ZBIERKA POKYNOV

PREZÍDIA HASIČSKÉHO A ZÁCHRANNÉHO ZBORU

Ročník: 2010	Bratislava 13. augusta 2010	Číslo: 25

O b s a h

I. časť	**25**	**Pokyn prezidenta Hasičského a záchranného zboru o telesnej príprave a o overovaní fyzickej zdatnosti**

I. časť

25

P o k y n

prezidenta Hasičského a záchranného zboru

z 13. augusta 2010

o telesnej príprave a o overovaní fyzickej zdatnosti

Na zabezpečenie jednotného postupu pri organizovaní a vykonávaní telesnej prípravy a pri overovaní fyzickej zdatnosti **u s t a n o v u j e m** :

Čl. 1
Predmet úpravy

(1) Tento pokyn upravuje podmienky vykonávania telesnej prípravy a postup pri overovaní fyzickej zdatnosti príslušníkov Hasičského a záchranného zboru (ďalej len „príslušník“) a určuje limity na účely hodnotenia fyzickej zdatnosti príslušníka.[1)]

(2) Tento pokyn upravuje aj postup a podmienky vykonávania previerok fyzickej zdatnosti uchádzačov o prijatie do služobného pomeru príslušníka v štátnej službe (ďalej len „uchádzač“) a určuje limity na hodnotenie fyzickej zdatnosti uchádzača na účely posúdenia jeho spôsobilosti na vykonávanie funkcie v Hasičskom a záchrannom zbore (ďalej len „zbor“).[2)]

Čl. 2
Telesná príprava

(1) Účelom telesnej prípravy je vytváranie nevyhnutných predpokladov na riadne vykonávanie štátnej služby, upevňovanie a zvyšovanie fyzickej zdatnosti príslušníka, osvojovanie si a rozvoj jeho pohybových schopností a zručností nevyhnutných pri plnení úloh v zbore. Telesná príprava sa organizuje tak, aby bolo zabezpečené plnenie úloh zboru[3)] a nebola obmedzená alebo znížená jeho pripravenosť a akcieschopnosť.

(2) Telesná príprava sa vykonáva v priebehu celého výcvikového roka a je rozdelená na všeobecnú telesnú prípravu a špeciálnu telesnú prípravu.

Čl. 3
Všeobecná telesná príprava

(1) Všeobecná telesná príprava je zameraná na upevňovanie a zvyšovanie úrovne kondičných schopností príslušníka (sila, rýchlosť, vytrvalosť a ohybnosť) a jeho koordinačných pohybových schopností (orientácia, reakcia, rovnováha a rytmus).

[1)] § 69 ods. 3 písm. e) zákona č. 315/2001 Z. z. o Hasičskom a záchrannom zbore.
[2)] § 20 ods. 6 zákona č. 315/2001 Z. z. v znení neskorších predpisov.
[3)] § 3 zákona č. 315/2001 Z. z. v znení neskorších predpisov.

Prostriedkami všeobecnej telesnej prípravy sú najmä základná gymnastika, atletické disciplíny, posilňovacie cviky, plávanie, športové hry a turistika.

(2) Služobný úrad[4)] vytvára podmienky na vykonávanie všeobecnej telesnej prípravy v rozsahu najmenej

a) desať hodín mesačne pre príslušníka vykonávajúceho štátnu službu s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom (ďalej len „príslušník s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom“),[5)]
b) dve hodiny týždenne (okrem času potrebného na presun na určené športovisko) pre príslušníka vykonávajúceho štátnu službu s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom (ďalej len „príslušník s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom“); hodiny určené na všeobecnú telesnú prípravu sa môžu výnimočne zlúčiť, ak sa budú vykonávať športové hry alebo turistika.

(3) Za organizáciu, vykonávanie a odbornú úroveň všeobecnej telesnej prípravy zodpovedá nadriadený, ktorým je

