 - 45		16		17		18		19		20		21		22	
V.	45 - 50		14		15		16		17		18		19		20	

		Počet bodů														
VK	rok	27	28	29	30	32	34	36	37	39	40	43	44	45	50	53
I.	do 30			30		31		32			33			34	35	36
II.	30 - 35	27			28		29			30			31		32	33
III.	35 - 40	25			26		27			28			29		30	31
IV.	40 - 45		23			24			25			26			27	28
V.	45 - 50		21			22			23			24			25	26

		Počet bodů														
VK	rok	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	
I.	do 30	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
II.	30 - 35	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
III.	35 - 40	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
IV.	40 - 45	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
V.	45 - 50	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	

		Počet bodů														
VK	rok	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	128	131	134	137	140
I.	do 30	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
II.	30 - 35	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
III.	35 - 40	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
IV.	40 - 45	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
V.	45 - 50	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55

Výkon nad 50 bodů: 1 klik - 3 body

Tabulka 12: Armáda České republiky, disciplína Shyby, muži

		Počet bodů														
VK	rok	20	23	24	26	27	28	29	32	34	35	38	42	45	50	
I.	do 30	6	7			8			9			10		11		
II.	30 - 35	5		6				7			8		9		10	
III.	35 - 40	5			6					7				8		
IV.	40 - 45	4					5					6				
V.	45 - 50	3					4					5				

		Počet bodů														
VK	rok	53	58	59	62	71	72	76	84	85	100	110	120	130	140	150
I.	do 30	12			13		14			15	16	17	18	19	20	21
II.	30 - 35			11		12			13		14	15	16	17	18	19
III.	35 - 40		9					10			11	12	13	14	15	16
IV.	40 - 45	7				8					9	10	11	12	13	14
V.	45 - 50	6				7					8	9	10	11	12	13

Výkon nad 100 bodů: 1 shyb - 10 bodů

Tabulka 13: Armáda České republiky, disciplína 12 minutový běh, muži

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			20	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35
I.	do 30		2400		2450			2500			2550				2600	
II.	30 - 35		2300		2350			2400		2450				2500		
III.	35 - 40		2200		2250			2300		2350				2400		
IV.	40 - 45		2000	2050			2100		2150			2200			2250	
V.	45 - 50		1800	1850		1900		1950		2000			2050			2100

VK	rok	výkon	Počet bodů														
			37	38	39	42	43	45	47	48	51	52	54	57	58	61	62
I.	do 30				2650			2700			2750				2800		
II.	30 - 35		2550			2600				2650			2700			2750	
III.	35 - 40		2450			2500				2550			2600			2650	
IV.	40 - 45			2300		2350			2400			2450			2500		
V.	45 - 50				2150		2200		2250			2300		2350			2400

VK	rok	výkon	Počet bodů														
			65	67	68	69	72	75	76	78	81	83	87	88	90	91	
I.	do 30			2850					2900				2950				
II.	30 - 35					2800				2850				2900			
III.	35 - 40					2700				2750				2800			
IV.	40 - 45		2650					2600				2650				2700	
V.	45 - 50				2450			2500					2550				2600

VK	rok	výkon	Počet bodů															
			100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	
I.	do 30		3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600	3650	3700	
II.	30 - 35		2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600	3650	
III.	35 - 40		2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	
IV.	40 - 45		2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400	3450	
V.	45 - 50		2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			50	55	60	70	80	90	100	110	120	125	130	140	150	160
VI.	nad 50		1300	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
VI.	nad 50		2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150

Výkon nad 100 bodů: 50 m - 10 bodů

Tabulka 14: Armáda České republiky, disciplína Plavání na 300 metrů, muži

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
I.	do 30		7:00	6:57	6:55	6:52	6:50	6:48	6:45	6:43	6:41	6:39	6:37	6:35	6:34	6:32
II.	30 - 35		7:10	7:07	7:05	7:03	7:00	6:58	6:56	6:54	6:52	6:50	6:49	6:47	6:45	6:44
III.	35 - 40		7:25	7:22	7:20	7:18	7:15	7:13	7:11	7:09	7:07	7:05	7:04	7:02	7:00	6:59
IV.	40 - 45		7:40	7:37	7:35	7:33	7:30	7:28	7:26	7:24	7:22	7:20	7:19	7:17	7:15	7:14
V.	45 - 50		8:00	7:58	7:55	7:53	7:51	7:49	7:47	7:45	7:43	7:42	7:40	7:38	7:37	7:35

VK	rok	výkon	Počet bodů														
			34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
I.	do 30		6:30	6:29	6:27	6:26	6:24	6:23	6:21	6:20	6:19	6:17	6:16	6:15	6:13	6:12	6:11
II.	30 - 35		6:42	6:40	6:39	6:38	6:36	6:35	6:33	6:32	6:31	6:30	6:28	6:27	6:26	6:25	6:24
III.	35 - 40		6:57	6:55	6:54	6:53	6:51	6:50	6:48	6:47	6:46	6:45	6:43	6:42	6:41	6:40	6:39
IV.	40 - 45		7:12	7:10	7:09	7:08	7:06	7:05	7:03	7:02	7:01	7:00	6:58	6:57	6:56	6:55	6:54
V.	45 - 50		7:34	7:32	7:31	7:29	7:28	7:27	7:26	7:24	7:23	7:22	7:21	7:20	7:19	7:18	7:16

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
I.	do 30		6:10	6:09	6:08	6:07	6:06	6:04	6:03	6:02	6:01		6:00	5:59	5:58	5:57
II.	30 - 35		6:23	6:22	6:21	6:20	6:19	6:18	6:17	6:16	6:15	6:14	6:13	6:12	6:11	6:10
III.	35 - 40		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
IV.	40 - 45		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
V.	45 - 50		7:15	7:14		7:13	7:12	7:11	7:10	7:09	7:08	7:07	7:06	7:05		7:04

VK	rok	výkon	Počet bodů														
			63	64	65	66	67	68	69	70	71	73	74	75	76	77	78
I.	do 30		5:56	5:55	5:54	5:53		5:52	5:51	5:50	5:49	5:48	5:47	5:46		5:45	5:44
II.	30 - 35			6:09	6:08	6:07	6:06		6:05	6:04	6:03	6:02	6:01	6:00		5:59	5:58
III.	35 - 40			6:24	6:23	6:22	6:21		6:20	6:19	6:18	6:17	6:16	6:15		6:14	6:13
IV.	40 - 45			6:39	6:38	6:37	6:36		6:35	6:34	6:33	6:32	6:31	6:30		6:29	6:28
V.	45 - 50		7:03	7:02		7:01	7:00	6:59		6:58	6:57	6:56	6:55		6:54	6:53	

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
I.	do 30		5:43		5:42	5:41		5:40	5:39		5:38		5:37	5:36		5:35
II.	30 - 35			5:57	5:56		5:55		5:54	5:53		5:52		5:51	5:50	
III.	35 - 40			6:12	6:11		6:10		6:09	6:08		6:07		6:06	6:05	
IV.	40 - 45			6:27	6:26		6:25		6:24	6:23		6:22		6:21	6:20	
V.	45 - 50		6:52	6:51		6:50		6:49	6:48		6:47		6:46		6:45	

		Počet bodů															
VK	rok		93	95	97	98	99	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
I.	do 30	výkon	5:34	5:33	5:32		5:31	5:30	5:29	5:28	5:27	5:26	5:25	5:24	5:23	5:22	5:21
II.	30 - 35		5:49	5:48	5:47		5:46	5:45	5:44	5:43	5:42	5:41	5:40	5:39	5:38	5:37	5:36
III.	35 - 40		6:04	6:03	6:02		6:01	6:00	5:59	5:58	5:57	5:56	5:55	5:54	5:53	5:52	5:51
IV.	40 - 45		6:19	6:18	6:17		6:16	6:15	6:14	6:13	6:12	6:11	6:10	6:09	6:08	6:07	6:06
V.	45 - 50		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

		Počet bodů														
VK	rok		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
VI.	nad 50	výkon	10:00	9:55	9:50	9:40	9:30	9:20	9:10	9:00	8:50	8:40	8:30	8:25	8:0	8:15

		Počet bodů															
VK	rok		120	125	130	135	140	145	150	152	154	156	158	160	162	164	166
VI.	nad 50	výkon	8:10	8:05	8:00	7:55	7:50	7:40	7:30	7:29	7:28	7:27	7:26	7:25	7:24	7:23	7:22

Výkon nad 100 bodů: 1 sekunda - 2 body

Tabulka 15: Armáda České republiky, disciplína Leh-sed, ženy

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			20	22	23	25	26	28	29	32	33	36	37	40	42	45
I.	do 25		35		36		37		38		39		40		41	
II.	26 - 30		30	31		32		33		34		35		36		37
III.	31 - 35		26	27		28		29		30		31		32		33
IV.	36 - 40		22	23		24		25		26		27		28		29
V.	41 - 45		20	21		22		23		24		25		26		27

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			48	50	54	56	61	63	69	71	78	79	88	89	100	106
I.	do 25		42		43		44		45		46		47		48	49
II.	26 - 30			38		39		40		41		42		43	44	45
III.	31 - 35			34		35		36		37		38		39	40	41
IV.	36 - 40			30		31		32		33		34		35	36	37
V.	41 - 45			28		29		30		31		32		33	34	35

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			112	118	124	130	136	142	148	154	160	166	172	178	184	190
I.	do 25		50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
II.	26 - 30		46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
III.	31 - 35		42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
IV.	36 - 40		38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
V.	41 - 45		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			196	202	208	214	220	226	232	238	244	250	256	262	268	274
I.	do 25		64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
II.	26 - 30		60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
III.	31 - 35		56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
IV.	36 - 40		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
V.	41 - 45		50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63

Výkon nad 100 bodů: 1 cvik - 6 bodů

Tabulka 16: Armáda České republiky, disciplína Výdrž ve shybu, ženy

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
I.	do 25		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
II.	26 - 30		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
III.	31 - 35		3	4	5	6	7	8	9	10		11		12		13
IV.	36 - 40		3		4		5		6			7			8	9
V.	41 - 45		2		3		4			5			6			7

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	47	49
I.	do 25		19	20	21		22	23		24	25		26		28	29
II.	26 - 30		19		20	21		22	23		24	25		26	27	28
III.	31 - 35			14		15		16		17		18		19	20	21
IV.	36 - 40			9				10				11			12	
V.	41 - 45				8				9				10			11

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			51	52	53	54	55	57	58	59	60	61	62	63	64	65
I.	do 25		30		31		32	33		34		35		36		37
II.	26 - 30		29		30		31	32		33		34			35	
III.	31 - 35			22			23		24			25			26	
IV.	36 - 40			13				14					15			
V.	41 - 45					12					13					

VK	rok	výkon	Počet bodů												
			67	68	70	71	72	73	74	75	76	77	79	80	
I.	do 25			38		39			40			41			
II.	26 - 30		36		37			38			39		40		
III.	31 - 35			27			28				29			30	
IV.	36 - 40			16						17					
V.	41 - 45		14							15					

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			82	83	85	86	88	89	90	91	92	93	95	96	100	105
I.	do 25			43		44		45				46		47	48	49
II.	26 - 30		41				43				44			45	46	47
III.	31 - 35				31				32				33		34	35
IV.	36 - 40			18						19					20	21
V.	41 - 45		16						17						18	19

VK	rok	výkon	Počet bodů												
			110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	
I.	do 25		50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
II.	26 - 30		48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	
III.	31 - 35		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
IV.	36 - 40		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
V.	41 - 45		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Výkon nad 100 bodů: 1 sekunda - 5 bodů

Tabulka 17: Armáda České republiky, disciplína 12 minutový běh, ženy

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			20	23	27	31	32	36	38	42	45	48	50	53	56	60
I.	do 25	výkon	2000	2050	2100	2150		2200		2250		2300			2350	
II.	26 - 30		1900	1950	2000		2050		2100		2150			2200		
III.	31 - 35		1800	1850	1900		1950		2000		2050			2100		
IV.	36 - 40		1700	1750	1800		1850		1900		1950			2000		
V.	41 - 45		1600	1650	1700		1750		1800		1850			1900		
VI.	nad 45												1500			1550

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			61	62	64	70	72	75	80	85	86	100	110	120	130	140
I.	do 25	výkon			2400			2450			2500	2550	2600	2650	2700	2750
II.	26 - 30			2250			2300			2350		2400	2450	2500	2550	2600
III.	31 - 35			2150			2200			2250		2300	2350	2400	2450	2500
IV.	36 - 40			2050			2100			2150		2200	2250	2300	2350	2400
V.	41 - 45			1950			2000			2050		2100	2150	2200	2250	2300
VI.	nad 45					1600			1650			1700	1750	1800	1850	

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
I.	do 25	výkon	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400	3450	3500
II.	26 - 30		2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350
III.	31 - 35		2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250
IV.	36 - 40		2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150
V.	41 - 45		2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050
VI.	nad 45		1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430
I.	do 25	výkon	3550	3600	3650	3700	3750	3800	3850	3900	3950	4000				
II.	26 - 30		3400	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750	3800	3850	3900	3950	4000	
III.	31 - 35		3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750	3800	3850	3900	3950
IV.	36 - 40		3200	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750	3800	3850
V.	41 - 45		3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750
VI.	nad 45		2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300

Výkon nad 100 bodů: 50 m - 10 bodů

Tabulka 18: Armáda České republiky, disciplína Plavání na 300 metrů, ženy

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
I.	do 25		8:00	7:57	7:54	7:51	7:49	7:46	7:44	7:41	7:39	7:37	7:35	7:33	7:31	7:29
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
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
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
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

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
I.	do 25		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
II.	26 - 30		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
III.	31 - 35		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
IV.	36 - 40		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
V.	41 - 45		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

