

# Příjímací řízení pro NAVY SEAL

# Základní požadavky pro přijetí na přijímací řízení

- být v aktivní službě, člen námořnictva
- věk 28 let, nebo mladší (přesto se vyskytují výjimky do 30 let)
- nemít žádnou oční vadu (brýle, nebo čočky jsou do určité míry povoleny)
- být občanem Spojených států
- projít testem ASVAB (Armed Services Vocational Aptitude Battery) - test vědomostí
- Projít kondičním testem Minima jsou následující:
  1. 500 yardů (457m) plavání prsa nebo kraul pod 12:30 minut
  2. 42 kliků ve 2 minutách
  3. 50 leh sedů ve 2 minutách
  4. 6 přitahů na tyči bez časového limitu
  5. uběhnout 1,5 míle (2.4 km) pod 11:30 minut-<https://www.youtube.com/watch?v=9OXOg8BtEV0>

# Struktura výcviku

- 1) 3 týdny základního školení v Coronadu v Kalifornii
- 2) 28 týdnů BUD/S kurzu (Basic Underwater Demolitions/SEAL)  
Hlavní a nejtěžší část výcviku- 3 části
  - ▶ Kondiční část
  - ▶ Potápění
  - ▶ Pozemní boj
- 3) 3 týdny parašutistického výcviku
- 4) 26 týdnů kvalifikačního tréninku SQT (SEAL Qualification Training)

Celkem 60 týdnů výcviku

## 3 týdny základního školení v Coronadu v Kalifornii

- ▶ Připravit fyzicky a psychicky na hlavní kurz
- ▶ Posilování, plavání, 6 km běh po pláži atd..

# BUD/S kurz (Basic Underwater Demolitions/SEAL)

Hlavní a nejtěžší část výcviku- 3 části

## ▶ 1. část - rozvíjení kondice

- ▶ Celkem 8 týdnů
- ▶ Adepti rozděleny do posádek člunů, po 6 až 8 mužích.
- ▶ První 3 týdny příprava na Hell week
- ▶ Rozvíjení kondice probíhá prostřednictvím běháním, plaváním v oceánu, kalistenice s rostoucími požadavky v průběhu týdnů
- ▶ Příklady cvičení- leh sedy s kládou vážící 68 kg, sérií kliků a leh sedů, plavání v moři a měřeného běhu na 4 míle (6.4 km) ve vojenských botech, v dlouhých kalhotách a v měkkém písku (limit 32 minut)
- ▶ Hodina intenzivního cvičení bez činek: obsahuje 6 až 8 sérií přitahů na hrazdě, 10 až 15 sérií kliků, 30-minutový trénink břišního svalstva a **12 minut běhu přes překážky**
- ▶ strava 3x denně, ale musíte zaběhnout 1 500 metrů do jídelny a zpátky na cvičiště.

# 12 minutový běh přes překážky

<https://www.youtube.com/watch?v=7XJu-2E7RT4>



# Ukázka z prvních 3 týdnů výcviku

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=CpsIRHZ5oCw>

# 4 týden Hell week

- ▶ Nejtěžší část z celého výcviku
- ▶ 132 hodin fyzické aktivity bez přestávky
- ▶ Uchazeči musí vydržet skoro nemožné a mají povoleny celkem jenom 3 až 5 hodin spánku za 6 dní!
- ▶ Tento týden má vyzkoušet celkovou fyzickou i psychickou motivaci
- ▶ Plážete se v blátě a nad hlavou vám střílí kulometry. Všude kolem vybuchují simulátory dělostřelecké palby.
- ▶ Důležitost týmové práce. Jste vybráni do skupiny, která má na starosti jeden nafukovací člun. Nejen to, že na něm plujete po moři, ale musíte jej také pořád tahat na hlavách! Zde se ukáže co je to tým.
- ▶ Na konci jste už tak vyčerpaní, že se musíte navzájem podepírat a podporovat. Jeden utíká shrbený a odpočívá. Ostatní nesou člun a po chvíli se s někým vymění. Bojujete za jeden tým
- ▶ Postavit se na pobřeží do řady a pak napochodujete do moře. V okamžiku kdy máte vodu do půli lýtek, tak vám dají rozkaz sednout. Zde sedíte ve studené vodě 5, 10, 15 ... minut. Někteří, aby si zahřáli alespoň trochu nohy, tak sebe i na ostatní vymočí.



