

S B Í R K A

INTERNÍCH AKTŮ ŘÍZENÍ GENERÁLNÍHO ŘEDITELE HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU ČESKÉ REPUBLIKY

Ročník: 2008

V Praze dne 30. prosince 2008

Částka: 70

O B S A H :

- Část I.**
58. Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR ze dne 30.12.2008, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy

58

P O K Y N

generálního ředitele Hasičského záchranného sboru České republiky
ze dne 30. prosince 2008,

kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy

Podle § 13 odst. 1 písm. e), § 15 odst. 4 a § 79 odst. 4 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (dále jen „zákon“),

I. s t a n o v í m

Čl. 1

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

(1) Pro účely hodnocení tělesné zdatnosti uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky (dále jen „uchazeč“) a příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky (dále jen „HZS ČR“) se služební místa rozdělují do skupin podle zvláštního právního předpisu ¹⁾ (dále jen „katalog“). Rozdělení služebních míst do skupin je uvedeno v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1 - rozdělení služebních míst do skupin pro hodnocení tělesné zdatnosti.

Služební hodnost	Specifikace vykonávaných činností podle přílohy katalogu ¹⁾
Skupina I	
asistent	2.4.11 bod 1
vrchní asistent	2.4.11 bod 1
Skupina II	
referent	1.4 bod 1, 2, 3
vrchní referent	1.4 bod 1, 2
asistent	1.4 bod 1
vrchní asistent	1.4 bod 1, 2
inspektor	1.4 bod 1
vrchní inspektor	1.4 bod 2
asistent	2.4.11 bod 3, 4
vrchní asistent	2.4.11 bod 2, 3, 4
inspektor	2.4.9 bod 1 2.4.11 bod 1, 3
vrchní inspektor	2.4.9 bod 1 2.4.11 bod 1
komisař	2.4.9 bod 1

/pokračování/

¹⁾ Nařízení vlády č. 104/2005 Sb., kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech, ve znění pozdějších předpisů.

/pokračování/

výše neuvedené služební hodnosti	výše nespecifikované vykonávané činnosti, při kterých bude nebo je uchazeč nebo příslušník HZS ČR zařazen na služební místo přímo ve směně jednotky HZS kraje nebo v rámci výkonu služby bude doplňovat minimální početní stavy příslušníků HZS ČR v jednotce HZS kraje nebo při kterých je nebo bude uchazeč nebo příslušník HZS ČR zařazen v rotách Záchraného útvaru HZS ČR a které nespádají do skupiny I
Skupina III	
výše neuvedené služební hodnosti	výše nespecifikované vykonávané činnosti, při kterých bude uchazeč nebo příslušník HZS ČR předurčen pro činnost na místě zásahu (řídící důstojník, pomocník řídícího důstojníka, člen štábu velitele zásahu, člen výjezdové skupiny chemické laboratoře, zjišťování příčin vzniku požárů apod.) a výše nespecifikované vykonávané činnosti pro výkon služby na úseku IZS, operačního řízení, komunikačních a informačních systémů, speciálních a odborných služeb, požární prevence, civilního nouzového plánování a strategií, ochrany obyvatelstva, krizového řízení, psychologické služby, které nespádají do skupiny I nebo II
Skupina IV	
výše neuvedené služební hodnosti	výše nespecifikované vykonávané činnosti na úsecích kanceláře generálního ředitele HZS ČR, kanceláří ředitelů HZS krajů, kanceláře velitele Záchraného útvaru HZS ČR, úseku ekonomiky, které nespádají do skupiny I, II nebo III

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

Tabulka č. 2 - věkové kategorie.