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
I.	do 25		7:04	7:03	7:02	7:01	6:59	6:58	6:57	6:56	6:55	6:54	6:53	6:52	6:51	6:50
II.	26 - 30		7:14	7:13	7:12	7:11	7:09	7:08	7:07	7:06	7:05	7:04	7:03	7:02	7:01	7:00
III.	31 - 35		7:34	7:33	7:32	7:31	7:29	7:28	7:27	7:26	7:25	7:24	7:23	7:22	7:21	7:20
IV.	36 - 40		7:54	7:53	7:52	7:51	7:49	7:48	7:47	7:46	7:45	7:44	7:43	7:42	7:41	7:40
V.	41 - 45		8:42	8:40	8:39	8:37	8:35	8:34	8:32	8:30	8:29	8:27	8:26	8:24	8:23	8:22

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
I.	do 25		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
II.	26 - 30		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
III.	31 - 35		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
IV.	36 - 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
V.	41 - 45		8:20	8:19	8:17	8:16	8:15	8:14	8:12	8:11	8:10	8:09	8:07	8:06	8:05	8:04

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			78	79	80	81	82	84	85	86	88	89	90	91	92	94
I.	do 25		6:35		6:34	6:33	6:32	6:31	6:30	6:29	6:28	6:27		6:26	6:25	6:24
II.	26 - 30		6:45		6:44	6:43	6:42	6:41	6:40	6:39	6:38	6:37		6:36	6:35	6:34
III.	31 - 35		7:05		7:04	7:03	7:02	7:01	7:00	6:59	6:58	6:57		6:56	6:55	6:54
IV.	36 - 40		7:25		7:24	7:23	7:22	7:21	7:20	7:19	7:18	7:17		7:16	7:15	7:14
V.	41 - 45		8:02	8:01	7:59		7:57	7:56		7:54	7:52		7:50		7:48	7:46

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			95	96	97	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
I.	do 25		6:23		6:22	6:21	6:20	6:19	6:18	6:17	6:16	6:15	6:14	6:13	6:12	6:11
II.	26 - 30		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
III.	31 - 35		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
IV.	36 - 40		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
V.	41 - 45			7:44		7:42	7:40	7:39	7:38	7:37	7:36	7:35	7:34	7:33	7:32	7:31

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			50	54	58	62	66	70	74	78	82	86	90	95	100	103
VI.	nad 45		10:40	10:35	10:30	10:25	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45	9:40	9:35

VK	rok	výkon	Počet bodů													
			106	109	112	115	118	121	124	127	130	133	136	139	142	146
VI.	nad 45		9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	8:45	8:40	8:35	8:30	8:25

Výkon nad 100 bodů: 1 sekunda - 2 body

Armáda Belgického království

Tabulka 19: Armáda Belgického království, disciplína Klik-vzpor

Points	17 - 19 jaar		20 - 29 jaar		30 - 39 jaar		40 - 49 jaar		50 - 59 jaar	
	man	female	man	female	man	female	man	female	man	female
20	41	33	51	39	41	33	34	26	28	23
19	39	31	49	38	39	31	32	25	27	22
18	38	30	47	37	38	30	31	24	26	21
17	36	29	45	36	36	29	29	22	24	20
16	35	28	43	34	35	28	27	21	23	19
15	33	27	41	33	33	27	26	20	21	18
14	32	25	39	31	32	25	25	19	20	17
13	30	24	37	30	30	24	23	18	18	16
12	29	23	35	28	29	23	22	17	17	15
11	27	22	33	27	27	22	21	15	15	14
10	25	20	31	25	25	20	19	14	14	13
9	23	18	28	23	23	18	18	13	13	12
8	21	16	25	21	21	16	16	12	12	10
7	19	14	22	19	19	14	14	11	11	9
6	17	12	19	17	17	12	12	9	9	8
5	15	10	16	15	15	10	10	7	8	7
4	12	8	13	12	12	8	8	6	7	6
3	9	6	10	9	9	6	6	5	6	5
2	6	4	7	6	6	4	4	3	4	4
1	3	1	4	3	3	1	2	1	2	1

Tabulka 20: Armáda Belgického království, disciplína Leh-sed

Points	17 - 19 jaar		20 - 29 jaar		30 - 39 jaar		40 - 49 jaar		50 - 59 jaar	
	man	female	man	female	man	female	man	female	man	female
20	52	43	56	52	52	43	48	39	44	31
19	51	42	55	51	51	42	47	37	42	29
18	50	40	53	50	50	40	46	36	41	28
17	48	39	52	48	48	39	44	35	39	27
16	47	37	50	47	47	37	43	33	37	26
15	45	36	49	45	45	36	41	32	36	25
14	44	34	47	44	44	34	40	30	34	24
13	42	33	46	42	42	33	38	29	33	23
12	41	32	44	41	41	32	37	27	31	22
11	40	31	43	39	40	31	35	26	30	21
10	39	29	42	38	39	29	34	24	28	20
9	37	27	41	36	37	27	33	22	27	19
8	36	26	40	34	36	26	31	20	25	18
7	33	24	39	32	33	24	29	19	23	16
6	32	22	37	30	32	22	27	17	21	14
5	30	20	35	28	30	20	25	15	20	12
4	29	18	33	26	29	18	23	13	18	11
3	27	16	31	24	27	16	21	11	16	9
2	25	14	29	21	25	14	19	9	14	7
1	23	11	27	18	23	11	17	7	12	5
0	less	less	less	less	less	less	less	less	less	less

Tabulka 21: Armáda Belgického království, disciplína Vytrvalostní běh na 2400 m

Points	17 - 19 jaar		20 - 29 jaar		30 - 39 jaar		40 - 49 jaar		50 - 59 jaar	
	man	femal e	man	femal e	man	femal e	man	femal e	man	femal e
20	9'00"	11'50 "	8'20"	11'05 "	9'00"	11'50 "	9'55"	12'35 "	11'05 "	13'40 "
19	9'20"	12'10 "	8'40"	11'25 "	9'20"	12'10 "	10'15 "	12'55 "	11'25 "	14'00 "
18	9'40"	12'30 "	9'00"	11'45 "	9'40"	12'30 "	10'35 "	13'15 "	11'45 "	14'20 "
17	10'00 "	12'50 "	9'20"	12'05 "	10'00 "	12'50 "	10'55 "	13'35 "	12'05 "	14'40 "
16	10'20 "	13'10 "	9'40"	12'25 "	10'20 "	13'10 "	11'15 "	13'55 "	12'25 "	15'00 "
15	10'40 "	13'30 "	10'00 "	12'45 "	10'40 "	13'30 "	11'35 "	14'15 "	12'45 "	15'20 "
14	11'00 "	13'50 "	10'20 "	13'05 "	11'00 "	13'50 "	11'55 "	14'35 "	13'05 "	15'40 "
13	11'20 "	14'10 "	10'40 "	13'25 "	11'20 "	14'10 "	12'15 "	14'55 "	13'25 "	16'00 "
12	11'40 "	14'30 "	11'00 "	13'45 "	11'40 "	14'30 "	12'35 "	15'15 "	13'45 "	16'20 "
11	12'00 "	14'50 "	11'20 "	14'05 "	12'00 "	14'50 "	12'55 "	15'35 "	14'05 "	16'40 "
10	12'20 "	15'10 "	11'40 "	14'25 "	12'20 "	15'10 "	13'15 "	15'55 "	14'25 "	17'00 "
9	12'50 "	15'40 "	12'10 "	14'55 "	12'50 "	15'40 "	13'45 "	16'25 "	14'55 "	17'30 "
8	13'20 "	16'10 "	12'40 "	15'25 "	13'20 "	16'10 "	14'15 "	16'55 "	15'25 "	18'00 "
7	13'50 "	16'40 "	13'10 "	15'55 "	13'50 "	16'40 "	14'45 "	17'25 "	15'55 "	18'30 "
6	14'20 "	17'10 "	13'40 "	16'25 "	14'20 "	17'10 "	15'15 "	17'55 "	16'25 "	19'00 "
5	14'50 "	17'40 "	14'10 "	16'55 "	14'50 "	17'40 "	15'45 "	18'25 "	16'55 "	19'30 "
4	15'20 "	18'10 "	14'40 "	17'25 "	15'20 "	18'10 "	16'15 "	18'55 "	17'25 "	20'00 "

3	15'50 "	18'40 "	15'10 "	17'55 "	15'50 "	18'40 "	16'45 "	19'25 "	17'55 "	20'30 "
2	16'20 "	19'10 "	15'40 "	18'25 "	16'20 "	19'10 "	17'15 "	19'55 "	18'25 "	21'00 "
1	16'50 ,	19'40 "	16'10 "	18'55 "	16'50 ,	19'40 "	17'45 "	20'25 "	18'55 "	21'30 "
0	more	more	more	more	more	more	more	more	more	more

Armáda Dánského království

Tabulka 22: Armáda Dánského království, normy disciplín, muži

TEST	-29	30 -34	35 -39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 60 *
AGE							
3000 m cross	16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.
Cycling 20 km	50 min.	51 min.	52 min.	54 min.	57 min.	60 min.	63 min.
Walk 8 km	60 min.	62 min.	65 min.	68 min.	71 min.	75 min.	78 min.
Ergometertest, 2 pkt.: VO2	40-43	37-39,9		34-36,9		32-33,9	
Orienteering <i>Bronze</i> Age: Time: Male 6 km	-34 90 min.	35 - 44 95 min.		45 - 49 100 min.	50 - 54 105 min.	55 - 60 110 min.	
Muscle test: Ventral/Dorsal **	25/25		20/20		16/16		

* Voluntary

** Obligatory for any test chosen

Tabulka 23: Armáda Dánského království, normy disciplín, ženy

TEST	-29	30 -34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	* 55 - 60
AGE							
3000 m cross	18 ½ min.	19 ½ min.	20 ½ min.	22 min.	23 min.	24 min.	25 ½ min
Cycling 20 km	58 min.	59 min.	60 min.	62 min.	66 min.	69 min.	72 min.
Walk 8 km	69 min.	71 min.	75 min.	78 min.	82 min.	86 min.	90 min.
Ergometer test, 2 pkt.: VO2	38-41	35-37,9		32-34,9		30-31,9	
Orienteering <i>Bronze</i> Age: Time: Female 5 km	-34 90 min.	35 - 44 95 min.		45 - 49 100 min.	50 - 54 105 min.	55 - 60 110 min.	
Muscle test: Ventral/Dorsal **	20/20			16/16		13/13	

* Voluntary

** Obligatory for any test chosen

Armáda Lotyšské republiky

Tabulka 24: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Běh na 3000 m, muži

Punkti	Age groups						
	18 - 27	28 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51 - 55	56 un vec.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
100	11:40	12:30	13:30	14:40	16:00	17:30	19:00
99	11:44	12:34	13:32	14:42	16:02	17:32	19:02
98	11:48	12:38	13:34	14:44	16:04	17:34	19:04
97	11:52	12:42	13:36	14:46	16:06	17:36	19:06
96	11:56	12:46	13:38	14:48	16:08	17:38	19:08
95	12:00	12:50	13:40	14:50	16:10	17:40	19:10
94	12:04	12:52	13:42	14:52	16:12	17:42	19:12
93	12:08	12:54	13:44	14:54	16:14	17:44	19:14
92	12:12	12:56	13:46	14:56	16:16	17:46	19:16
91	12:16	12:58	13:48	14:58	16:18	17:48	19:18
90	12:20	13:00	13:50	15:00	16:20	17:50	19:20
89	12:22	13:02	13:52	15:02	16:22	17:52	19:22
88	12:24	13:04	13:54	15:04	16:24	17:54	19:24
87	12:26	13:06	13:56	15:06	16:26	17:56	19:26
86	12:28	13:08	13:58	15:08	16:28	17:58	19:28
85	12:30	13:10	14:00	15:10	16:30	18:00	19:30
84	12:32	13:12	14:02	15:12	16:32	18:02	19:32
83	12:34	13:14	14:04	15:14	16:34	18:04	19:34
82	12:36	13:16	14:06	15:16	16:36	18:06	19:36
81	12:38	13:18	14:08	15:18	16:38	18:08	19:38
80	12:40	13:20	14:10	15:20	16:40	18:10	19:40
79	12:42	13:22	14:12	15:22	16:42	18:12	19:42
78	12:44	13:24	14:14	15:24	16:44	18:14	19:44
77	12:46	13:26	14:16	15:26	16:46	18:16	19:46
76	12:48	13:28	14:18	15:28	16:48	18:18	19:48
75	12:50	13:30	14:20	15:30	16:50	18:20	19:50
74	12:52	13:32	14:22	15:32	16:52	18:22	19:52
73	12:54	13:34	14:24	15:34	16:54	18:24	19:54
72	12:56	13:36	14:26	15:36	16:56	18:26	19:56
71	12:58	13:38	14:28	15:38	16:58	18:28	19:58
70	13:00	13:40	14:30	15:40	17:00	18:30	20:00
69	13:02	13:42	14:32	15:42	17:02	18:32	20:02
68	13:04	13:44	14:34	15:44	17:04	18:34	20:04

