

# Kondiční příprava bezpečnostních a ozbrojených složek

# Úvod



- Bezpečnostní složky nazýváme organizace zřízené státem nebo ministerstvy za účelem zvyšování bezpečí, ochrany života, zdraví a majetku, dodržování zákonů a udržování pořádku na stanoveném území. Patří sem:
  - Policii České republiky,
  - Celní správu České republiky,
  - Vězeňskou službu České republiky,
  - Bezpečnostní informační službu,
  - Generální inspekci bezpečnostních sborů,
  - Hasičský záchranný sbor České republiky,
  - Úřad pro zahraniční styky a informace.
  - Armáda České republiky

# AČR

Struktura velení a řízení Armády České republiky:

- Velitelství pozemních sil.
- Velitelství vzdušných sil.
- Ředitelství speciálních sil.
- Velitelství teritoria.
- Velitelství kybernetických sil a informačních operací
- Velitelství výcviku - Vojenská akademie.



# AČR – pozemní síly

## Bojové síly

4. BRIGÁDA RYCHLÉHO NASAZENÍ ŽATEC ([HTTP://WWW.4BRN.ARMY.CZ/](http://www.4brn.army.cz/))

41. mechanizovaný prapor Žatec ([www.41mpr.army.cz](http://www.41mpr.army.cz) )

42. mechanizovaný prapor Tábor ([www.42mpr.army.cz](http://www.42mpr.army.cz))

44. lehký motorizovaný prapor Jindřichův Hradec ([www.44lmopr.army.cz](http://www.44lmopr.army.cz))

7. MECHANIZOVANÁ BRIGÁDA HRANICE ([WWW.7MB.ARMY.CZ](http://www.7mb.army.cz))

71. mechanizovaný prapor Hranice ([www.71mpr.army.cz](http://www.71mpr.army.cz))

72. mechanizovaný prapor Přešlavič ([www.72mpr.army.cz](http://www.72mpr.army.cz))

73. tankový prapor Přešlavič ([www.73tankovyprapor.army.cz](http://www.73tankovyprapor.army.cz))

74. mechanizovaný prapor Bučovice ([www.74lmopr.army.cz](http://www.74lmopr.army.cz))

[43. VÝSADKOVÝ PLUK CHRUDIM](http://www.43vysadkovypluk.cz) ([43VYSADKOVYPLUK.CZ](http://43vysadkovypluk.cz))

# AČR – pozemní síly

## Síly bojové podpory

13. DĚLOSTŘELECKÝ PLUK JINCE ([WWW.13DP.ARMY.CZ](http://WWW.13DP.ARMY.CZ))

131. dělostřelecký oddíl Jince

132. dělostřelecký oddíl Jince

15. ŽENIJNÍ PLUK BECHYNĚ ([WWW.ZENIJNIPLUK.ARMY.CZ](http://WWW.ZENIJNIPLUK.ARMY.CZ))

151. ženijní prapor Bechyně ([151zpr.army.cz](http://151zpr.army.cz))

152. ženijní prapor Bechyně ([152zpr.army.cz](http://152zpr.army.cz))

153. ženijní prapor Olomouc ([www.153zpr.army.cz](http://www.153zpr.army.cz))

# AČR – pozemní síly

## Síly bojové podpory

31. PLUK RADIAČNÍ, CHEMICKÉ A BIOLOGICKÉ OCHRANY LIBEREC

311. prapor radiační, chemické a biologické ochrany

312. prapor radiační, chemické a biologické ochrany

314. centrum výstrahy zbraní hromadného ničení

53. PLUK PRŮZKUMU A ELEKTRONICKÉHO BOJE HELIODORA PÍKY OPAVA ([WWW.53PLUK.ARMY.CZ/](http://WWW.53PLUK.ARMY.CZ/))

532. prapor elektronického boje Opava ([www.elektronickyboj.army.cz/](http://www.elektronickyboj.army.cz/))

533. prapor bezpilotních systémů Prostějov

102. průzkumný prapor Prostějov ([www.102pzpr.army.cz](http://www.102pzpr.army.cz) )

# Speciální síly AČR

- 601st Special Forces Group (601. skupina speciálních sil)



- Centrum podpory speciální sil CPSS





# Kondiční aspekty AČR

- Výběrové řízení
- Profesní přezkoušení
- Rozvoj fyzické kondice





# Výběrové řízení k AČR

- Sed-leh
- Klik-vzpor (pouze muži)
- Skok daleký z místa
- Sálový test W170 na rotopedu

Sálový test W170 na rotopedu - je stanovení výkonu, který je testovaná osoba schopna provádět při srdeční frekvenci 170 za minutu (na bicyklovém ergo metru) [W]; pro interindividuální hodnocení je vhodné výkon přepočítat na kg hmotnosti [W/kg]; hodnoty nepřímo ukazují na míru adaptace především kardiovaskulárního systému na vytrvalostní výkon.