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

Čl. 2

Podmínky fyzické způsobilosti

- (1) Za fyzicky způsobilého pro přijetí do služebního poměru příslušníka HZS ČR a pro výkon služby na služebním místě, na které má být občan ustanoven, se považuje takový uchazeč (dále jen „občan“), který splní zkoušku tělesné zdatnosti (dále jen „zkouška“) při dodržení podmínek podle odstavců 2 až 7.
- (2) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině I nebo II (tabulka č. 1) se považuje občan nebo příslušník HZS ČR nebo příslušník jiného bezpečnostního sboru (dále jen „příslušník“), který splní zkoušku při dodržení podmínek podle odstavce 5 a 6.
- (3) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině III (tabulka č. 1) se považuje občan nebo příslušník, který splní zkoušku absolvováním jednoho silového a jednoho vytrvalostního testu tělesné zdatnosti (dále jen „test“) a dosáhne ve své věkové kategorii alespoň stanoveného bodového minima v každém z nich (tabulka č. 3).
- (4) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině IV (tabulka č. 1) se považuje občan nebo příslušník, který splní zkoušku absolvováním jednoho zvoleného testu a dosáhne ve své věkové kategorii alespoň stanoveného bodového minima (tabulka č. 3).
- (5) Za splněnou zkoušku pro občany nebo příslušníky na služební místa skupiny I nebo II se považuje splnění dvou silových testů a jednoho testu vytrvalostního, přičemž musí být dosaženo alespoň stanoveného bodového minima v každém testu a současně celkového bodového minima ze všech tří testů podle tabulky č. 3. Pro splnění celkového bodového minima musí občan nebo příslušník zařazený do skupiny I nebo II dosáhnout v některém z testů vyššího bodového hodnocení než je stanovené bodové minimum v jednotlivém testu.
- (6) U každého testu je alternativní výběr disciplín (a nebo b); přehled testů a disciplín je uveden v tabulce č. 4. U občana nebo příslušníka, který má být ustanoven nebo přechází na služební místo ve skupině I nebo II (tabulka č. 1) se tělesná zdatnost v testu č. 3 ověřuje vždy plněním disciplíny 3b.
- (7) Zkouška občana nebo příslušníka musí být vykonána v období 60 kalendářních dnů před předpokládaným ustanovením na služební místo u HZS ČR. Příslušník vykonává zkoušku každoročně. Příslušník je povinen dle zákona podrobit se na výzvu služebního funkcionáře zkoušce²⁾. Příslušník, který přechází na služební místo zařazené do nižší skupiny, se podrobí zkoušce před ustanovením na toto služební místo.
- (8) Příslušník s trvalým zdravotním omezením stanoveným lékařskou posudkovou komisí, které mu znemožňuje absolvovat stanovené disciplíny testů, může požádat služebním postupem o výjimku ve způsobu provedení zkoušky. Toto ustanovení se nevztahuje na příslušníky vykonávající službu na služebních místech zařazených do skupiny I a II podle tabulky č. 1. K žádosti musí příslušník doložit potvrzení služebního lékaře o fyziologické neschopnosti absolvovat jednotlivé disciplíny testů. Výjimku v rámci své působnosti uděluje generální ředitel HZS ČR, ředitelé vzdělávacích a technických zařízení MV-generálního ředitelství HZS ČR, ředitel SOŠ PO a VOŠ PO ve Frýdku-Místku, ředitelé HZS krajů a velitel Záchraného útvaru HZS ČR. V případě udělení výjimky stanoví, podle zdravotního stavu a služebního místa žadatele, vhodné náhradní disciplíny, popř. typ zátěžového testu. Příslušník pak vykoná zkoušku před zkušební komisí absolvováním náhradní/ích/ disciplíny/-ín/ nebo ve stanoveném zařízení absolvováním příslušného zátěžového testu (např. spirometrický test), jehož výsledek je povinen doložit zkušební komisi. Náklady zátěžového testu hradí zaměstnavatel.

²⁾ § 92 odst. 3 písm. f) zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

(9) Splněním zkoušky získává občan nebo příslušník osvědčení o tělesné zdatnosti, které má platnost do konce následujícího kalendářního roku. Osvědčení o tělesné zdatnosti se vede v osobním spisu příslušníka³⁾. Vzor osvědčení o tělesné zdatnosti je uveden v příloze č. 1 tohoto pokynu.

Tabulka č. 3 - bodová minima v jednotlivých testech a celkové bodové minimum.

SKUPINA	BODOVÉ MINIMUM V TESTU			CELKOVÉ BODOVÉ MINIMUM	
	č. 1	č. 2	č. 3		
I	25 bodů	25 bodů	50 bodů	105 bodů	
II	20 bodů	20 bodů	40 bodů	95 bodů	
III	14 bodů	14 bodů	28 bodů	42 bodů	
IV	10 bodů	10 bodů	20 bodů	<i>při volbě testu</i>	
				č. 1 nebo č. 2	č. 3
				10 bodů	20 bodů

Tabulka č. 4 - přehled testů a disciplín.