1	2	3	4	5	6	7	8
67	13:06	13:46	14:36	15:46	17:06	18:36	20:06
66	13:08	13:48	14:38	15:48	17:08	18:38	20:08
65	13:10	13:50	14:40	15:50	17:10	18:40	20:10
64	13:12	13:52	14:42	15:52	17:12	18:42	20:12
63	13:14	13:54	14:44	15:54	17:14	18:44	20:14
62	13:16	13:56	14:46	15:56	17:16	18:46	20:16
61	13:18	13:58	14:48	15:58	17:18	18:48	20:18
60	13:20	14:00	14:50	16:00	17:20	18:50	20:20
59	13:22	14:02	14:52	16:02	17:22	18:52	20:22
58	13:24	14:04	14:54	16:04	17:24	18:54	20:24
57	13:26	14:06	14:56	16:06	17:26	18:56	20:26
56	13:28	14:08	14:58	16:08	17:28	18:58	20:28
55	13:30	14:10	15:00	16:10	17:30	19:00	20:30
54	13:32	14:12	15:02	16:12	17:32	19:02	20:32
53	13:34	14:14	15:04	16:14	17:34	19:04	20:34
52	13:36	14:16	15:06	16:16	17:36	19:06	20:36
51	13:38	14:18	15:08	16:18	17:38	19:08	20:38
50	13:40	14:20	15:10	16:20	17:40	19:10	20:40
49	13:42	14:22	15:12	16:22	17:42	19:12	20:42
48	13:44	14:24	15:14	16:24	17:44	19:14	20:44
47	13:46	14:26	15:16	16:26	17:46	19:16	20:46
46	13:48	14:28	15:18	16:28	17:48	19:18	20:48
45	13:50	14:30	15:20	16:30	17:50	19:20	20:50
44	13:52	14:32	15:22	16:32	17:52	19:22	20:52
43	13:54	14:34	15:24	16:34	17:54	19:24	20:54
42	13:56	14:36	15:26	16:36	17:56	19:26	20:56
41	13:58	14:38	15:28	16:38	17:58	19:28	20:58
40	14:00	14:40	15:30	16:40	18:00	19:30	21:00
39	14:02	14:42	15:32	16:42	18:02	19:32	21:02
38	14:04	14:44	15:34	16:44	18:04	19:34	21:04
37	14:06	14:46	15:36	16:46	18:06	19:36	21:06
36	14:08	14:48	15:38	16:48	18:08	19:38	21:08
35	14:10	14:50	15:40	16:50	18:10	19:40	21:10
34	14:12	14:52	15:42	16:52	18:12	19:42	21:12
33	14:14	14:54	15:44	16:54	18:14	19:44	21:14
32	14:16	14:56	15:46	16:56	18:16	19:46	21:16
31	14:18	14:58	15:48	16:58	18:18	19:48	21:18
30	14:20	15:00	15:50	17:00	18:20	19:50	21:20

1	2	3	4	5	6	7	8
29	14:22	15:02	15:52	17:02	18:22	19:52	21:22
28	14:24	15:04	15:54	17:04	18:24	19:54	21:24
27	14:26	15:06	15:56	17:06	18:26	19:56	21:26
26	14:28	15:08	15:58	17:08	18:28	19:58	21:28
25	14:30	15:10	16:00	17:10	18:30	20:00	21:30
24	14:32	15:12	16:02	17:12	18:32	20:02	21:32
23	14:34	15:14	16:04	17:14	18:34	20:04	21:34
22	14:36	15:16	16:06	17:16	18:36	20:06	21:36
21	14:38	15:18	16:08	17:18	18:38	20:08	21:38
20	14:40	15:20	16:10	17:20	18:40	20:10	21:40
19	14:42	15:22	16:12	17:22	18:42	20:12	21:42
18	14:44	15:24	16:14	17:24	18:44	20:14	21:44
17	14:46	15:26	16:16	17:26	18:46	20:16	21:46
16	14:48	15:28	16:18	17:28	18:48	20:18	21:48
15	14:50	15:30	16:20	17:30	18:50	20:20	21:50
14	14:52	15:32	16:22	17:32	18:52	20:22	21:52
13	14:54	15:34	16:24	17:34	18:54	20:24	21:54
12	14:56	15:36	16:26	17:36	18:56	20:26	21:56
11	14:58	15:38	16:28	17:38	18:58	20:28	21:58
10	15:00	15:40	16:30	17:40	19:00	20:30	22:00
9	15:02	15:42	16:32	17:42	19:02	20:32	22:02
8	15:04	15:44	16:34	17:44	19:04	20:34	22:04
7	15:06	15:46	16:36	17:46	19:06	20:36	22:06
6	15:08	15:48	16:38	17:48	19:08	20:38	22:08
5	15:10	15:50	16:40	17:50	19:10	20:40	22:10
4	15:12	15:52	16:42	17:52	19:12	20:42	22:12
3	15:14	15:54	16:44	17:54	19:14	20:44	22:14
2	15:16	15:56	16:46	17:56	19:16	20:46	22:16
1	15:18	15:58	16:48	17:58	19:18	20:48	22:18

Tabulka 25: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Běh na 1500 m, ženy

Punkti	Age groups						
	18 - 27	28 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51 - 55	56 un vec.
1	2	3	4	5	6	7	8
100	7:30	7:50	8:10	8:40	9:10	9:50	10:30
99	7:32	7:52	8:12	8:42	9:12	9:52	10:32
98	7:34	7:54	8:14	8:44	9:14	9:54	10:34
97	7:36	7:56	8:16	8:46	9:16	9:56	10:36
96	7:38	7:58	8:18	8:48	9:18	9:58	10:38
95	7:40	8:00	8:20	8:50	9:20	10:00	10:40
94	7:42	8:02	8:22	8:52	9:22	10:02	10:42
93	7:44	8:04	8:24	8:54	9:24	10:04	10:44
92	7:46	8:06	8:26	8:56	9:26	10:06	10:46
91	7:48	8:08	8:28	8:58	9:28	10:08	10:48
90	7:50	8:10	8:30	9:00	9:30	10:10	10:50
89	7:52	8:12	8:32	9:02	9:32	10:12	10:52
88	7:54	8:14	8:34	9:04	9:34	10:14	10:54
87	7:56	8:16	8:36	9:06	9:36	10:16	10:56
86	7:58	8:18	8:38	9:08	9:38	10:18	10:58
85	8:00	8:20	8:40	9:10	9:40	10:20	11:00
84	8:02	8:22	8:42	9:12	9:42	10:22	11:02
83	8:04	8:24	8:44	9:14	9:44	10:24	11:04
82	8:06	8:26	8:46	9:16	9:46	10:26	11:06
81	8:08	8:28	8:48	9:18	9:48	10:28	11:08
80	8:10	8:30	8:50	9:20	9:50	10:30	11:10
79	8:12	8:32	8:52	9:22	9:52	10:32	11:12
78	8:14	8:34	8:54	9:24	9:54	10:34	11:14
77	8:16	8:36	8:56	9:26	9:56	10:36	11:16
76	8:18	8:38	8:58	9:28	9:58	10:38	11:18
75	8:20	8:40	9:00	9:30	10:00	10:40	11:20
74	8:22	8:42	9:02	9:32	10:02	10:42	11:22
73	8:24	8:44	9:04	9:34	10:04	10:44	11:24
72	8:26	8:46	9:06	9:36	10:06	10:46	11:26
71	8:28	8:48	9:08	9:38	10:08	10:48	11:28
70	8:30	8:50	9:10	9:40	10:10	10:50	11:30
69	8:32	8:52	9:12	9:42	10:12	10:52	11:32
68	8:34	8:54	9:14	9:44	10:14	10:54	11:34
67	8:36	8:56	9:16	9:46	10:16	10:56	11:36

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
66	8:38	8:58	9:18	9:48	10:18	10:58	11:38
65	8:40	9:00	9:20	9:50	10:20	11:00	11:40
64	8:42	9:02	9:22	9:52	10:22	11:02	11:42
63	8:44	9:04	9:24	9:54	10:24	11:04	11:44
62	8:46	9:06	9:26	9:56	10:26	11:06	11:46
61	8:48	9:08	9:28	9:58	10:28	11:08	11:48
60	8:50	9:10	9:30	10:00	10:30	11:10	11:50
59	8:52	9:12	9:32	10:02	10:32	11:12	11:52
58	8:54	9:14	9:34	10:04	10:34	11:14	11:54
57	8:56	9:16	9:36	10:06	10:36	11:16	11:56
56	8:58	9:18	9:38	10:08	10:38	11:18	11:58
55	9:00	9:20	9:40	10:10	10:40	11:20	12:00
54	9:02	9:22	9:42	10:12	10:42	11:22	12:02
53	9:04	9:24	9:44	10:14	10:44	11:24	12:04
52	9:06	9:26	9:46	10:16	10:46	11:26	12:06
51	9:08	9:28	9:48	10:18	10:48	11:28	12:08
50	9:10	9:30	9:50	10:20	10:50	11:30	12:10
49	9:12	9:32	9:52	10:22	10:52	11:32	12:12
48	9:14	9:34	9:54	10:24	10:54	11:34	12:14
47	9:16	9:36	9:56	10:26	10:56	11:36	12:16
46	9:18	9:38	9:58	10:28	10:58	11:38	12:18
45	9:20	9:40	10:00	10:30	11:00	11:40	12:20
44	9:22	9:42	10:02	10:32	11:02	11:42	12:22
43	9:24	9:44	10:04	10:34	11:04	11:44	12:24
42	9:26	9:46	10:06	10:36	11:06	11:46	12:26
41	9:28	9:48	10:08	10:38	11:08	11:48	12:28
40	9:30	9:50	10:10	10:40	11:10	11:50	12:30
39	9:32	9:52	10:12	10:42	11:12	11:52	12:32
38	9:34	9:54	10:14	10:44	11:14	11:54	12:34
37	9:36	9:56	10:16	10:46	11:16	11:56	12:36
36	9:38	9:58	10:18	10:48	11:18	11:58	12:38
35	9:40	10:00	10:20	10:50	11:20	12:00	12:40
34	9:42	10:02	10:22	10:52	11:22	12:02	12:42
33	9:44	10:04	10:24	10:54	11:24	12:04	12:44
32	9:46	10:06	10:26	10:56	11:26	12:06	12:46
31	9:48	10:08	10:28	10:58	11:28	12:08	12:48
30	9:50	10:10	10:30	11:00	11:30	12:10	12:50
29	9:52	10:12	10:32	11:02	11:32	12:12	12:52

1	2	3	4	5	6	7	8
28	9:54	10:14	10:34	11:04	11:34	12:14	12:54
27	9:56	10:16	10:36	11:06	11:36	12:16	12:56
26	9:58	10:18	10:38	11:08	11:38	12:18	12:58
25	10:00	10:20	10:40	11:10	11:40	12:20	13:00
24	10:02	10:22	10:42	11:12	11:42	12:22	13:02
23	10:04	10:24	10:44	11:14	11:44	12:24	13:04
22	10:06	10:26	10:46	11:16	11:46	12:26	13:06
21	10:08	10:28	10:48	11:18	11:48	12:28	13:08
20	10:10	10:30	10:50	11:20	11:50	12:30	13:10
19	10:12	10:32	10:52	11:22	11:52	12:32	13:12
18	10:14	10:34	10:54	11:24	11:54	12:34	13:14
17	10:16	10:36	10:56	11:26	11:56	12:36	13:16
16	10:18	10:38	10:58	11:28	11:58	12:38	13:18
15	10:20	10:40	11:00	11:30	12:00	12:40	13:20
14	10:22	10:42	11:02	11:32	12:02	12:42	13:22
13	10:24	10:44	11:04	11:34	12:04	12:44	13:24
12	10:26	10:46	11:06	11:36	12:06	12:46	13:26
11	10:28	10:48	11:08	11:38	12:08	12:48	13:28
10	10:30	10:50	11:10	11:40	12:10	12:50	13:30
9	10:32	10:52	11:12	11:42	12:12	12:52	13:32
8	10:34	10:54	11:14	11:44	12:14	12:54	13:34
7	10:36	10:56	11:16	11:46	12:16	12:56	13:36
6	10:38	10:58	11:18	11:48	12:18	12:58	13:38
5	10:40	11:00	11:20	11:50	12:20	13:00	13:40
4	10:42	11:02	11:22	11:52	12:22	13:02	13:42
3	10:44	11:04	11:24	11:54	12:24	13:04	13:44
2	10:46	11:06	11:26	11:56	12:26	13:06	13:46
1	10:48	11:08	11:28	11:58	12:28	13:08	13:48

Tabulka 26: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Klik-vzpor

Punkti	Age groups													
	18 - 27		28 - 35		36 - 40		41 - 45		46 - 50		51 - 55		56 un vec.	
	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
100	60	30	58	28	54	24	46	30	38	28	34	26	28	24
98	59		57		53		45							
97		29		27		23		29	37	27	33	25	27	23
96	58		56		52		44							
94	57	28	55	26	51	22	43	28	36	26	32	24	26	22
92	56		54		50		42							
91		27		25		21		27	35	25	31	23	25	21
90	55		53		49		41							
88	54	26	52	24	48	20	40	26	34	24	30	22	24	20
86	53		51		47		39							
85		25		23		19		25	33	23	29	21	23	19
84	52		50		46		38							
82	51	24	49	22	45	18	37	24	32	22	28	20	22	18
80	50		48		44		36							
79		23		21		17		23	31	21	27	19	21	17
78	49		47		43		35							
76	48	22	46	20	42	16	34	22	30	20	26	18	20	16
74	47		45		41		33							
73		21		19		15		21	29	19	25	17	19	15
72	46		44		40		32							
70	45	20	43	18	39	14	31	20	28	18	24	16	18	14
68	44		42		38		30		27	17	23	15	17	13
67		19		17		13		19						
66	43		41		37		29		26	16	22	14	16	12
64	42	18	40	16	36	12	28	18	25	15	21	13	15	11
62	41		39		35		27		24	14	20	12	14	10
61		17		15		11		17						
60	40		38		34		26		23	13	19	11	13	9
58	39	16	37	14	33	10	25	16	22	12	18	10	12	8
56	38		36		32		24		21	11	17	9	11	7
55		15		13		9		15						
54	37		35		31		23		20	10	16	8	10	6
52	36	14	34	12	30	8	22	14	19	9	15	7	9	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	35		33		29		21		18	8	14	6	8	4
49		13		11		7		13						
48	34		32		28		20		17	7	13	5	7	3
46	33	12	31	10	27	6	19	12	16	6	12	4	6	2
44	32		30		26		18		15	5	11	3	5	1
43		11		9		5		11						
42	31		29		25		17		14	4	10	2	4	
40	30	10	28	8	24	4	16	10	13	3	9	1	3	
38	29		27		23		15		14	2	8		2	
37		9		7		3		9						
36	28		26		22		14		13	1	7		1	
34	27	8	25	6	21	2	13	8	12		6			
32	26		24		20		12		11		5			
31		7		5		1		7						
30	25		23		19		11		10		4			
28	24	6	22	4	18		10	6	9		3			
26	23		21		17		9		8		2			
25		5		3				5						
24	22		20		16		8		7		1			
22	21	4	19	2	15		7	4	6					
20	20		18		14		6		5					
19		3		1				3						
18	19		17		13		5		4					
16	18	2	16		12		4	2	3					
14	17		15		11		3		2					
13		1						1						
12	16		14		10		2		1					
10	15		13		9		1							
8	14		12		8									
6	13		11		7									
4	12		10		6									
2	11		9		5									