# Hell week

- ▶ Veslují v oceánu 15 mil na gumovém člunu
- ▶ plavou oblečení 800, poté běží 13 km v písku, nesou dřevěnou kládou , běhají přes překážky
- ▶ Jsou přinuceni překročit své psychické a fyzické možnosti a splnit stanovené limity za každou cenu. A když je nesplní, opakují je znovu a znovu.
- ▶ Většina vojáků ztrácí kvůli puchýřům kůži na chodidlech. Plazí se po břichu v písku, zatímco instruktoři kolem nich střílejí slepými náboji a dýmovými bombami.
- ▶ V noci pochodují ve studené vodě až pokud nedostanou rozkaz zastavit. V průběhu tohoto týdne jedí 4x denně, běží do jídelny a zpět
- ▶ Svůj vor (gumový člun) nosí stále sebou a navzájem se bijí, aby neusnuli.

# Hell week

- ▶ Vojáci jsou podrobováni lékařským prohlídkám.
- ▶ Bez lékařského dohledu jde o život!!!
- ▶ Časté halucinace a celkové vyčerpání
- ▶ Při halucinacích a nebo při zvracení mohou být postříkáni studenou vodou
- ▶ Častá dezorientace- vojáci neví kde jsou a a co dělají - nedokáží spočítat základní matematické příklady
- ▶ Po úspěšném dokončení tohoto týdne - Propukne pláč, celkové zhroucení, objímání
- ▶ Tento týden nedokončí v průměru 50 procent uchazečů - někteří to vzdají, častá zranění

# Ukázka z hell week

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=SVM\\_ekGx0cQ](https://www.youtube.com/watch?v=SVM_ekGx0cQ)

- ▶ Po hell week se týden regeneruje s menšími tréninkovými dávkami a studiem
- ▶ Zbylé 3 týdny 1 části rozvíjející celkovou kondici stejné cvičení jako v v prvních 3 týdnech

# BUD/S kurz (Basic Underwater Demolitions/SEAL)

- ▶ 2. část - potápění
- ▶ 8 týdnů
- ▶ Kandidáti jsou učeni dovednostem bojového plavce a potápěče.
- ▶ V této fázi jsou kandidáti více ve vodě, než na souši.
- ▶ Často je voda velmi chladná, většina cvičení se již odehrává v chladných vodách Pacifiku.
- ▶ Příklady cvičení - záchrana člověka, hloubkové potápění, plavání pod vodou (seals mají svůj styl plavání - plavání na boku)
- ▶ Tomu všemu si přidejme ještě náročné cvičení na souši, jako jsou časově limitované běhy kombinované s plaváním na otevřeném oceánu a samozřejmě všudypřítomné překážkové dráhy.