# Výběrové řízení k AČR – hodnoty

CVIK / TEST	JEDNOTKA MĚŘENÍ	POHLAVÍ	VĚKOVÁ KATEGORIE	ÚROVEŇ NORMY
<b>SED-LEH</b> počet opakování provedených za 1 minutu	opakování	muž	I	33
			II	31
		žena	I	28
			II	23
<b>KLIK-VZPOR</b> počet opakování provedených za 30 sekund	opakování	muž	I	19
			II	16
<b>SKOK DALEKÝ Z MÍSTA</b> odrazem snožmo (max. výkon)	centimetr	muž	I	182
			II	173
		žena	I	144
			II	134
<b>SÁLOVÝ TEST <math>W_{170}</math></b> dosažený výkon (W) při tepové frekvenci 170 tepů/min*	W/kg	muž	I	1,80
			II	1,60
		žena	I	1,30
			II	1,10

# Profesní přezkoušení základní

- Výkonnostní skupiny jsou rozděleny dle věku a pohlaví. Přezkoušení je každý rok.

Normy a hodnocení kontrolních testů přezkoušení fyzické zdatnosti [vojáků](#) v kurzech základní přípravy

Číslo testu	1			2		
	Souborné silové cvičení (leh - sed/klik - vzpor)			Běh na 12 minut		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Metry		
I. do 30 let	52/32	46/28	42/22	3 000	2 800	2 600
II. 31 - 35 let	51/30	45/27	39/22	2 950	2 700	2 500
III. 36 - 40 let	44/27	40/24	34/19	2 850	2 600	2 400
IV. 41 - 45 let	41/25	39/22	32/16	2 750	2 500	2 200
V. 46 - 50 let	38/23	34/19	29/13	2 650	2 300	2 000
VI. 51 let a starší				2 400	2 100	1 800

**Pozn.** Souborné silové cvičení se hodnotí podle testu, ve kterém dosáhl voják horší výsledek.

Normy a hodnocení kontrolních testů přezkoušení fyzické zdatnosti [vojákyň](#) v kurzech základní přípravy

Číslo testu	1			2		
	Leh - sed			Běh na 12 minut		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Metry		
I. do 25 let	45	40	35	2 550	2 300	2 100
II. 26 - 30 let	40	33	28	2 400	2 200	2 000
III. 31 - 35 let	35	30	26	2 300	2 100	1 900
IV. 36-40 let	30	25	23	2 200	2 000	1 800
V. 41 - 45 let	25	22	20	2 100	1 900	1 600
VI. 46 let a starší				1 900	1 800	1 500

Ke splnění přezkoušení fyzické zdatnosti musí vojáci i vojákyně splnit test č. 1 a 2 ve své věkové kategorii s hodnocením alespoň „vyhovující“.

# Profesní přezkoušení – (každý rok)

Elitní útvary mají ještě svá interní přezkoušení, která se skládají:

- Střelba (krátká a dlouhá zbraň),
- Manipulační dovednosti se zbraní,
- Střelba a manipulace pod zátěží,
- Lezení,
- Bojové plavání,
- Silové cvičení v podobě tahání pneumatik atd.



# Rozvoj fyzické kondice

- Pozitiva

Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu CASRI.

Sportovní armádní centrum Dukla.

Řízený/neřízený tělocvik od 7h do 8h (součást pracovní doby).

Na každé posádce či jednotce jsou k dispozici posilovny, tělocvičny popřípadě funkční zóny.

U elitních útvarů je zavedena povinná rehabilitace 14 dní + dovolená.

Řeší se problematika optimalizace lidských zdrojů u speciálních sil.

- Negativa

Absence kondičních trenérů (jen v rámci rehabilitace).

Absence programů pro rozvoj fyzické zdatnosti či kompenzace (jen v rámci rehabilitace).