Tabulka 27: Armáda Lotyšské republiky, disciplína Leh-sed

Punkti	Age groups													
	18- 27		28 - 35		36 - 40		41 - 45		46 - 50		51 - 55		56 +	
	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.	M.	W.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
100	80	60	75	55	65	45	55	40	50	35	45	30	40	25
98	79	59	74	54	64	44	54	39	49	34	44	29	39	24
96	78	58	73	53	63	43	53	38	48	33	43	28	38	23
94	77	57	72	52	62	42	52	37	47	32	42	27	37	22
92	76	56	71	51	61	41	51	36	46	31	41	26	36	21
90	75	55	70	50	60	40	50	35	45	30	40	25	35	20
88	74	54	69	49	59	39	49	34	44	29	39	24	34	19
86	73	53	68	48	58	38	48	33	43	28	38	23	33	18
84	72	52	67	47	57	37	47	32	42	27	37	22	32	17
82	71	51	66	46	56	36	46	31	41	26	36	21	31	16
80	70	50	65	45	55	35	45	30	40	25	35	20	30	15
78	69	49	64	44	54	34	44	29	39	24	34	19	29	14
76	68	48	63	43	53	33	43	28	38	23	33	18	28	13
74	67	47	62	42	52	32	42	27	37	22	32	17	27	12
72	66	46	61	41	51	31	41	26	36	21	31	16	26	11
70	65	45	60	40	50	30	40	25	35	20	30	15	25	10
68	64	44	59	39	49	29	39	24	34	19	29	14	24	9
66	63	43	58	38	48	28	38	23	33	18	28	13	23	8
64	62	42	57	37	47	27	37	22	32	17	27	12	22	7
62	61	41	56	36	46	26	36	21	31	16	26	11	21	6
60	60	40	55	35	45	25	35	20	30	15	25	10	20	5
58	59	39	54	34	44	24	34	19	29	14	24	9	19	4
56	58	38	53	33	43	23	33	18	28	13	23	8	18	3
54	57	37	52	32	42	22	32	17	27	12	22	7	17	2
52	56	36	51	31	41	21	31	16	26	11	21	6	16	1
50	55	35	50	30	40	20	30	15	25	10	20	5	15	
48	54	34	49	29	39	19	29	14	24	9	19	4	14	
46	53	33	48	28	38	18	28	13	23	8	18	3	13	
44	52	32	47	27	37	17	27	12	22	7	17	2	12	
42	51	31	46	26	36	16	26	11	21	6	16	1	11	
40	50	30	45	25	35	15	25	10	20	5	15		10	
38	49	29	44	24	34	14	24	9	19	4	14		9	
36	48	28	43	23	33	13	23	8	18	3	13		8	
34	47	27	42	22	32	12	22	7	17	2	12		7	
32	46	26	41	21	31	11	21	6	16	1	11		6	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
30	45	25	40	20	30	10	20	5	15		10		5	
28	44	24	39	19	29	9	19	4	14		9		4	
26	43	23	38	18	28	8	18	3	13		8		3	
24	42	22	37	17	27	7	17	2	12		7		2	
22	41	21	36	16	26	6	16	1	11		6		1	
20	40	20	35	15	25	5	15		10		5			
18	39	19	34	14	24	4	14		9		4			
16	38	18	33	13	23	3	13		8		3			
14	37	17	32	12	22	2	12		7		2			
12	36	16	31	11	21	1	11		6		1			
10	35	15	30	10	20		10		5					
8	34	14	29	9	19		9		4					
6	33	13	28	8	18		8		3					
4	32	12	27	7	17		7		2					
2	31	11	26	6	16		6		1					

Armáda Slovenskej republiky

Tabulka 28: Armáda Slovenskej republiky, normy disciplín, muži

VÝKONNOSTNÉ NORMY BODOVÉHO HODNOTENIA DISCIPLÍN - MUŽI

Tabuľka 6

Body za výkon v teste	Sed - Tah za 1 minútu (počet)	Kľuky za 30 sekúnd (počet)	Člnkový beh 10 x 10 m (s)	Hod granátom (m)	Beh za 12 minút (m)	Plávanie na 300 m (min)
8	25		30,6	31,5	1820	10:05
9		14		32,0	1830	10:01
10	26		30,5	32,5	1850	9:56
11		15	30,4	33,0	1870	9:52
12	27		30,3	33,5	1890	9:47
13	28	16	30,2	34,0	1910	9:43
14			30,1	34,5	1930	9:38
15	29		30,0	35,0	1950	9:33
16		17	29,9		1970	9:29
17	30		29,8	35,5	1990	9:24
18		18	29,7	36,0	2010	9:20
19	31		29,6	36,5	2030	9:15
20	32	19	29,5	37,0	2040	9:11
21			29,4	37,5	2060	9:06
22	33	20	29,3	38,0	2080	9:01
23				38,5	2100	8:57
24	34		29,2	39,0	2120	8:52
25		21	29,1	39,5	2140	8:48
26	35		29,0	40,0	2160	8:43
27	36	22	28,9	40,5	2180	8:38
28			28,8	41,0	2200	8:34
29	37	23	28,7	41,5	2220	8:29
30			28,6	42,0	2240	9:25
31	38	24	28,5		2260	8:20
32	39		28,4	42,5	2270	8:16
33			28,3	43,0	2290	8:11
34	40	25	28,2	43,5	2310	8:06
35			28,1	44,0	2330	8:02
36	41	26		44,5	2350	7:57
37			28,0	45,0	2370	7:53
38	42	27	27,9	45,5	2390	7:48
39	43		27,8	46,0	2410	7:44
40		28	27,7	46,5	2430	7:39
41	44		27,6	47,0	2450	7:34
42			27,5	47,5	2470	7:30
43	45	29	27,4	48,0	2490	7:25
44			27,3	48,5	2500	7:21
45	46	30	27,2	49,0	2520	7:16

pokračovanie

pokračovanie

Body za výkon v teste	Sed - ľah za 1 minútu (počet)	Kľuky za 30 sekúnd (počet)	Činkový beh 10 x 10 m (s)	Hod granátom (m)	Beh za 12 minút (m)	Plávanie na 300 m (min)
46	47		27,1		2540	7:11
47		31	27,0	49,5	2560	7:07
48	48		26,9	50,0	2580	7:02
49		32		50,5	2600	6:58
50	49		26,8	51,0	2620	6:53
51			26,7	51,5	2640	6:49
52	50	33	26,6	52,0	2660	6:44
53	51		26,5	52,5	2680	6:39
54		34	26,4	53,0	2700	6:35
55	52		26,3	53,5	2720	6:30
56		35	26,2	54,0	2730	6:26
57	53		26,1	54,0	2750	6:21
58			26,0	55,0	2770	6:17
59	54	36	25,9	55,5	2790	6:12
60	55		25,8	56,0	2810	6:07
61		37	25,7		2830	6:03
62	56		25,6	56,5	2850	5:58
63		38		57,0	2870	5:54
64	57		25,5	57,5	2890	5:49
65		39	25,4	58,0	2910	5:44
66	58		25,3	58,5	2930	5:40
67	59		25,2	59,0	2940	5:35
68		40	25,1	59,5	2960	5:31
69	60		25,0	60,0	2980	5:26
70		41	24,9	60,5	3000	5:22
71	61		24,8	61,0	3020	5:17
72		42	24,7	61,5	3040	5:12
73	62		24,6	62,0	3060	5:08
74	63	43	24,5	62,5	3080	5:03
75			24,4	63,0	3100	4:59
76	64				3120	4:54
77		44	24,3	63,5	3140	4:50
78	65		24,2	64,0	3150	4:45
79		45	24,1	64,5	3170	4:40
80	66		24,0	65,0	3190	4:36
81	67	46	23,9	65,5	3210	4:31
82			23,8	66,0	3230	4:27
83	68	47	23,7	66,5	3250	4:22
84			23,6	67,0	3270	4:17
85	69		23,5	67,5	3290	4:13

pokračovanie

pokračovanie

Body za výkon v teste	Sed - ľah za 1 minútu (počet)	Kľuky za 30 sekúnd (počet)	Čírkový beh 10 x 10 m (s)	Hod granátom (m)	Beh za 12 minút (m)	Plávanie na 300 m (min)
86		49	23,4	68,0	3310	4:08
87	70		23,0	68,5	3330	4:04
88	71	49	23,2	69,0	3350	3:59
89				69,5	3370	3:55
90	72	50	23,1	70,0	3389	3:50
91			23,0		3400	3:45
92	73		22,9	70,5	3420	3:41
93	74	51	22,8	71,0	3440	3:36
94			22,7	71,5	3460	3:32
95	75	52	22,6	72,0	3480	3:27
96			22,5	72,5	3500	3:23
97	76	53	22,4	73,0	3520	3:18
98			22,3	73,5	3540	3:13
99	77	54	22,2	74,0	3560	3:09
100	78	55	22,1	74,5	3600	3:04

Tabuľka 29: Armáda Slovenskej republiky, normy disciplín, ženy

VÝKONNOSTNÉ NORMY BODOVÉHO HODNOTENIA DISCIPLÍN - ŽENY

Tabuľka 7

Body za výkon v teste	Sed - ľah za 1 minútu (počet)	Skok do diaľky (cm)	Čírkový beh 10 x 10 m (s)	Hod granátom (m)	Beh za 12 minút (m)	Plávanie na 300 m (min)
8		134	34,6	16,0	1560	10:54
9	18	135	34,5	16,5	1570	10:49
10	19	137	34,4		1580	10:45
11		138	34,3	17,0	1600	10:41
12	20	139	34,2	17,5	1610	10:36
13		140	34,1		1630	10:32
14	21	142	33,9	18,0	1640	10:28
15		143	33,8	18,5	1660	10:23
16	22	144	33,7		1670	10:19
17		145	33,6	19,0	1690	10:15
18	23	146	33,5		1700	10:10
19	24	148	33,5	19,5	1720	10:06
20		149	33,2	20,0	1730	10:02
21	25	150	33,1		1750	9:57
22		151	33,0	20,5	1760	9:53
23	26	153	32,9	21,0	1770	9:49
24		154	32,8		1780	9:44
25	27	155	32,7	21,5	1800	9:40

pokračovanie

pokračovanie

Body za výkon v teste	Sed - Tah za 1 minútu (počet)	Skok do diaľky (cm)	Člnkový beh 10 x 10 m (s)	Hod granátom (m)	Beh za 12 minút (m)	Plávanie na 300 m (min)
26		156	32,5	22,0	1820	9:36
27	28	158	32,4		1830	9:31
28		159	32,3	22,5	1850	9:27
29	29	160	32,2		1860	9:23
30	30	161	32,1	23,0	1880	9:18
31		162	32,0	23,5	1890	9:14
32	31	164	31,8		1910	9:10
33		165	31,7	24,0	1920	9:05
34	32	166	31,6	24,5	1940	9:01
35		167	31,5		1950	8:56
36	33	169	31,4	25,0	1960	8:52
37		170	31,2		1980	8:48
38	34	171	31,1	25,5	1990	8:43
39	35	172	31,0	26,0	2010	8:39
40		174	30,9		2020	8:35
41	36	175	30,8	26,5	2040	8:30
42		176	30,7	27,0	2050	8:26
43	37	177	30,5		2070	8:22
44		178	30,4	27,5	2080	8:17
45	38	180	30,3	28,0	2100	8:13
46		181	30,2		2110	8:09
47	39	182	30,1	28,5	2120	8:04
48		183	30,0		2140	8:00
49	40	185	29,8	29,0	2150	7:56
50	41	186	29,7	29,5	2170	7:51
51		187	29,6		2180	7:47
52	42	188	29,5	30,0	2200	7:43
53		189	29,4	30,5	2210	7:38
54	43	191	29,3		2230	7:34
55		192	29,1	31,0	2240	7:30
56	44	193	29,0	31,5	2260	7:25
57		194	28,9		2270	7:21
58	45	196	28,8	32,0	2290	7:17
59	46	197	28,7		2300	7:12
60		198	28,6	32,5	2310	7:08
61	47	199	28,4	33,0	2330	7:04
62		201	28,3		2340	6:59
63	48	202	28,2	33,5	2360	6:55
64		203	28,1	34,0	2370	6:51
65	49	204	28,0		2390	6:46

pokračovanie

pokračovanie

Body za výkon v leste	Seď - ľah za 1 minútu (počet)	Skok do diaľky (cm)	Činkový beh 10 x 10 m (s)	Hod granátom (m)	Beh za 12 minút (m)	Plávanie na 300 m (min)
66		205	27,8	34,5	2400	6:42
67	50	207	27,7	35,0	2420	6:38
68		208	27,6		2430	6:33
69	51	209	27,5	35,5	2450	6:29
70	52	210	27,4		2460	6:25
71		212	27,3	36,0	2470	6:20
72	53	213	27,1	36,5	2490	6:16
73		214	27,0		2500	6:12
74	54	215	26,9	37,0	2520	6:07
75		217	26,8	37,5	2530	6:03
76	55	218	26,7		2550	5:59
77		219	26,6	38,0	2560	5:54
78	56	220	26,4	38,5	2580	5:50
79	57	221	26,3		2590	5:46
80		223	26,2	39,0	2610	5:41
81	58	224	26,1		2620	5:37
82		225	26,0	39,5	2640	5:33
83	59	226	25,9	40,0	2650	5:28
84		228	25,7		2660	5:24
85	60	229	25,6	40,5	2680	5:20
86		230	25,5	41,0	2690	5:15
87	61	231	25,4		2710	5:11
88		232	25,3	41,5	2720	5:07
89	62	234	25,2		2740	5:02
90	63	235	25,0	42,0	2750	4:58
91		236	24,9	42,5	2770	4:53
92	64	237	24,8		2780	4:49
93		239	24,7	43,0	2800	4:45
94	65	240	24,6	43,5	2810	4:40
95		241	24,4		2820	4:36
96	66	242	24,3	44,0	2840	4:32
97		244	24,2	44,5	2850	4:27
98	67	245	24,1		2870	4:23
99		246	24,0	45,0	2880	4:19
100	68	247	23,9	45,5	2900	4:14