# Ukázka ze druhé fáze- <https://www.youtube.com/watch?v=OEC7fWBZHBk>

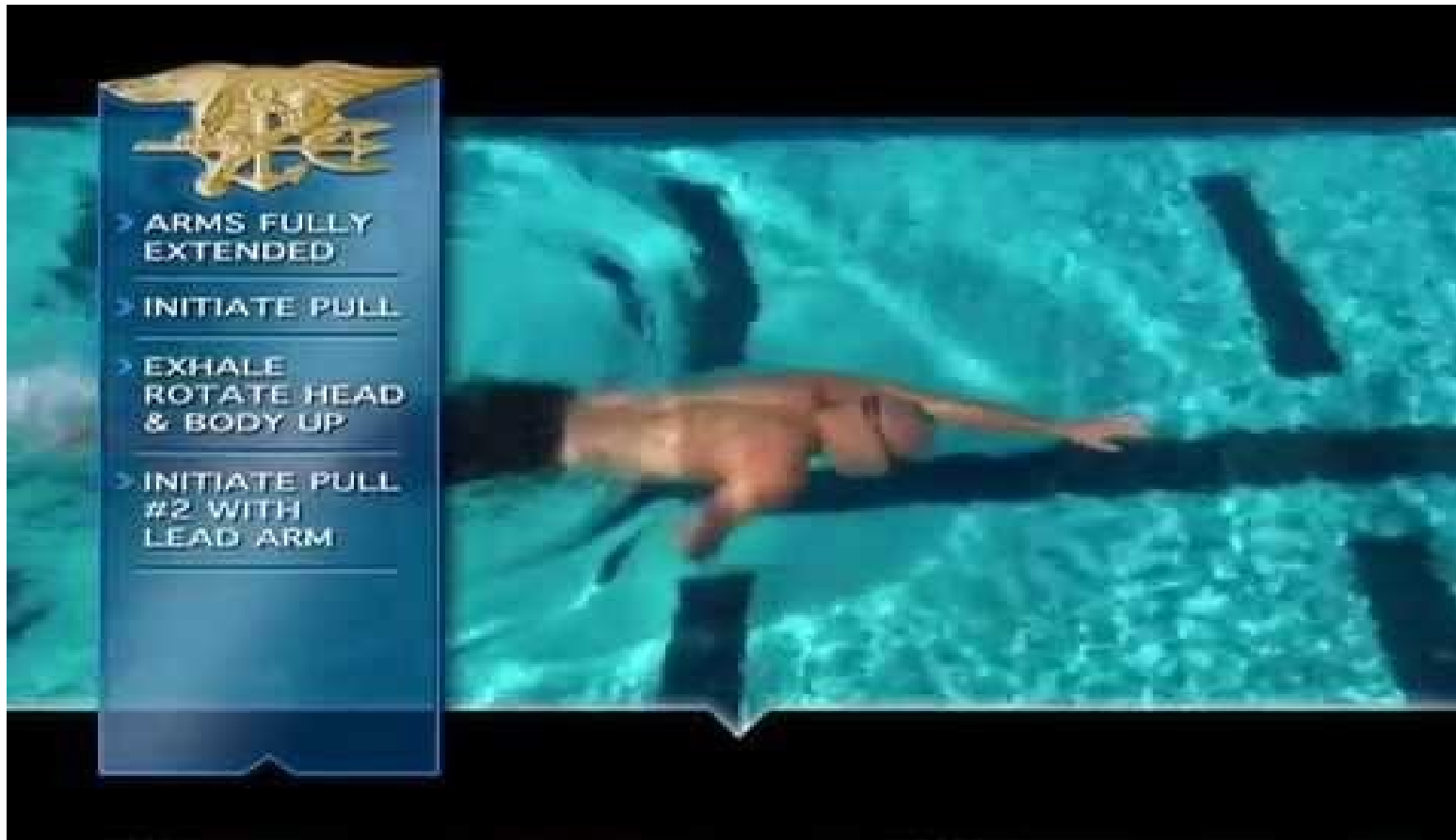


# Záchrana- <https://www.youtube.com/watch?v=rYxrezETexc>



# Ukázka plaveckého stylu NAVY SEAL

- ▶ Čas 2:20 ,14: 38-<https://www.youtube.com/watch?v=r8xqxKDONEg>





# BUD/S kurz (Basic Underwater Demolitions/SEAL)

- ▶ 3 část- pozemní boj
- ▶ 10 týdnů
- ▶ Učení se základními zbraněmi, demolicí, navigace, výbušniny, hlídkování, slaňování, střelbě a taktiky malých jednotek.
- ▶ Během třetí fáze, je vyučováno shromažďovat a zpracovávat informace
- ▶ K tomu samozřejmě pokračují ve zvládnání velmi náročných překážkových drah, časově limitovaných běhů a plavání, které se samozřejmě s každým dalším týdnem stávají náročnější.