a) riaditeľ krajského riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru (ďalej len „krajské riaditeľstvo“),
   1. ak ide o príslušníka, ktorého služobným úradom je krajské riaditeľstvo a ktorý je zaradený na krajskom riaditeľstve okrem riaditeľa krajského riaditeľstva,
   2. ak ide o riaditeľa okresného riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru (ďalej len „okresné riaditeľstvo“),
b) riaditeľ okresného riaditeľstva, ak ide o príslušníka, ktorého služobným úradom je krajské riaditeľstvo a ktorý je zaradený na okresnom riaditeľstve, okrem riaditeľa okresného riaditeľstva,
c) veliteľ Hasičského a záchranného útvaru hlavného mesta Slovenskej republiky Bratislavy (ďalej len „útvar“), ak ide o príslušníka, ktorého služobným úradom je útvar, okrem veliteľa útvaru,
d) veliteľ záchrannej brigády Hasičského a záchranného zboru (ďalej len „záchranná brigáda“), ak ide o príslušníka, ktorého služobným úradom je Ministerstva vnútra Slovenskej republiky (ďalej len „ministerstvo“) a ktorý je zaradený na záchrannej brigáde, okrem veliteľa záchrannej brigády,
e) riaditeľ Požiarnotechnického a expertízneho ústavu Ministerstva vnútra Slovenskej republiky v Bratislave (ďalej len „ústav“), ak ide o príslušníka, ktorého služobným úradom je ministerstvo a ktorý je zaradený na ústave, okrem riaditeľa ústavu,
f) riaditeľ Strednej školy požiarnej ochrany Ministerstva vnútra Slovenskej republiky v Žiline (ďalej len „škola“), ak ide o príslušníka, ktorého služobným úradom je ministerstvo a ktorý je zaradený v škole, okrem riaditeľa školy,
g) prezident Hasičského a záchranného zboru (ďalej len „prezident“), ak ide o príslušníka, ktorého služobným úradom ministerstvo, a ďalej riaditeľa ústavu, riaditeľa školy, veliteľa záchrannej brigády, riaditeľa krajského riaditeľstva a veliteľa útvaru.

Čl. 4
Špeciálna telesná príprava

(1) Špeciálna telesná príprava je zameraná na rozvoj pohybových zručností a návykov príslušníka zodpovedajúcich charakteru jeho činností pri zásahu. Špeciálna telesná príprava slúži tiež ako príprava príslušníka na plnenie disciplín hasičských súťaží (disciplíny

[4)] § 13 ods. 5 zákona č. 315/2001 Z. z. v znení zákona č. 519/2007 Z. z..
[5)] § 86 zákona č. 315/2001 Z. z. v znení neskorších predpisov.

hasičského športu, disciplíny súťaže o najtvrdšie hasičské prežitie, cvičenia s prvkami povodňovej, lezeckej a záchranárskej činnosti a podobne).

(2) Špeciálna telesná príprava je súčasťou výkonu služby príslušníka s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom v rozsahu desať hodín mesačne [okrem príslušníka krajského riaditeľstva zaradeného na výkon služby na koordinačnom stredisku integrovaného záchranného systému (ďalej len „koordinačné stredisko“) a príslušníka zaradeného na výkon služby na operačnom stredisku prezídia Hasičského a záchranného zboru].

(3) Za organizáciu, vykonávanie a využívanie špeciálnej telesnej prípravy príslušníka s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom zodpovedá vedúci oddelenia prevádzkovo-technického alebo veliteľ hasičskej stanice. Za odbornú úroveň vykonávania špeciálnej telesnej prípravy zodpovedá príslušník poverený vedúcim oddelenia prevádzkovo-technického alebo veliteľom hasičskej stanice; spravidla je to veliteľ čaty alebo veliteľ družstva.

Čl. 5
Overovanie fyzickej zdatnosti

(1) Overovanie fyzickej zdatnosti príslušníka sa vykonáva v termíne od 1. septembra do 31. októbra kalendárneho roka najmenej v troch termínoch.

(2) Na účely overenia fyzickej zdatnosti sa príslušníci zaraďujú do týchto vekových kategórií:
a) do 30 rokov,
b) od 31 do 35 rokov,
c) od 36 do 40 rokov,
d) od 41 do 45 rokov,
e) od 46 do 49 rokov,
f) 50 a viac rokov a bez rozdielu veku so zdravotnou klasifikáciou „C“.

(3) Na zaradenie príslušníka do vekovej kategórie uvedenej v ods. 2 je rozhodujúci vek, ktorý príslušník dosiahne v roku, v ktorom sa vykoná overenie fyzickej zdatnosti alebo jeho zdravotný stav.

(4) Fyzická zdatnosť príslušníka s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom, sa overuje v týchto disciplínach:
a) skok do diaľky z miesta,
b) beh na 50 metrov,
c) ľah - sed v priebehu 60 sekúnd,
d) zhyby na hrazde,
e) vytrvalostný beh v trvaní 12 minút (Cooprov test),
f) plávanie na 100 metrov voľným spôsobom.