Tabulka 30: Armáda Slovenské republiky, bodové hodnotení skupín

BODOVÉ HODNOTENIE SKUPÍN - MUŽI, ŽENY

Tabuľka 8

Skupina muži, ženy	I. do 30 do 25	II. 31 - 35 26 - 30	III. 36 - 40 31 - 35	IV. 41 - 45 36 - 40	V. 46 - 50 41 - 45	VI. 51 - 55 46 - 50	VII. od 56 od 51
Známika	Súčet bodov z troch disciplín						
1	200	185	170	155	140	125	75
2	150	135	120	105	90	75	30
3	105	90	75	60	45	30	15
Minimum bodov v disciplíne	30	25	20	16	13	8	0

Armády Slovenské republiky

Tabulka 31: Armáda Slovenské republiky, disciplína Klik-vzpor

1. test: sklece (moški in ženske) Starostna skupina

Števílo ponovítev	17 - 21		22 - 26		27 - 31		32 - 36		37 - 41		42 - 46		47 - 51		52 - 56		57 - 61		62 +	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
77					100															
76						99														
75			100		98		100													
74			99		97		99													
73			98		95		98		100											
72			97		94		97		99											
71	100		95		93		96		98											
70	99		94		92		95		97											
69	97		93		91		94		96											
68	96		92		90		93		95											
67	94		91		89		92		94											
66	93		90		88		91		93		100									
65	92		89		87		90		92		99									
64	90		87		86		89		91		98									
63	89		86		85		88		90		97									
62	88		85		84		87		89		96									
61	86		84		83		86		88		94									
60	85		83		82		85		87		93									
59	83		82		81		84		86		92		100							
58	82		81		80		83		85		91		99							
57	81		79		79		82		84		90		98							
56	79		78		78		81		83		89		96		100					
55	78		77		77		79		82		88		95		99					
54	77		76		76		78		81		87		94		98					
53	75		75		75		77		79		86		93		97		100			
52	74		74		74		76		78		84		92		96		99			
51	72		73		73		75		77		83		91		94		98			
50	71		71		72	100	74		76		82		89		93		97		100	
49	70		70		71	99	73		75		81		88		92		95		99	
48	68		69		69	98	72		74		80		87		91		94		98	
47	67		68		68	96	71		73		79		86		90		93		96	
46	66		67	100	67	95	70		72		78		85		89		92		95	
45	64		66	99	66	94	69	100	71		77		84		88		91		94	
44	63		65	97	65	93	68	99	70		76		82		87		90		93	
43	61		63	96	64	92	67	97	69		74		81		86		89		92	
42	60	100	62	94	63	90	66	96	68		73		80		84		87		91	
41	59	98	61	93	62	89	65	95	67		72		79		83		86		89	
40	57	97	60	92	61	88	64	93	66	100	71		78		82		85		88	
39	56	95	59	90	60	87	63	92	65	99	70		76		81		84		87	
38	54	93	58	89	59	85	62	91	64	97	69		75		80		83		86	
37	53	91	57	88	58	84	61	89	63	96	68	100	74		79		82		85	
36	52	90	55	86	57	83	60	88	62	94	67	98	73		78		81		84	
35	50	88	54	85	56	82	59	87	61	93	66	97	72		77		79		82	
34	49	86	53	83	55	81	58	85	60	91	64	95	71	100	76		78		81	
33	48	84	52	82	54	79	57	84	59	90	63	94	69	98	74		77		80	
32	46	83	51	81	53	78	56	83	58	88	62	92	68	97	73		76		79	
31	45	81	50	79	52	77	55	81	57	87	61	90	67	95	72	100	75		78	
30	43	79	49	78	50	76	54	80	56	85	60	89	66	93	71	98	74		76	
29	42	77	47	77	49	75	53	79	55	84	59	87	65	92	70	96	73		75	

28	41	76	46	75	48	73	52	77	54	82	58	86	64	90	69	95	71	100	74	
27	39	74	45	74	47	72	51	76	53	81	57	84	62	88	68	93	70	98	73	
26	38	72	44	72	46	71	50	75	52	79	56	82	61	87	67	91	69	96	72	
25	37	70	43	71	45	70	49	73	51	78	54	81	60	85	66	89	68	94	71	100
24	35	69	42	70	44	68	48	72	50	76	53	79	59	83	64	87	67	92	69	98
23	34	67	41	68	43	67	47	71	49	75	52	78	58	82	63	85	66	90	68	96
22	32	65	39	67	42	66	46	69	48	73	51	76	56	80	62	84	65	88	67	93
21	31	63	38	66	41	65	45	68	47	72	50	74	55	78	61	82	63	86	66	91
20	30	62	37	64	40	64	44	67	46	70	49	73	54	77	60	80	62	84	65	89
19	28	60	36	63	39	62	43	65	45	69	48	71	53	75	59	78	61	82	64	87
18	27	58	35	61	38	61	42	64	44	67	47	70	52	73	58	76	60	80	62	84
17	26	57	34	60	37	60	41	63	43	66	46	68	51	72	57	75	59	78	61	82
16	24	55	33	59	36	59	39	61	42	64	44	66	49	70	56	73	58	76	60	80
15	23	53	31	57	35	58	38	60	41	63	43	65	48	68	54	71	57	74	59	78
14	21	51	30	56	34	56	37	59	39	61	42	63	47	67	53	69	55	72	58	76
13	20	50	29	54	33	55	36	58	38	60	41	62	46	65	52	67	54	70	56	73
12	19	48	28	52	32	54	35	56	37	59	40	60	45	63	51	65	53	68	55	71
11	17	46	27	50	31	52	34	54	36	57	39	58	44	62	50	64	52	66	54	69
10	16	44	26	49	29	50	33	52	35	56	38	57	42	60	49	62	51	64	53	67
9	14	43	25	49	28	49	32	50	34	54	37	55	41	58	48	60	50	62	52	64
8	13	41	23	48	27	49	31	49	33	53	36	54	40	57	47	58	49	60	51	62
7	12	39	22	46	26	48	30	49	32	51	34	52	39	55	46	56	47	58	49	60
6	10	37	21	45	25	47	29	48	31	50	33	50	38	53	44	55	46	56	48	58
5	9	36	20	43	24	45	28	47	30	48	32	49	36	51	43	53	45	54	47	56
4	8	34	19	42	23	44	27	45	29	47	31	48	34	49	42	51	44	52	46	54
3	6	32	18	41	22	43	26	44	28	45	30	47	32	47	41	49	43	50	45	52
2	5	30	17	39	21	42	25	43	27	44	29	46	30	45	40	47	42	48	44	50
1	4	29	16	38	20	41	24	42	26	43	28	45	28	43	39	45	41	46	43	49

Tabulka 32: Armáda Slovenské republiky, disciplína Leh-sed

2. test: dviganje trupa (moški in ženske)
Starostna skupina

Število ponovitev	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 - 56	57 - 61	62 +
	M - Ž	M - Ž	M - Ž	M - Ž	M - Ž	M - Ž	M - Ž	M - Ž	M - Ž	M - Ž
82			100							
81			99							
80		100	98							
79		99	97							
78	100	97	96							
77	98	96	95							
76	97	95	94	100	100					
75	95	93	92	99	99					
74	94	92	91	98	98					
73	92	91	90	96	97					
72	90	89	89	95	96	100				
71	89	88	88	94	95	99				
70	87	87	87	93	94	98				
69	86	85	86	92	93	97				
68	84	84	85	91	92	96				
67	82	83	84	89	91	95				
66	81	81	83	88	89	94	100	100		
65	79	80	82	87	88	93	99	99		
64	78	79	81	86	87	92	98	98	100	
63	76	77	79	85	86	91	97	97	99	100
62	74	76	78	84	85	90	96	96	98	99
61	73	75	77	82	84	89	94	95	97	98
60	71	73	76	81	83	88	93	94	96	97
59	70	72	75	80	82	87	92	93	95	96
58	68	71	74	79	81	86	91	92	94	95
57	66	69	73	78	80	85	90	91	92	94
56	65	68	72	76	79	84	89	89	91	92
55	63	67	71	75	78	83	88	88	90	91
54	62	65	70	74	77	82	87	87	89	90
53	60	64	69	73	76	81	86	86	88	89
52	58	63	68	72	75	80	84	85	87	88
51	57	61	66	71	74	79	83	84	86	87
50	55	60	65	69	73	78	82	83	85	86
49	54	59	64	68	72	77	81	82	84	85
48	52	57	63	67	71	76	80	81	83	84
47	50	56	62	66	69	75	79	80	82	83
46	49	55	61	65	68	74	78	79	81	82
45	47	53	60	64	67	73	77	78	79	81
44	46	52	59	62	66	72	76	77	78	79
43	44	50	58	61	65	71	74	76	77	78
42	42	49	57	60	64	70	73	75	76	77
41	41	48	56	59	63	69	72	74	75	76
40	39	47	55	58	62	68	71	73	74	75
39	38	45	54	56	61	67	70	72	73	74
38	36	44	52	55	60	66	69	71	72	73
37	34	43	51	54	59	65	68	69	71	72
36	33	41	50	53	58	64	67	68	70	71
35	31	40	49	52	57	63	66	67	69	70
34	30	39	48	50	56	62	64	66	68	69
33	28	37	47	49	55	61	63	65	66	68
32	26	36	46	48	54	60	62	64	65	66

31	25	35	45	47	53	59	61	63	64	65
30	23	33	44	46	52	58	60	62	63	64
29	22	32	43	45	50	57	59	61	62	63
28	20	31	42	44	49	56	58	60	61	62
27	18	29	41	42	48	55	57	59	60	61
26	17	28	39	41	47	54	56	58	59	60
25	15	27	38	40	46	53	54	57	58	59
24	14	25	37	39	45	52	53	56	57	58
23	12	24	36	38	44	51	52	55	56	57
22	10	23	35	36	43	50	51	54	55	56
21	9	21	34	35	42	49	50	53	54	55
20	8	19	33	34	41	48	49	52	53	54
19	7	17	32	33	40	47	48	51	52	53
18	6	16	31	32	39	46	47	50	51	52
17	5	15	30	31	38	45	46	49	50	51
16	4	14	29	30	37	44	45	48	49	50
15	3	13	28	29	36	43	44	47	48	49
14	2	12	27	28	35	42	43	46	47	48
13	1	11	26	27	34	41	42	45	46	47
12		10	25	26	33	40	41	44	45	46
10		9	24	25	32	39	40	43	44	45
9		8	23	24	31	38	39	42	43	44
8		7	22	23	30	37	38	41	42	43
7		6	21	22	29	36	37	40	41	42
6		5	20	21	28	35	36	39	40	41
5		4	19	20	27	34	35	38	39	40
4		3	18	19	26	33	34	37	38	39
3		2	17	18	25	32	33	36	37	38
2		1	16	17	24	31	32	35	36	37
1			15	16	23	30	31	34	35	36

Tabulka 33: Armáda Slovenské republiky, disciplína Běh na 3200 m

3. test: tek na 3200 m (moški in ženske)