# Ukázka ze třetí fáze

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=yZCXyeJ1b88>

# 3 týdny parašutistického výcviku

- ▶ Nespočet seskoků s padákem s rostoucí výškou seskoku
- ▶ Poslední zkouška -noční seskok z výšky 3 km

# Ukázka z výsadkového tréninku

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=4C61sVFnsWw>

# SEAL kvalifikační trénink (SQT - SEAL Qualification Training)

- ▶ Po dokončení BUD/S kurzu se adept účastní šestiměsíčního výcvikového programu, kdy si osvojuje základní schopnosti potřebné pro vstup do SEALs.
- ▶ Mezi tyto patří parašutistický výcvik zahrnující výškové seskoky, výcvik pro přežití (SERE - Survival, Evasion, Resistance and Escape), kurz taktické medicíny, komunikační kurz, kurzy horolezectví v chladném podnebí, kurzy námořních operací, výcvik bojového plavání, výcvik pozemního boje (taktika malých jednotek, lehké a těžké zbraně, demolice) a kurz CQB (Close Quarters Combat).
- ▶ Po dokončení tohoto kvalifikačního výcviku obdrží graduant trojzubec Navy SEALs, je přiřazen do SEAL Teamu a může být vyslán do akce.

# Ukázka z kvalifikačního tréninku

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=3oO-0CM7Y2U>

# Výběr specializace

Šestiměsíční blok, během kterého se jednotliví operátoři účastní různých školení a doškolování. Tato školení ústí v kvalifikaci potřebnou pro fungování jednotky (viz. níže).

Podle aktuálních potřeb čtyř může operátor získat některé z následujících zaměření:

- Sniper
- Násilné vniknutí
- Tajné vniknutí
- Využití elektroniky a médií
- Technický dohled
- Ochrana osob
- Pokročilý výcvik se zbraněmi
- Pokročilé řídičské dovednosti (město, venkov, bezpečnost)
- Pokročilý výcvik horolezectví
- Pokročilý parašutistický výcvik
- Supervizor potápění
- Instruktorská škola
- Velitelská škola
- Cizí zbraně
- Bezpilotní stroje/naváděč precizního bombardování
- Jazyková škola
- Pokročilé speciální operace

# Fyzické výkonnostní standardy během výcviku

činnost	Požadovaný čas
<b>První fáze</b>	
Vázání uzlů pod vodou	Splnil/nesplnil
Zkouška na utopení	Splnil/nesplnil
Základní záchranářská zkouška	Splnil/nesplnil
Uplavat 1200 m s ploutvemi v bazénu	45 min
Uplavat 1,6 km s ploutvemi v zálivu	50 min
Uplavat 1,6 km s ploutvemi v oceánu	50 min
Uplavat 2,4 km s ploutvemi v oceánu	70 min
Uplavat 3,2 km s ploutvemi v oceánu	95 min
Překážkový běh	15 min
Běh na 6,2 km	32 min



# Fyzické výkonnostní standardy během výcviku

činnost	Požadovaný čas
<b>Po Hell-Week</b>	
Uplavat 2 km bez ploutví v bazénu	Splnit
Uplavat 2,4 km s ploutvemi v oceánu v noci	Splnit
Uplavat 3,2 km s ploutvemi v oceánu	85 min
Běh na 6,2 km	32 min
Překážkový běh	13 min
<b>Druhá fáze</b>	
Uplavat 3,2 km s ploutvemi v oceánu	80 min
Běh na 6,2 km v "bojových botech"	31 min
Překážkový běh	10:30 min
Uplavat 5,3 km s ploutvemi v oceánu	Splnit
Uplavat 8,3 km s ploutvemi v oceánu	Splnil

# Fyzické výkonnostní standardy během výcviku

činnost	Požadovaný čas
Třetí fáze	
Překážkový běh	10 min
Běh na 6,2 km v "bojových botech"	30 min
Běh na 21 km	Splnit
Uplavat 3,2 km s ploutvemi v oceánu	75 min