(5) Fyzická zdatnosť príslušníka s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom sa overuje v týchto disciplínach:
a) skok do diaľky z miesta alebo beh na 50 metrov,
b) ľah - sed v priebehu 60 sekúnd alebo zhyby na hrazde (príslušníčka výdrž v zhybe na hrazde),

c) vytrvalostný beh v trvaní 12 minút (Cooprov test) alebo plávanie na 100 metrov voľným spôsobom.

(6) Pri overovaní fyzickej zdatnosti príslušníka s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom, môže byť overovanému umožnené vykonať všetky disciplíny, pričom do celkového hodnotenia budú započítané všetky výsledky ako u príslušníka s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom.

(7) V prípade zmeny rozvrhnutia služobného času u príslušníka s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom na nerovnomerne rozvrhnutý služobný čas sa príslušník musí pred uskutočnením tejto zmeny podrobiť overeniu fyzickej zdatnosti v disciplínach uvedených odseku 4.

(8) Medzi plnením jednotlivých disciplín sa musia určiť primerané časové prestávky, pričom overenie fyzickej zdatnosti sa vykoná spravidla v jednom dni okrem disciplíny plávanie na 100 metrov voľným spôsobom, ktorá môže byť vykonaná v inom dni. Overenie z disciplíny plávanie na 100 metrov voľným spôsobom sa vykoná najskôr desať dní pred overením alebo najneskôr do desiatich dní po overení z ostatných disciplín.

(9) Overovanie fyzickej zdatnosti vykonáva komisia vymenovaná nadriadeným (čl. 3 ods. 3), ktorá sa spravidla skladá z
a) predsedu komisie,
b) člena komisie (spravidla príslušník, ktorý je poverený organizáciou telesnej prípravy na služobnom úrade); tento príslušník môže plniť aj funkciu štartéra alebo zapisovateľa,
c) člena komisie - zdravotníka (príslušník určený v prípade potreby na poskytnutie prvej pomoci počas overovania); tento príslušník môže plniť aj funkciu pomocníka štartéra alebo pomocníka zapisovateľa.

(10) Na overení fyzickej zdatnosti sa nemusí zúčastniť
a) príslušník, ktorý v kalendárnom roku, v ktorom sa vykonáva overenie fyzickej zdatnosti, absolvoval previerku fyzickej zdatnosti ako uchádzač alebo overenie fyzickej zdatnosti počas základnej prípravy; výsledky tohto overenia mu platia až do overenia fyzickej zdatnosti v nasledujúcom kalendárnom roku,
b) príslušníčka na materskej dovolenke,
c) príslušníčka počas tehotenstva, po dobu deviatich mesiacoch nasledujúcich po pôrode a počas dojčenia.

Čl. 6
Hodnotenie

(1) Metodické pokyny na overovanie fyzickej zdatnosti sú uvedené v prílohe č. 1.

(2) Limity na bodové hodnotenie fyzickej zdatnosti sú uvedené v prílohe č. 2; vzor tabuľky na účely vypracovania vyhodnotenia výsledkov overenia fyzickej zdatnosti je uvedený v prílohe č. 3.

(3) Celkové hodnotenie overenia fyzickej zdatnosti sa získava súčtom bodov z jednotlivých disciplín takto:
a) príslušník s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom
   1. výborný/á 50 až 60 bodov,

2. dobrý/á 40 až 49 bodov,
3. vyhovujúci/a 30 až 39 bodov,
4. nevyhovujúci/a 0 až 29 bodov,

b) príslušník s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom
1. výborný/á 25 až 30 bodov,
2. dobrý/á 20 až 24 bodov,
3. vyhovujúci/a 15 až 19 bodov,
4. nevyhovujúci/a 0 až 14 bodov,

c) príslušník s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom vo vekovej kategórii uvedenej v čl. 5 ods. 2 písm. f).
1. výborný/á 25 až 30 bodov,
2. dobrý/á 20 až 24 bodov,
3. vyhovujúci/a 3 až 19 bodov,
4. nevyhovujúci/a 0 až 2 body.

(4) Ak príslušník pri overení fyzickej zdatnosti nedosiahne v niektorej z overovaných disciplín ani jeden bod, jeho celkové hodnotenie je „nevyhovujúci“.