Test	disciplína	
č. 1 – silový	1a	kliky
	1b	shyby
č. 2 – silový	2a	leh-sed
	2b	přednožování v lehu
č. 3 - vytrvalostní	3a	běh 2000 metrů
	3b	plavání 200 metrů

Čl. 3

Organizace zkoušek

(1) Zkoušky organizují náměstek generálního ředitele HZS ČR pro IZS a operační řízení v součinnosti s ředitelem kanceláře generálního ředitele HZS ČR, ředitelé vzdělávacích a technických zařízení MV-generálního ředitelství HZS ČR, ředitel SOŠ PO a VOŠ PO ve Frýdku-Místku, ředitelé HZS krajů v součinnosti s ředitelem územních odborů HZS krajů a velitel Záchraného útvaru HZS ČR (dále jen „ředitelé“) v souladu s příslušnými právními předpisy, služebními předpisy vydanými MV-generálním ředitelstvím HZS ČR a podle plánů odborné přípravy zpracovaných na výcvikové období kalendářního roku.

(2) Zkoušky se organizují převážně ve sportovních a výcvikových zařízeních HZS ČR, ve sportovních zařízeních Ministerstva vnitra a v nezbytných případech i v jiných sportovních zařízeních za finanční úhradu.

³⁾ § 202 zákona č. 361/2003 Sb.

- (3) Příslušný služební funkcionář stanoví několik základních termínů pro zkoušky, zpravidla v období květen až září, a dále opravné, event. náhradní, termíny podle potřeby, místních podmínek a případně i individuálních potřeb s ohledem na aktuální zdravotní stav zkoušených.
- (4) Při zkouškách musí být zajištěna dostupnost zdravotnické pomoci.
- (5) Jednotlivé testy se provádí před zkušební komisí. Zkušební komise musí být nejméně dvoučlenná a jedním z členů musí být příslušník nebo zaměstnanec pověřený organizací nebo řízením tělesné přípravy v rámci organizačního celku HZS ČR. Členové zkušební komise musí být vůči příslušníkům, které přezkušují, nezaujatí a nejméně jeden z nich jim nesmí být podřízen. Všichni členové zkušební komise musí být předem instruováni o správném provedení disciplín a způsobu hodnocení výkonů.
- (6) Při větším počtu zkoušených najednou lze zřídit více pracovišť pro jednotlivé testy; u každého pracoviště musí být časoměřič a instruovaný hodnotitel kontrolující správné provedení disciplíny a počítající dosažený výkon.
- (7) Testy musí být provedeny během jednoho dne, v libovolném pořadí a vždy nejdříve 1,5 až 2 hodiny po jídle. Před každým testem se poskytuje doba 10 minut na individuální roz-cvičení. Testy se provádějí v odpovídajícím sportovním oblečení a obuvi.
- (8) Před zahájením každého testu musí zkušební komise provést instruktáž zkoušených, která musí obsahovat:
- a) správné provedení disciplíny, základní postavení a povolené odpočinkové polohy,
 - b) způsob hodnocení a předvedení chyb, které znamenají nezapočítání výkonu,
 - c) zdůraznění pravidel, jejichž porušení znamená okamžité ukončení testu,
 - d) upozornění na vhodnost složení zkoušky v opravném termínu při nenadálém subjektivním pocitu zdravotní indispozice.
- (9) Nikdo ze zkoušených nesmí mít nebo získat neoprávněnou výhodu před ostatními, ani nesmí být oproti ostatním poškozen.
- (10) Konkrétní disciplínu v jednotlivých testech si volí zkoušený. Disciplína se zahajuje na povel hodnotitele, časoměřič současně spouští stopky a hlásí uplynutí každých deseti sekund, posledních pět sekund po jedné.
- (11) Hodnotitel sleduje provádění disciplíny a nahlas počítá počet správně provedených cviků (cyklů). Při nesprávném provedení cvik (cyklus) nezapočte a opakuje nahlas správný počet provedených cviků (cyklů). Při porušení stanovených pravidel test okamžitě zastaví a zkoušenému započítá správně provedené cviky (cykly) před ukončením testu.
- (12) Zkoušený, který po zahájení testu provádí disciplínu nesprávně, je hodnotitelem zastaven a po objasnění chyby zařazen na konec zkušebního pořadí a může absolvovat opravný pokus. Zkoušenému, který není schopen provést cvik správně z důvodu malé tělesné zdatnosti, není opravný pokus povolen.
- (13) Provádění disciplíny lze přerušit pouze v povolené odpočinkové poloze. Při přerušení provádění disciplíny v nepovolené odpočinkové poloze test končí. Zkoušenému se započítají správně provedené cviky (cykly) před ukončením testu. Pokud je příčinou přerušení momentální zdravotní indispozice (např. svalová křeč), může zkoušený v průběhu pracovní doby dne, kdy je zkouška vykonávána, absolvovat opravný pokus.

