

Tělesná příprava bezpečnostních a ozbrojených složek

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)

42. mechanizovaný prapor Tábor (www.42mpr.army.cz)

44. lehký motorizovaný prapor Jindřichův Hradec (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)

72. mechanizovaný prapor Přeaslavice (www.72mpr.army.cz)

73. tankový prapor Přeaslavice (www.73tankovyprapor.army.cz)

74. mechanizovaný prapor Bučovice (www.74lmopr.army.cz)

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

AČR – pozemní síly

Síly bojové podpory

13. DĚLOSTŘELECKÝ PLUK JINCE (WWW.13DP.ARMY.CZ)

131. dělostřelecký oddíl Jince

132. dělostřelecký oddíl Jince

15. ŽENIJNÍ PLUK BECHYNĚ (WWW.ZENIJNIPLUK.ARMY.CZ)

151. ženijní prapor Bechyně (151zpr.army.cz)

152. ženijní prapor Bechyně (152zpr.army.cz)

153. ženijní prapor Olomouc (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/)

532. prapor elektronického boje Opava (www.elektronickyboj.army.cz/)

533. prapor bezpilotních systémů Prostějov

102. průzkumný prapor Prostějov (www.102pzpr.army.cz)

Speciální síly AČR

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

<https://www.youtube.com/watch?v=6tIOEWVZ7yg>



- Centrum podpory speciální sil CPSS



Kondiční aspekty AČR

- Výběrové řízení
- Profesionální přezkoušení
- Rozvoj fyzické kondice



Výběrové řízení k AČR

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

<https://www.doarmady.cz/priprava>

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
SED-LEH počet opakování provedených za 1 minutu	opakování	muž	I	33
			II	31
		žena	I	28
			II	23
KLIK-VZPOR počet opakování provedených za 30 sekund	opakování	muž	I	19
			II	16
SKOK DALEKÝ Z MÍSTA odrazem snožmo (max. výkon)	centimetr	muž	I	182
			II	173
		žena	I	144
			II	134
SÁLOVÝ TEST W_{170} 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

Výroční přezkoušení

- 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).