Starostna skupina

Čas(min. in s.)	17 - 21		22 - 26		27 - 31		32 - 36		37 - 41		42 - 46		47 - 51		52 - 56		57 - 61		62 +		
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	
0:12:54																					
0:13:00	100		100																		
0:13:06	99		99																		
0:13:12	97		98																		
0:13:18	96		97		100		100														
0:13:24	94		96		99		99														
0:13:30	93		94		98		98														
0:13:36	92		93		97		97		100												
0:13:42	90		92		96		96		99												
0:13:48	89		91		95		95		98												
0:13:54	88		90		94		95		97												
0:14:00	86		89		92		94		97												
0:14:06	85		88		91		93		96		100										
0:14:12	83		87		90		92		95		99										
0:14:18	82		86		89		91		94		98										
0:14:24	81		84		88		90		93		97		100								
0:14:30	79		83		87		89		92		97		99								
0:14:36	78		82		86		88		91		96		98								
0:14:42	77		81		85		87		91		95		98		100						
0:14:48	75		80		84		86		90		94		97		99						
0:14:54	74		79		83		85		89		93		96		98						
0:15:00	72		78		82		85		88		92		95		98						
0:15:06	71		77		81		84		87		91		95		97						
0:15:12	70		76		79		83		86		90		94		96						
0:15:18	68		74		78		82		86		90		93		95		100				
0:15:24	67		73		77		81		85		89		92		95		99				
0:15:30	66		72		76		80		84		88		91		94		98				
0:15:36	64	100	71	100	75		79		83		87		91		93		97				
0:15:42	63	99	70	99	74		78		82		86		90		92		97			100	
0:15:48	61	98	69	98	73	100	77		81		85		89		91		96			99	
0:15:54	60	96	68	97	72	99	76	100	80		84		88		91		95			98	
0:16:00	59	95	67	96	71	98	75	99	80		83		87		90		94			97	
0:16:06	57	94	66	95	70	97	75	99	79		83		87		89		93			96	
0:16:12	56	93	64	94	69	97	74	98	78		82		86		88		92			95	
0:16:18	54	92	63	93	68	96	73	97	77		81		85		87		91			94	
0:16:24	53	90	62	92	66	95	72	97	76		80		84		87		90			93	
0:16:30	52	89	61	91	65	94	71	96	75		79		84		86		90			93	
0:16:36	50	88	60	90	64	93	70	95	74		78		83		85		89			92	
0:16:42	49	87	59	89	63	92	69	94	74		77		82		84		88			91	
0:16:48	48	85	58	88	62	91	68	94	73		77		81		84		87			90	
0:16:54	46	84	57	87	61	91	67	93	72		76		80		83		86			89	
0:17:00	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100	75		80		82		85			88	
0:17:06	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99	74		79		81		84			87	
0:17:12	42	81	53	84	58	88	65	91	69	99	73		78		80		83			86	
0:17:18	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98	72		77		80		83			85	
0:17:24	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97	71	100	76		79		82			84	
0:17:30	38	77	50	81	55	86	62	89	67	96	70	99	76		78		81			83	
0:17:36	37	76	49	80	54	85	61	88	66	96	70	99	75	100	77		80			82	
0:17:42	35	75	48	79	52	84	60	88	65	95	69	98	74	99	76		79			81	
0:17:48	34	73	47	78	51	83	59	87	64	94	68	97	73	99	76		78			80	
0:17:54	32	72	46	77	50	82	58	86	63	94	67	97	73	98	75		77			80	

0:18:00	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93	66	96	72	97	74	77	79			
0:18:06	30	70	43	75	48	80	56	85	62	92	65	96	71	97	73	76	78			
0:18:12	28	68	42	74	47	80	55	84	61	92	64	95	70	96	73	75	77			
0:18:18	27	67	41	73	46	79	55	83	60	91	63	94	69	96	72	74	76			
0:18:24	26	66	40	72	45	78	54	83	59	90	63	94	69	95	71	73	75			
0:18:30	24	65	39	71	44	77	53	82	58	89	62	93	68	94	70	72	74			
0:18:36	23	64	38	70	43	76	52	81	57	89	61	92	67	94	69	71	73			
0:18:42	21	62	37	69	42	75	51	81	57	88	60	92	66	93	69	70	72			
0:18:48	20	61	36	68	41	74	50	80	56	87	59	91	65	92	68	70	71			
0:18:54	19	60	34	67	39	74	49	79	55	87	58	90	65	92	67	69	70			
0:19:00	17	59	33	66	38	73	48	79	54	86	57	90	64	91	66	100	68	69		
0:19:06	16	58	32	65	37	72	47	78	53	85	57	89	63	91	65	99	67	68		
0:19:12	14	56	31	64	36	71	46	77	52	85	56	89	62	90	65	99	66	67		
0:19:18	13	55	30	63	35	70	45	77	51	84	55	88	62	89	64	98	65	67		
0:19:24	12	54	29	62	34	69	45	76	51	83	54	87	61	89	63	97	64	66		
0:19:30	10	53	28	61	33	69	44	75	50	82	53	87	60	88	62	96	63	65		
0:19:36	9	52	27	60	32	68	43	74	49	82	52	86	59	87	62	96	63	64		
0:19:42	8	50	26	59	31	67	42	74	48	81	51	85	58	87	61	95	62	100	63	
0:19:48	6	49	24	58	30	66	41	73	47	80	50	85	58	86	60	94	61	99	62	
0:19:54	5	48	23	57	29	65	40	72	46	80	50	84	57	86	59	93	60	98	61	
0:20:00	3	47	22	56	28	64	39	72	46	79	49	83	56	85	58	93	59	98	60	100
0:20:06	2	45	21	55	26	63	38	71	45	78	48	83	55	84	58	92	58	97	59	99
0:20:12	1	44	20	54	25	63	37	70	44	78	47	82	55	84	57	91	57	96	58	98
0:20:18	0	43	19	53	24	62	36	70	43	77	46	82	54	83	56	90	57	95	57	98
0:20:24		42	18	52	23	61	35	69	42	76	45	81	53	82	55	90	56	95	56	97
0:20:30		41	17	51	22	60	35	68	41	75	44	80	52	82	55	89	55	94	55	96
0:20:36		39	16	50	21	59	34	68	40	75	43	80	51	81	54	88	54	93	54	95
0:20:42		38	14	49	20	58	33	67	40	74	43	79	51	81	53	87	53	92	53	94
0:20:48		37	13	48	19	57	32	66	39	73	42	78	50	80	52	87	52	91	53	94
0:20:54		36	12	47	18	57	31	66	38	73	41	78	49	79	51	86	51	91	52	93
0:21:00		35	11	46	17	56	30	65	37	72	40	77	48	79	51	85	50	90	51	92
0:21:06		33	10	45	16	55	29	64	36	71	39	77	47	78	50	84	50	89	50	91
0:21:12		32	9	44	15	54	28	63	35	71	38	76	47	77	49	84	49	88	49	90
0:21:18		31	8	43	14	53	27	63	34	70	37	75	46	77	48	83	48	87	48	90
0:21:24		30	7	42	12	52	26	62	34	69	37	75	45	76	47	82	47	87	47	89
0:21:30		28	6	41	11	51	25	61	33	68	36	74	44	76	47	81	46	86	46	88
0:21:36		27	4	40	10	51	25	61	32	68	35	73	44	75	46	81	45	85	45	87
0:21:42		26	3	39	9	50	24	60	31	67	34	73	43	74	45	80	44	84	44	86
0:21:48		25	2	38	8	49	23	59	30	66	33	72	42	74	44	79	43	84	43	86
0:21:54		24	1	37	7	48	22	59	29	66	32	71	41	73	44	79	43	83	42	85
0:22:00		22	0	36	6	47	21	58	29	65	31	71	40	72	43	78	42	82	41	84
0:22:06		21		35	5	46	20	57	28	64	30	70	40	72	42	77	41	81	40	83
0:22:12		20		34	4	46	19	57	27	64	30	70	39	71	41	76	40	80	40	82
0:22:18		19		33	3	45	18	56	26	63	29	69	38	71	40	76	39	80	39	82
0:22:24		18		32	2	44	17	55	25	62	28	68	37	70	40	75	38	79	38	81
0:22:30		16		31	1	43	16	54	24	61	27	68	36	69	39	74	37	78	37	80
0:22:36		15		30	0	42	15	54	23	61	26	67	36	69	38	73	37	77	36	79
0:22:42		14		29		41	15	53	23	60	25	66	35	68	37	73	36	76	35	78
0:22:48		13		28		40	14	52	22	59	24	66	34	67	36	72	35	76	34	78
0:22:54		12		27		40	13	52	21	59	23	65	33	67	36	71	34	75	33	77
0:23:00		10		26		39	12	51	20	58	23	64	33	66	35	70	33	74	32	76
0:23:06		9		25		38	11	50	19	57	22	64	32	66	34	70	32	73	31	75
0:23:12		8		24		37	10	49	18	56	21	63	31	65	33	69	31	73	30	74
0:23:18		7		23		36	9	49	17	56	20	63	30	64	33	68	30	72	29	74
0:23:24		5		22		35	8	48	17	55	19	62	29	64	32	67	30	71	28	73
0:23:30		4		21		34	7	48	16	54	18	61	29	63	31	67	29	70	27	72
0:23:36		3		20		34	6	47	15	54	17	61	28	62	30	66	28	69	27	71
0:23:42		2		19		33	5	46	14	53	17	60	27	62	29	65	27	69	26	70
0:23:48		1		18		32	5	46	13	52	16	59	26	61	29	64	26	68	25	70

0:23:54	0	17	31	4	45	12	52	15	59	25	61	28	64	25	67	24	69
0:24:00		16	30	3	44	11	51	14	58	25	60	27	63	24	66	23	68
0:24:06		15	29	2	43	11	50	13	57	24	59	26	62	23	65	22	67
0:24:12		14	29	1	43	10	49	12	57	23	59	25	61	23	65	21	66
0:24:18		13	28	0	42	9	49	11	56	22	58	25	61	22	64	20	66
0:24:24		12	27		41	8	48	10	56	22	57	24	60	21	63	19	65
0:24:30		11	26		41	7	47	10	55	21	57	23	59	20	62	18	64
0:24:36		10	25		40	6	47	9	54	20	56	22	59	19	62	17	63
0:24:42		9	24		39	6	46	8	54	19	56	22	58	18	61	16	62
0:24:48		8	23		39	5	45	7	53	18	55	21	57	17	60	15	62
0:24:54		7	23		38	4	45	6	52	18	54	20	56	17	59	14	61
0:25:00		6	22		37	3	44	5	52	17	54	19	56	16	58	13	60
0:25:06		5	21		37	2	43	4	51	16	53	18	55	15	58	13	59
0:25:12		4	20		36	1	42	3	50	15	52	18	54	14	57	12	58
0:25:18		3	19		35	0	42	3	50	15	52	17	53	13	56	11	58
0:25:24		2	18		34		41	2	49	14	51	16	53	12	55	10	57
0:25:30		1	17		34		40	1	49	13	51	15	52	11	55	9	56
0:25:36		0	17		33		40	0	48	12	50	15	51	10	54	8	55
0:25:42			16		32		39		47	11	49	14	50	10	53	7	54
0:25:48			15		32		38		47	11	49	13	50	9	52	6	54
0:25:54			14		31		38		46	10	48	12	49	8	51	5	53
0:26:00			13		30		37		45	9	47	11	48	7	51	4	52
0:26:06			12		30		36		45	8	47	11	47	6	50	3	51
0:26:12			11		29		35		44	7	46	10	47	5	49	2	50
0:26:18			11		28		35		43	7	46	9	46	4	48	1	50
0:26:24			10		28		34		43	6	45	8	45	3	47	0	49
0:26:30			9		27		33		42	5	44	7	44	3	47	0	48
0:26:36			8		26		32		41	4	43	6	43	2	46		47
0:26:42			7		25		31		40	3	42	5	42	1	45		46
0:26:48			6		24		30		39	2	41	4	42	0	44		45
0:26:54			5		23		29		38	1	40	3	42		43		44
0:27:00			4		22		28		37	0	39	2	40		42		43
0:27:06			3		21		27		36		38	1	39		41		42
0:27:12			2		20		26		35		37	0	38		40		41
0:27:18			1		19		25		34		36		37		39		40
0:27:24			0		18		24		33		35		36		38		39
0:27:30					17		23		32		34		35		37		38
0:27:36					16		22		31		33		34		36		37
0:27:42					15		21		30		32		33		35		36
0:27:48					14		20		29		31		32		34		35
0:27:54					13		19		28		30		31		33		34
0:28:00					12		18		27		29		30		32		33
0:28:06					11		17		26		28		29		31		32
0:28:12					10		16		25		27		28		30		31
0:28:18					9		15		24		26		27		29		30
0:28:24					8		14		23		25		26		28		29
0:28:30					7		13		22		24		25		27		28
0:28:36					6		12		21		23		24		26		27
0:28:42					5		11		20		22		23		25		26
0:28:48					4		10		19		21		22		24		25
0:28:54					3		9		18		20		21		23		24
0:29:00					2		8		17		19		20		22		23
0:29:06					1		7		16		18		19		21		22
0:29:12					0		6		15		17		18		20		21
0:29:18							5		14		16		17		19		20
0:29:24							4		13		15		16		18		19
0:29:30							3		12		14		15		17		18
0:29:36							2		11		13		14		16		17
0:29:42							1		10		12		13		15		16

0:29:48	0	9	11	12	14	15
0:29:54		8	10	11	13	14
0:30:00		7	9	10	12	13
0:30:06		6	8	9	11	12
0:30:12		5	7	8	10	11
0:30:18		4	6	7	9	10
0:30:24		3	5	6	8	9
0:30:30		2	4	5	7	8
0:30:36		1	3	4	6	7
0:30:42		0	2	3	5	6
0:30:48			1	2	4	5
0:30:54			0	1	3	4
0:31:00				0	2	3
0:31:06					1	2
0:31:12					0	1
0:31:18						0

Armáda Spojených států amerických

Obrázek 2: Armáda Spojených států amerických, formulář pro záznam výsledků přezkoušení vojáka

Army Physical Fitness Test Scorecard						NAME (LAST, FIRST, MIDDLE)					
						SSN			GENDER		
						DIBET					
TEST FIVE			TEST SIX			TEST SEVEN			TEST EIGHT		
DATE	GRADE	AGE	DATE	GRADE	AGE	DATE	GRADE	AGE	DATE	GRADE	AGE
HEIGHT IN INCHES		WEIGHT		BODY FAT		HEIGHT IN INCHES		WEIGHT		BODY FAT	
		lb		%				lb		%	
GO / NO-GO		GO / NO-GO		GO / NO-GO		GO / NO-GO		GO / NO-GO		GO / NO-GO	
PURBAR SCORE	DETAILS	POINTS	PURBAR SCORE	DETAILS	POINTS	PURBAR SCORE	DETAILS	POINTS	PURBAR SCORE	DETAILS	POINTS
ELDER SCORE	DETAILS	POINTS	ELDER SCORE	DETAILS	POINTS	ELDER SCORE	DETAILS	POINTS	ELDER SCORE	DETAILS	POINTS
DISCIPR SCORE	DETAILS	POINTS	DISCIPR SCORE	DETAILS	POINTS	DISCIPR SCORE	DETAILS	POINTS	DISCIPR SCORE	DETAILS	POINTS
RECORDED - APPROVED SIGNATURE		TOTAL POINTS		RECORDED - APPROVED SIGNATURE		TOTAL POINTS		RECORDED - APPROVED SIGNATURE		TOTAL POINTS	
EVENT		TIME		EVENT		TIME		EVENT		TIME	
GO		NO-GO		GO		NO-GO		GO		NO-GO	
NCO/DCIC Signature			NCO/DCIC Signature			NCO/DCIC Signature			NCO/DCIC Signature		
COMMENTS			COMMENTS			COMMENTS			COMMENTS		
SPECIAL INSTRUCTIONS: URM/INK						Data Required by the Privacy Act of 1974					
LEGEND: PU - PUSH UPS SU - SIT UPS						Title DA Form 705 Authority: 10 USC 2615 (g) Principal purpose: record of individual scores for physical fitness events					
						Mandating of voluntary disclosure and effect on individual not providing information: mandatory - individuals not providing information cannot be readjusted					