Čl. 7
Postup pri neúčasti príslušníka na overení fyzickej zdatnosti

(1) Ak sa príslušník bezdôvodne nezúčastnil na overení fyzickej zdatnosti alebo ním uvedený dôvod neúčasti vedúci služobného úradu neuznal, je hodnotený ako „nevyhovujúci“ a podrobuje sa opakovanému overeniu fyzickej zdatnosti v opravnom termíne určenom do troch mesiacov od 31. októbra.

(2) Dôvodom ospravedlnenia neúčasti na overení fyzickej zdatnosti nie je plnenie služobných úloh a povinností, čerpanie riadnej dovolenky alebo kúpeľná liečba.

(3) Príslušník v prípade neúčasti na overení fyzickej zdatnosti zo zdravotných dôvodov musí predložiť lekárske potvrdenie najneskôr jeden deň pred vykonaním overenia a musí sa podrobiť overeniu fyzickej zdatnosti v náhradnom termíne najneskôr do troch mesiacov po ukončení pracovnej neschopnosti, alebo po uplynutí platnosti zákazu telesnej námahy uvedeného v lekárskom potvrdení. Pri nepredložení lekárskeho potvrdenia je príslušník hodnotený ako „nevyhovujúci“.

(4) V prípade dlhodobej rekonvalescencie, napríklad po úraze, môže termín troch mesiacov od ukončenia pracovnej neschopnosti predĺžiť lekárska komisia, najviac však o šesť mesiacov, na základe žiadosti príslušníka, ktorú potvrdí ošetrujúci lekár.

Čl. 8
Previerka fyzickej zdatnosti uchádzača

(1) Termín vykonania previerky fyzickej zdatnosti uchádzača sa určuje po absolvovaní lekárskeho vyšetrenia a predložení potvrdenia lekára o spôsobilosti uchádzača podrobiť sa previerke fyzickej zdatnosti.

(2) Pri vykonávaní previerky fyzickej zdatnosti uchádzača sa postupuje podľa podmienok, metodických pokynov a hodnotení ustanovených týmto pokynom.

(3) S podmienkami, metodickými pokynmi a s hodnotením previerky fyzickej zdatnosti musí byť uchádzač oboznámený pred vykonaním overenia ústnou formou alebo písomnou formou prostredníctvom povereného člena komisie. Vysvetlenie pohybovej úlohy a názornú ukážku predvedie uchádzačovi pred samotným vykonaním disciplíny člen komisie poverený vykonaním previerky.

(4) Ak je predmetom prijímacieho konania žiadosť uchádzača o funkciu s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom, previerka fyzickej zdatnosti sa vykoná z disciplín uvedených v čl. 5 ods. 5. Ak sa uchádzač uchádza o funkciu s nerovnomerne rozvrhnutým služobným časom alebo nie je vopred určené na akú funkciu bude vymenovaný, previerka fyzickej zdatnosti sa vykoná z disciplín uvedených v čl. 5 ods.4.

(5) Pri previerke fyzickej zdatnosti je uchádzač ustrojený v ľahkom športovom úbore podľa klimatických podmienok a miesta vykonávania previerky (športová obuv, trenírky tričko, tepláková súprava, džogingové oblečenie a plavky).

(6) Výsledky previerky fyzickej zdatnosti uchádzača sa uvádzajú na tlačive, ktorého vzor je uvedený v prílohe č. 4. Vyplnené tlačivo sa zakladá do osobného spisu uchádzača.

Čl. 9
Spoločné ustanovenia

(1) Telesná príprava a overovanie fyzickej zdatnosti v disciplínach skok do diaľky z miesta, beh na 50 metrov, ľah - sed v priebehu 60 sekúnd, zhyby na hrazde, výdrž v zhybe na hrazde a vytrvalostný beh v trvaní 12 minút (Cooprov test) sa vykonávajú v ľahkom športovom úbore[6)] (podľa klimatických podmienok športová obuv, trenírky, tričko, tepláková súprava, džogingové oblečenie); disciplína plávanie na 100 metrov voľným spôsobom sa vykonáva v plavkách.

(2) Na požiadanie komisie vymenovanej na overenie fyzickej zdatnosti poskytne osobný úrad zoznam príslušníkov s údajmi potrebnými na zaradenie do vekových kategórií a príslušníkov so zdravotnou klasifikáciou „C“..