Čl. 4

Provedení testů a bodové ohodnocení výkonů

- (1) Popis provedení jednotlivých disciplín testů a bodové ohodnocení výkonů je uvedeno v příloze č. 2 tohoto pokynu.
- (2) V každé disciplíně je stanoveno bodové minimum v jednotlivém testu (tabulka č. 3), při jehož nesplnění je občan nebo příslušník, bez ohledu na součet bodů dosažených ve všech zvolených disciplínách, celkově hodnocen jako nevyhovující.
- (3) Body dosažené v plněných disciplínách se sčítají pro celkové hodnocení. Při nesplnění celkového bodového minima je občan nebo příslušník hodnocen jako nevyhovující.
- (4) Příslušník je povinen prokázat svoji tělesnou zdatnost v základním termínu. Příslušník, který neprokáže svou tělesnou zdatnost zkouškou v základním termínu určeném služebním funkcionářem, může zkoušku konat v opravném termínu určeném služebním funkcionářem.
- (5) Nedovoluje-li zdravotní stav příslušníka provedení zkoušky v základním nebo opravném termínu určeném služebním funkcionářem, určí služební funkcionář termín náhradní, nejpozději však do konce příslušného kalendářního roku. V případě déletrvající neschopnosti příslušníka vykonat zkoušku z důvodu nemoci nebo úrazu, popř. jejich následků dočasného charakteru, lze náhradní termín zkoušky přiměřeně prodloužit na základě potvrzení služebního lékaře o neschopnosti příslušníka vykonat zkoušku tělesné zdatnosti. O tuto dobu se prodlužuje platnost osvědčení o tělesné zdatnosti. Příslušník služebnímu funkcionáři neprodleně doloží potvrzení od služebního lékaře s uvedením příslušného zdravotního omezení, doby zdravotního omezení a uvedením disciplín testů, které není schopen vykonat v souvislosti se zdravotním stavem příslušníka (příloha č. 3).
- (6) Příslušník, který nesplní zkoušku ani v opravném, event. náhradním, termínu nebo se nepodrobí zkoušce nebo jehož osvědčení o tělesné zdatnosti pozbylo platnost, pozbývá fyzickou způsobilost pro výkon služby požadovanou pro dosavadní služební místo.
- (7) Příslušník ve služebním poměru na dobu neurčitou, který pozbyl fyzickou způsobilost požadovanou pro dosavadní služební místo, a nelze jej ustanovit na jiné služební místo, se zařadí do zálohy pro přechodně nezařazené⁴⁾.
- (8) Příslušníkovi ve služebním poměru na dobu určitou, který pozbyl fyzickou způsobilost požadovanou pro dosavadní služební místo, se odejme osvědčení o tělesné zdatnosti a neprodleně je propuštěn⁵⁾.
- (9) V době, kdy je příslušník zařazen do zálohy pro přechodně nezařazené, může požádat příslušného služebního funkcionáře o možnost znovu vykonat zkoušku.
- (10) Nepodaří-li se příslušníkovi ve lhůtě do jednoho roku od zařazení do zálohy pro přechodně nezařazené splnit zkoušku, odejme se mu osvědčení o tělesné zdatnosti a neprodleně je propuštěn⁵⁾.

⁴⁾ § 32 odst. 1 písm. d) zákona č. 361/2003 Sb., ve znění zákona č. 530/2005 Sb.

⁵⁾ § 42 odst. 1 písm. i) zákona č. 361/2003 Sb.