DA FORM 705, JUN 99

Tabulka 34: Armáda Spojených států amerických, disciplína Klik-vzpor

PUSH-UP STANDARDS																																								
Push-ups	17-21				22-25				26-31				32-35				36-41				42-45				46-51				52-55				56-61				62*			
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F				
77					100											77																		77						
76						99										76																		76						
75				100		98				100						75																		75						
74				98		97				99						74																		74						
73				96		96				95				100		73																		73						
72				97		95				97					96	72																		72						
71	100			95		94				95					99	71																		71						
70	99			94		93				95					97	70																		70						
69	97			93		92				94					95	69																		69						
68	96			92		91				93					95	68																			68					
67	94			91		89				92					94	67																			67					
66	93			90		88				91					93	66	100																		66					
65	92			89		87				90					92	65	99																		65					
64	90			87		86				89					91	64	98																		64					
63	89			86		85				88					90	63	97																		63					
62	85			85		84				87					89	62	95																		62					
61	86			84		83				86					88	61	94																		61					
60	85			83		82				85					87	60	93																		60					
59	83			82		81				84					86	59	92	100																	59					
58	82			81		80				83					85	58	91	99																	58					
57	81			79		78				82					84	57	90	98																	57					
56	79			78		76				81					83	56	89	95	100																56					
55	78			77		75				80					82	55	88	94	99																55					
54	77			76		74				79					81	54	87	94	98																54					
53	75			75		73				77					80	53	86	93	97																53					
52	74			74		72				76					79	52	84	92	96																52					
51	72			73		71				75					77	51	83	91	94																51					
50	71			71		70				74					76	50	82	90	93																50					
49	70			70		69				73					75	49	81	89	92																49					
48	68			69		68				72					74	48	80	87	91																48					
47	67			68		66				71					73	47	79	86	90																47					
46	66			67	100	67				70					72	46	78	85	89																46					
45	64			66	99	66				69	100				71	45	77	84	88																45					
44	63			65	97	65				68	99				70	44	76	82	87																44					
43	61			63	96	64				67	97				69	43	75	81	86																43					
42	60	100		62	94	63				66	95				68	42	74	80	85																42					
41	59	99		61	93	62				65	93				67	41	73	79	83																41					
40	57	97		60	92	61				64	92				66	40	71	78	82																40					
39	56	95		59	90	60				63	91				65	39	70	76	81																39					
38	54	93		58	89	59				62	89				64	38	69	75	80																38					
37	53	91		57	88	58				61	88				63	37	68	74	79																37					
36	52	90		56	87	57				60	87				62	36	67	73	78																36					
35	50	88		54	85	56				59	85				61	35	66	72	77																35					
34	49	86		53	83	55				58	84				60	34	65	71	76	100															34					
33	48	84		52	81	54				57	83				59	33	64	70	75																33					
32	46	83		51	80	53				56	82				58	32	63	69	74																32					
31	45	81		50	79	52				55	81				57	31	62	68	73	100															31					
30	43	78		48	76	50				54	80				56	30	60	66	71	99															30					
29	42	77		47	75	49				53	79				55	29	59	65	70	98															29					
28	41	76		46	73	48				52	77				54	28	58	64	69	97															28					
27	39	74		44	74	47				51	76				53	27	57	63	68	96															27					
26	38	72		44	72	46				50	75				52	26	56	62	67	95															26					
25	37	70		43	71	45				49	73				51	25	55	61	66	94															25					
24	36	69		42	70	44				48	72				50	24	54	60	65	93															24					
23	34	67		41	68	43				47	71				49	23	53	59	64	92															23					
22	32	65		39	67	42				46	70				48	22	52	58	63	91															22					
21	31	63		38	65	41				45	69				47	21	50	57	62	90															21					
20	30	62		37	64	40				44	68				46	20	49	56	61	89															20					
19	28	60		36	63	39				43	67				45	19	48	55	60	88															19					
18	27	58		35	61	38				42	66				44	18	47	54	59	87															18					
17	26	57		34	60	37				41	65				43	17	46	53	58	86															17					
16	24	55		33	59	36				40	64				42	16	44	52	57	85															16					
15	23	53		31	57	35				39	63				41	15	43	51	56	84															15					
14	21	51		30	56	34				38	62				40	14	42	50	55	83															14					
13	20	50		29	54	33				37	61																													

Tabulka 35: Armáda Spojených států amerických, disciplína Leh-sed

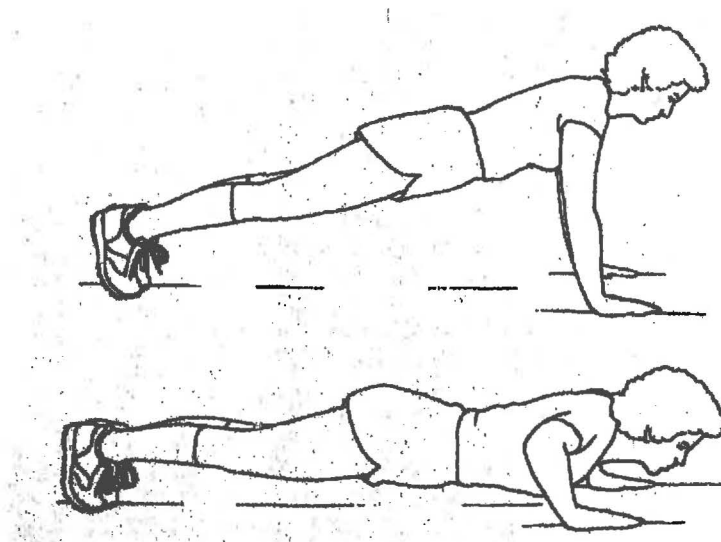
SIT-UP STANDARDS												
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	AGE GROUP	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	AGE GROUP
Repetitions	MP	MP	MP	MP	MP	Repetitions	MP	MP	MP	MP	MP	Repetitions
82			106			82						82
81			99			81						81
80		100	98			80						80
79		99	87			79						79
78	100	97	96			78						78
77	98	96	95			77						77
76	97	95	94	100	100	76						76
75	95	93	92	89	89	75						75
74	94	92	91	88	88	74						74
73	92	91	90	86	87	73						73
72	90	89	89	86	86	72	106					72
71	89	88	88	84	85	71	89					71
70	87	87	87	83	84	70	96					70
69	86	85	86	82	83	69	87					69
68	84	84	85	81	82	68	96					68
67	82	83	84	80	81	67	95					67
66	81	81	83	80	80	66	94	100	100			66
65	79	80	82	87	88	65	93	99	98			65
64	78	79	81	86	87	64	92	98	96	100		64
63	76	77	79	85	86	63	91	97	97	95	100	63
62	74	76	78	84	85	62	90	96	96	94	99	62
61	73	75	77	82	84	61	89	94	95	97	98	61
60	71	73	76	81	83	60	88	93	94	95	97	60
59	70	72	75	80	82	59	87	92	93	95	96	59
58	68	71	74	79	81	58	86	91	92	94	95	58
57	66	69	73	78	80	57	85	90	91	92	94	57
56	65	68	72	76	78	56	84	89	90	91	92	56
55	63	67	71	75	76	55	83	88	89	90	91	55
54	62	65	70	74	77	54	82	87	87	89	90	54
53	60	64	69	73	75	53	81	86	86	88	89	53
52	58	63	68	72	75	52	80	84	85	87	88	52
51	57	61	66	71	74	51	79	83	84	86	87	51
50	55	60	65	69	73	50	78	82	83	85	86	50
49	54	59	64	68	72	49	77	81	82	84	85	49
48	52	57	63	67	71	48	76	80	81	83	84	48
47	50	56	62	66	70	47	75	79	80	82	83	47
46	48	55	61	65	69	46	74	78	79	81	82	46
45	47	53	60	64	67	45	73	77	78	79	81	45
44	46	52	59	63	66	44	72	76	77	78	79	44
43	44	50	58	61	65	43	71	74	75	77	78	43
42	43	49	57	60	64	42	70	73	74	76	77	42
41	41	48	56	60	63	41	69	72	74	75	76	41
40	39	47	55	60	62	40	68	71	73	74	75	40
39	38	46	54	59	61	39	67	70	72	73	74	39
38	36	44	52	60	60	38	66	69	71	72	73	38
37	34	43	51	59	59	37	65	68	69	71	72	37
36	33	41	50	58	58	36	64	67	68	70	71	36
35	31	40	48	57	57	35	63	66	67	68	70	35
34	30	39	48	50	56	34	62	64	65	66	68	34
33	29	37	47	49	55	33	61	63	64	65	67	33
32	27	36	46	46	54	32	60	62	64	65	66	32
31	26	35	46	47	53	31	59	61	63	64	65	31
30	25	33	44	48	52	30	58	60	62	63	64	30
29	22	32	43	45	50	29	57	59	61	62	63	29
28	20	31	42	44	49	28	56	58	60	61	62	28
27	18	29	41	42	48	27	55	57	59	60	61	27
26	17	28	39	41	47	26	54	56	58	59	60	26
25	15	27	38	40	46	25	53	54	57	58	59	25
24	14	25	37	38	45	24	52	53	56	57	58	24
23	12	24	36	38	44	23	51	52	55	56	57	23
22	10	23	35	36	43	22	50	51	54	55	56	22
21	8	21	34	35	42	21	49	50	53	54	55	21
Minimums	MP	MP	MP	MP	MP	Repetitions	MP	MP	MP	MP	MP	Repetitions
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	AGE GROUP	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	AGE GROUP

Scoring standards are used to convert raw scores to point scores after test events are completed. To convert raw scores to point scores, find the number of repetitions performed in the left-hand column. Next, move right along that row and locate the intersection of the soldier's appropriate age column. Record that number in the Sit-Up points block on the front of the scorecard.

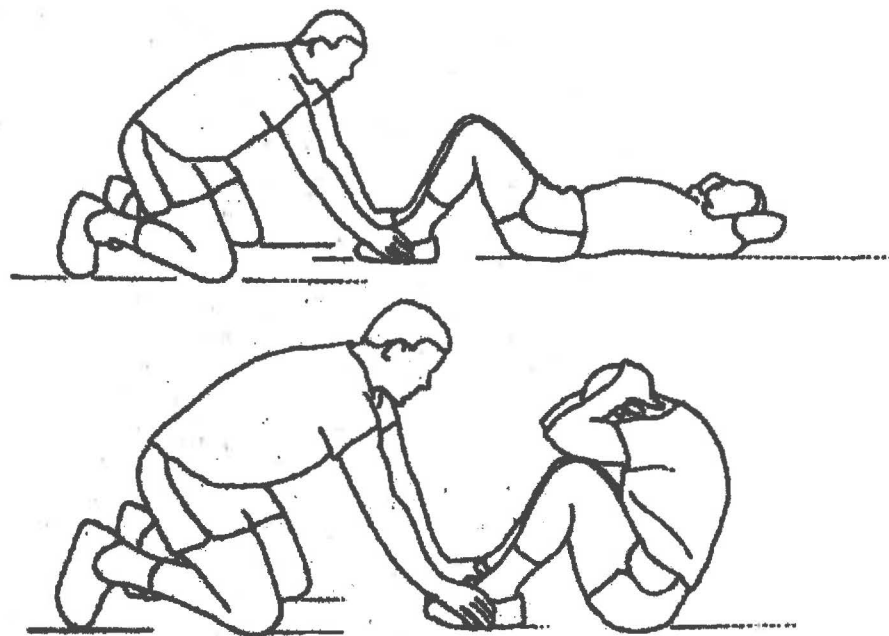
Tabulka 36: Armáda Spojených států amerických, disciplína Běh na 2 míle