Čl. 5

Organizace tělesné přípravy

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

Čl. 6 Sportovní soutěže

- (1) V rámci tělesné přípravy mohou být organizovány sportovní soutěže ⁶⁾. Systém sportovních soutěží ve sportech, disciplínách a cvičeních zařazených do tělesné přípravy, organizovaných v rámci HZS ČR, stanovuje MV-generální ředitelství HZS ČR.
- (2) Účast na sportovních soutěžích ve sportech, disciplínách a cvičeních zařazených do tělesné přípravy, organizovaných v rámci HZS ČR nebo jednotkami požární ochrany, občanskými sdruženími působícími na úseku požární ochrany ⁷⁾ a Ministerstvem vnitra také pro příslušníky, se započítává do výkonu služby, pokud jde o výkon služby nařizený služebním funkcionářem.
- (3) Sportovní soutěže ve sportech, disciplínách a cvičeních nezařazených do tělesné přípravy dle čl. 6 odst. 1 a 2 (dále jen „ostatní sportovní soutěže“), mohou být organizovány za účelem udržování a zvyšování fyzické zdatnosti příslušníků nebo k propagaci HZS ČR. Organizace ostatních sportovních soutěží a účast na nich není součástí výkonu služby, pokud příslušný ředitel ve zdůvodněných případech nerozhodne jinak;

II. u k l á d á m

1. služebním funkcionářům

při ověřování tělesné zdatnosti občanů a příslušníků a organizaci tělesné přípravy postupovat podle tohoto pokynu,

2. příslušníkům

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

III. z r u š u j i

Pokyn generálního ředitele HZS ČR č. 26/2006.

Tento pokyn nabývá účinnosti dne 1. ledna 2009.

Čj. MV-31399-2/PO-2008

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

Obdrží:

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

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

⁷⁾ Např. Česká hasičská sportovní federace, hasičské sportovní kluby, Česká asociace hasičských důstojníků.

Příloha č. 2
k Pokynu GŘ HZS ČR č. 58/2008

Provedení jednotlivých disciplín testů tělesné zdatnosti a bodové ohodnocení výkonů

Test č. 1

Disciplína 1a – KLIKY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bodové hodnocení kliků - ženy skupiny III a IV

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

Disciplína 1b - SHYBY

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

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

Provedení: 1. doba - tahem obouruč – shyb

2. doba - zpět do základního postavení;

- a) k zaujetí základního postavení a k zastavení komihání je povolena pomoc jiné osoby - ve shybu se musí brada zkoušeného dostat nad úroveň vodorovné roviny žerdě hrazdy - doprovodné pohyby nohou (skrčení, roznožení, křížení) se připouštějí, pokud neposkytují zkoušenému zvýhodnění - ve 2. době musí být ramena a lokty vyvšeny,
- b) švihové pohyby, kmity nohou nebo trupem, komihání apod. při shybu nejsou povoleny - neúmyslný dotyk nohou konstrukce nebo pevné opory se nepostihuje, pokud neznamená získání výhody

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

Povolená odpočinková poloha je rovna základnímu postavení.

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

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

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

Bodové hodnocení - shyby - ženy skupiny III a IV

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

Test č. 2**Disciplína 2a - LEH-SED**

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

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

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

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

2. doba - zpět do základního postavení;

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

Povolená odpočinková poloha je rovna 1. době.

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

Disciplína 2b - PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU

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

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

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

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

2. doba - zpět do základního postavení;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bodové hodnocení - BĚH 2.000 M

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

/pokračování/

/pokračování/

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

Disciplína 3b - PLAVÁNÍ 200 M

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

Popis: Plave se v 25 m nebo 50 m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými dráhami.

Provedení: po startovním povelu cvičenci plavou 200 m libovolným způsobem. Čas se zastavuje s dohmátnutím na stěnu bazénu. Čas v cíli se měří s přesností na 1 sekundu;

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

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

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

/pokračování/

/pokračování/

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

Bodové hodnocení plavání 200 m - ženy skupiny III a IV

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

/pokračování/

/pokračování/

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

Příloha č. 3
k Pokynu GŘ HZS ČR č. 58/2008

V Z O R
Potvrzení služebního lékaře o zdravotním omezení
příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR
pro účely zkoušky tělesné zdatnosti příslušníka

.....
 (název organizační součásti HZS ČR)

Hodnostní označení, titul před jménem, příjmení a jméno (a), titul za jménem	
Osobní evidenční číslo	
disciplína	schopen / neschopen
kliky (bez opory kolien)	schopen / neschopen [*]
shyby	schopen / neschopen [*]
leh-sed	schopen / neschopen [*]
přednožování v lehu (napnutých nohou)	schopen / neschopen [*]
běh 2000 metrů	schopen / neschopen [*]
plavání 200 metrů	schopen / neschopen [*]

Zdravotní omezení:

Zdravotního omezení do:

Potvrzení vystaveno dne:

Služební lékař (podpis + razítko):

* Nehodící se škrtněte.