2-MILE RUN STANDARDS																									
AGE GROUP	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		NAT GROUP	43-48		49-54		55-59		60-64		65-69		AGE GROUP			
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F				
12.56											12.56											12.56			
13.00	100		100								13.00											13.00			
13.05	95		95								13.05											13.05			
13.10	90		90								13.10											13.10			
13.15	85		85		100		100				13.15											13.15			
13.20	84		84		99		99				13.20											13.20			
13.25	83		83		98		98				13.25											13.25			
13.30	82		82		97		97		100		13.30											13.30			
13.40	80		80		96		96		99		13.40											13.40			
13.45	80		80		95		95		98		13.45											13.45			
13.50	79		79		94		94		97		13.50											13.50			
14.00	78		78		92		92		95		14.00											14.00			
14.05	78		78		91		91		94		14.05	100										14.05			
14.10	77		77		90		90		93		14.10	99										14.10			
14.15	76		76		89		89		92		14.15	98										14.15			
14.20	75		75		88		88		91		14.20	97	100									14.20			
14.30	75		75		87		87		90		14.30	97	99									14.30			
14.35	75		75		86		86		89		14.35	96	98									14.35			
14.40	74		74		85		85		88		14.40	95	97			100						14.40			
14.45	74		74		84		84		87		14.45	94	96			99						14.45			
15.00	72		72		82		82		85		15.00	92	94			97						15.00			
15.05	71		71		81		81		84		15.05	91	93			96						15.05			
15.10	70		70		80		80		83		15.10	90	92			95						15.10			
15.15	69		69		79		79		82		15.15	89	91			94			100			15.15			
15.20	68		68		78		78		81		15.20	88	90			93			99			15.20			
15.25	67		67		77		77		80		15.25	87	89			92			98			15.25			
15.30	66		66		76		76		79		15.30	86	88			91			97			15.30			
15.40	64	100	71	100	75	78	78	83	83		15.40	84	86			89			95			15.40			
15.45	63	99	70	99	74	78	78	82	82		15.45	83	85			88			94	100		15.45			
15.50	61	98	69	98	72	76	76	81	81		15.50	82	84			87			93	95		15.50			
15.55	60	96	68	97	71	75	75	80	80		15.55	81	83			86			92	94		15.55			
16.00	59	95	67	96	70	74	74	79	79		16.00	80	82			85			91	93		16.00			
16.05	57	94	66	95	70	74	74	79	79		16.05	79	81			84			90	92		16.05			
16.10	56	93	65	94	69	73	73	78	78		16.10	78	80			83			89	91		16.10			
16.15	54	92	63	93	68	72	72	77	77		16.15	77	79			82			88	90		16.15			
16.20	53	90	62	92	66	70	70	75	75		16.20	76	78			81			87	89		16.20			
16.25	52	89	61	91	65	69	69	74	74		16.25	75	77			80			86	88		16.25			
16.30	50	88	60	90	64	68	68	73	73		16.30	74	76			79			85	87		16.30			
16.40	49	87	59	89	63	67	67	72	72		16.40	73	75			78			84	86		16.40			
16.45	48	85	58	88	62	66	66	71	71		16.45	72	74			77			83	85		16.45			
16.50	46	84	57	87	61	65	65	70	70		16.50	71	73			76			82	84		16.50			
17.00	45	83	56	86	60	64	64	69	69	100	17.00	70	72			75			81	83		17.00			
17.05	43	82	54	85	59	63	63	68	68		17.05	69	71			74			80	82		17.05			
17.10	42	81	53	84	58	62	62	67	67		17.10	68	70			73			79	81		17.10			
17.15	41	79	52	83	57	61	61	66	66		17.15	67	69			72			78	80		17.15			
17.20	39	78	51	82	56	60	60	65	65		17.20	66	68		100	71			77	79		17.20			
17.30	38	77	50	81	55	59	59	64	64		17.30	65	67		76	70			76	78		17.30			
17.40	37	76	49	80	54	58	58	63	63		17.40	64	66		75	69			75	77		17.40			
17.45	36	75	48	79	53	57	57	62	62		17.45	63	65		74	68			74	76		17.45			
17.50	35	74	47	78	52	56	56	61	61		17.50	62	64		73	67			73	75		17.50			
18.00	34	73	46	77	51	55	55	60	60		18.00	61	63		72	66			72	74		18.00			
18.05	33	72	45	76	50	54	54	59	59		18.05	60	62		71	65			71	73		18.05			
18.10	32	71	44	75	49	53	53	58	58		18.10	59	61		70	64			70	72		18.10			
18.15	31	70	43	74	48	52	52	57	57		18.15	58	60		69	63			69	71		18.15			
18.20	30	69	42	73	47	51	51	56	56		18.20	57	59		68	62			68	70		18.20			
18.25	29	68	41	72	46	50	50	55	55		18.25	56	58		67	61			67	69		18.25			
18.30	28	67	40	71	45	49	49	54	54		18.30	55	57		66	60			66	68		18.30			
18.35	27	66	39	70	44	48	48	53	53		18.35	54	56		65	59			65	67		18.35			
18.40	26	65	38	69	43	47	47	52	52		18.40	53	55		64	58			64	66		18.40			
18.45	25	64	37	68	42	46	46	51	51		18.45	52	54		63	57			63	65		18.45			
18.50	24	63	36	67	41	45	45	50	50		18.50	51	53		62	56			62	64		18.50			
18.55	23	62	35	66	40	44	44	49	49		18.55	50	52		61	55			61	63		18.55			
19.00	22	61	34	65	39	43	43	48	48		19.00	49	51		60	54			60	62		19.00			
19.05	21	60	33	64	38	42	42	47	47		19.05	48	50		59	53			59	61		19.05			
19.10	20	59	32	63	37	41	41	46	46		19.10	47	49		58	52			58	60		19.10			
19.15	19	58	31	62	36	40	40	45	45		19.15	46	48		57	51			57	59		19.15			
19.20	18	57	30	61	35	39	39	44	44		19.20	45	47		56	50			56	58		19.20			
19.25	17	56	29	60	34	38	38	43	43		19.25	44	46		55	49			55	57		19.25			
19.30	16	55	28	59	33	37	37	42	42		19.30	43	45		54	48			54	56		19.30			
19.35	15	54	27	58	32	36	36	41	41		19.35	42	44		53	47			53	55		19.35			
19.40	14	53	26	57	31	35	35	40	40		19.40	41	43		52	46			52	54		19.40			
19.45	13	52	25	56	30	34	34	39	39		19.45	40	42		51	45			51	53		19.45			
19.50	12	51	24	55	29	33	33	38	38		19.50	39	41		50	44			50	52		19.50			
19.55	11	50	23	54	28	32	32	37	37		19.55	38	40		49	43			49	51		19.55			
20.00	10	49	22	53	27	31	31	36	36		20.00	37	39		48	42			48	50	100	20.00			
20.05	9	48	21	52	26	30	30	35	35		20.05	36	38		47	41			47	49		20.05			

Obrázek 3: Armáda Spojených států amerických, provedení disciplíny Klik-vzpor



Obrázek 4: Armáda Spojených států amerických, provedení disciplíny Leh-sed



Tabulka 37: Armáda Spojených států amerických, alternativní disciplíny

ALTERNACE TEST STANDARDS BY EBENY, SEX, AND AGE											
EVENT	SEX	AGE									
		17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
800-YARD SWIM	Men	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	24:00	24:30	25:00
	Woman	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	25:00	25:30	26:00
6.2-MILE BIKE (Stacionary and track)	Men	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	27:00	28:00	30:00	31:00	32:00
	Woman	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00	28:00	30:00	32:00	33:00	34:00
2.5-MILE WALK	Men	34:00	34:30	35:00	35:30	36:00	36:30	37:00	37:30	38:00	38:30
	Woman	37:00	37:30	38:00	38:30	39:00	39:30	40:00	40:30	41:00	41:30

Armáda Švédského království

Tabulka 38: Armáda Švédského království, Multitest

Övning	Enhet	Kolumn 1 (slopec 1)		Kolumn 2 (slopec 2)		Kolumn 3 (slopec 3)		Poäng = över min.nivå
		Min	Max	Min	Max	Min	Max	
Push-ups (klik- vzpor)	antal	3	23	12	32	15	35	1 poäng/upprepn. (1 bod za každý cvik nad Min)
Sit-ups (leh-sed)	antal	15	35	25	45	35	55	1 poäng/upprepn. (1 bod za každý cvik nad Min)
Vertikal upphopp (výskok snožmo)	cm	25	45	35	55	40	60	1 poäng/cm (1 bod za každý cm nad Min)
Back-ups (zdvih trupu v lehu na břiše)	antal	20	40	30	50	40	60	1 poäng/upprepn. (1 bod za každý cvik nad Min)
Bom-/räckhäng. (výdrž ve shybu)	sek.	3	43	10	50	20	60	½ poäng/sek (½ bodu za každou sek.nad Min)

Krav	poäng (počet bodů)	30	25	25
-------------	------------------------------	-----------	-----------	-----------

Obrázek 5a, 5b: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Klik-vzpor

Obrázek 5a



Obrázek 5b



Obrázek 6a, 6b, 6c: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Leh-sed

Obrázek 6a



Obrázek 6b



Obrázek 6c



Obrázek 7a, 7b, 7c: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Výskok snožmo z místa

7a



7b



7c



Obrázek 8a, 8b, 8c: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Záklon v lehu na bříše

Obrázek 8a



Obrázek 8b



Obrázek 8c



Obrázek 9: Armáda Švédského království, provedení disciplíny Výdrž ve shybu



Tabulka 39: Armáda Švédského království, disciplíny pro Pozemní vojsko

Nivå (typ jednotek)	Prov	Krav/Godkänd	Utförande
A	• Kondition/Spjälkning; Fälttest 2 km (polní test na 2 km)	12 min 30 sek	Enligt ubilaga 2:1
	• Styrka; Multitest	Kolumn 1, 30 poäng	Enligt ubilaga 2:2
B	• Kondition/Spjälkning; Fälttest 2 km (polní test na 2 km)	11 min 15 sek	Enligt ubilaga 2:1
	• Styrka; Multitest	Kolumn 2, 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2
C	• Kondition/Spjälkning; Fälttest 2 km (polní test na 2 km)	10 min 15 sek	Enligt ubilaga 2:1
	• Styrka; Multitest	Kolumn 3, 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2
D	• Kondition/Spjälkning; Fälttest 2 km (polní test na 2 km)	9 min 45 sek	Enligt ubilaga 2:1
	• Styrka; Multitest	Kolumn 3, 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2

Tabulka 40: Armáda Švédského království, disciplíny pro Letecké jednotky

Personal	Prov	Krav/Godkänd	Utförande
Personal i flygtjänst på fpl 60, 37, 39 samt hkp (létající personál)	• Kondition; Coopertest 3 km och 10 km	14 minuter 55 minuter	Enligt ubilaga 2:4
	• Styrka; Multitest	Kolumn 2 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2
Övriga (ostatní personál)	• Kondition; Coopertest 3 km och 10 km	15 minuter 60 minuter	Enligt ubilaga 2:4
	• Styrka; Multitest	Kolumn 1 30 poäng	Enligt ubilaga 2:2

Tabulka 41: Armáda Švédského království, disciplína cykloergometr, Letecké jednotky

Nastavení zatížení na cykloergometru, test 6minut, 60 otáček/1 minutu

Kroppsvikt (váha cvičence) Kg	Personal i flygtjäns (létající personál) kg-watt	Övriga (nelétající personál) kg-watt
45	3,1 - 186	2,7 - 162
50	3,3 - 198	2,8 - 168
55	3,5 - 210	3,0 - 180
60	3,6 - 216	3,1 - 186
65	3,8 - 228	3,3 - 198
70	4,0 - 240	3,5 - 210
75	4,2 - 252	3,6 - 216
80	4,3 - 258	3,7 - 222
85	4,5 - 270	3,9 - 234

90	4,7 – 282	4,0 – 240
95	4,8 – 288	4,2 – 252
100	5,0 – 300	4,3 – 258
105	5,1 – 306	4,5 – 270
110	5,3 – 318	4,6 – 276
115	5,5 – 330	4,7 – 282
120	5,6 - 336	4,9 - 294

Tabulka nastavení zatížení na cykloergometru, test 50 minut, 60 otáček/1 minutu

Kroppsvikt (váha cvičence) Kg	Personal i flygtjäns (létající personál) kg-watt	Övriga (nelétající personál) kg-watt
45	2,2 – 132	1,9 – 114
50	2,4 – 144	2,0 – 120
55	2,5 – 150	2,1 - 126
60	2,6 - 156	2,2 – 132
65	2,7 – 162	2,3 - 138
70	2,8 – 168	2,4 – 144
75	3,0 – 180	2,5 – 150
80	3,1 - 186	2,6 - 156
85	3,2 - 192	2,7 – 162
90	3,3 – 198	2,8 – 168
95	3,4 - 204	2,9 – 174
100	3,5 – 210	3,0 – 180
105	3,6 – 216	3,1 - 186
110	3,7 - 222	3,2 - 192
115	3,8 - 228	3,3 – 198
120	4,0 – 240	3,4 - 204

Tabulka 42: Armáda Švédského království, disciplíny pro Námořní jednotky

Prov	Krav/Godkänd	Utförande
• Styrka; Multitest	Kolumn 2, 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2
• Simning; Simprov 400 meter (plavání na 400 metrů)	Genomföra i en följd. (překonat vzdálenost)	Enligt ubilaga 2:3
• Simning; Livräddning (záchrana tonoucího)	Genomföra på högst 2 min 30 sek. (provést v časovém limitu 2 min 30 sek)	Enligt ubilaga 2:3

Lodivodi

Prov	Krav/Godkänd	Utförande
• Styrka; Multitest	Kolumn 2, 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2
• Simning; Simprov 400 meter (plavání na 400 metrů)	Genomföra i en följd. (překonat vzdálenost)	Enligt ubilaga 2:3
• Simning; Livräddning (záchrana tonoucího)	Genomföra på högst 2 min 30 sek. (provést v časovém limitu 2 min 30 sek)	Enligt ubilaga 2:3
• Kondition; Coopertest 3 km ¹	14 minuter	Enligt ubilaga 2:4

Tabulka 43: Armáda Švédského království, disciplína pro Záchrané a chemické jednotky

Prov	Krav/Godkänd	Utförande
• Styrka; Multitest	Kolumn 2, 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2

Tabulka 44: Armáda Švédského království, disciplíny pro Jednotky domobrany a důstojníky v záloze

Prov	Krav/Godkänd	Utförande
• Kondition; Beepstest (člunkový běh)	Till och med nivå 8:8	Enligt ubilaga 2:5
• Styrka; Multitest	Kolumn 2, 25 poäng	Enligt ubilaga 2:2
• Simning; Simprov 400 meter (plavání na 400 metrů)	Genomföra i en följd. (překonat vzdálenost)	Enligt ubilaga 2:3