(3) Výsledky overenia fyzickej zdatnosti jednotlivých príslušníkov sa zakladajú do osobného spisu príslušníka. Na dosiahnuté výsledky overenia fyzickej zdatnosti sa môže prihliadať pri priznávaní, odňatí, zvyšovaní alebo znižovaní osobného príplatku[7)]. Ak sa príslušník nezúčastní na overení fyzickej zdatnosti zo zdravotných dôvodov, založí sa do jeho osobného spisu lekárske potvrdenie spolu s potvrdením o výsledku overovania fyzickej zdatnosti s nevyplneným výkonom (počet bodov a celkové hodnotenie slovom). Vzor potvrdenia o výsledku overenia fyzickej zdatnosti je uvedený v prílohe č. 5.

[6)] Príloha č. 2 nariadenia ministra vnútra Slovenskej republiky č. 29/2002 o služobných rovnošatách príslušníkov Hasičského a záchranného zboru v znení nariadenia ministra vnútra Slovenskej republiky č. 45/2006.

[7)] § 111 ods. 1 zákona č. 315/2001 Z. z. v znení neskorších predpisov.

(4) Príslušník zaradený na výkon služby na operačnom pracovisku záchrannej brigády a operačnom stredisku okresného riaditeľstva alebo útvaru vykonáva telesnú prípravu podľa osobitného interného aktu riadenia.[8)] Príslušník krajského riaditeľstva zaradený na výkon služby na koordinačnom stredisku a príslušník zaradený na výkon služby na operačnom stredisku prezídia Hasičského a záchranného zboru vykonáva telesnú prípravu individuálne v rozsahu dvoch hodín z týždenného služobného času (okrem času potrebného na presun na určené športovisko) podľa plánu schváleného nadriadeným (čl. 3 ods. 3) tak, aby bola zabezpečená funkčnosť operačného strediska. Príslušník krajského riaditeľstva zaradený na výkon služby na koordinačnom stredisku a príslušník zaradený na výkon služby na operačnom stredisku a operačnom pracovisku je overovaný a vyhodnocovaný ako príslušník s rovnomerne rozvrhnutým služobným časom.

(5) Ak je príslušník pri overovaní fyzickej zdatnosti hodnotený ako „nevyhovujúci“, podrobuje sa opakovanému overovaniu fyzickej zdatnosti v opravnom termíne do troch mesiacov od 31. októbra.

(6) Ak je príslušník hodnotený ako „nevyhovujúci“ dva po sebe nasledujúce roky vrátane opravných termínov, považuje sa táto skutočnosť za závažnú zmenu v spôsobilosti príslušníka na výkon funkcie. Vedúci služobného úradu rozhodne o vykonaní služobného hodnotenia príslušníka podľa osobitného predpisu[9)].

(7) Prezídium Hasičského a záchranného zboru (ďalej len „prezídium“) určí termíny overenia fyzickej zdatnosti a oznámi ich riaditeľovi ústavu, riaditeľovi školy, veliteľom záchranných brigád, riaditeľom krajských riaditeľstiev a veliteľovi útvaru najneskôr 14 dní pred jeho uskutočnením.

(8) Ústav, škola, záchranná brigáda, krajské riaditeľstvo a útvar nahlásia termíny overenia fyzickej zdatnosti príslušníkov uvedených v čl. 3 ods. 3 písm. a) až f) na prezídium najneskôr 14 dní pred ich uskutočnením. Ústav, škola, záchranná brigáda, krajské riaditeľstvo a útvar predkladajú vyhodnotenie overovania fyzickej zdatnosti príslušníkov podľa prílohy č. 3 a prehľad výsledkov overovania fyzickej zdatnosti podľa prílohy č. 6 na prezídium najneskôr do 15. novembra príslušného kalendárneho roka.

(9) Okresné riaditeľstvo nahlási termíny overenia fyzickej zdatnosti príslušníka uvedeného v čl. 3 ods. 3 písm. b) príslušnému krajskému riaditeľstvu najneskôr 14 dní pred jeho uskutočnením. Okresné riaditeľstvá zasielajú vyhodnotenie overenia fyzickej zdatnosti príslušníkov podľa prílohy č. 3 a prehľad výsledkov overenia fyzickej zdatnosti podľa prílohy č. 6 príslušnému krajskému riaditeľstvu najneskôr do 5. novembra príslušného kalendárneho roka.

(10) Prehľady výsledkov o overení fyzickej zdatnosti sa archivujú päť rokov. Na účely kontroly alebo potreby nahliadnutia sa ukladajú u príslušníka, ktorý je poverený organizáciou telesnej prípravy príslušného služobného úradu.

[8)] Pokyn prezidenta Hasičského a záchranného zboru č. 35/2002 o vnútornej organizácii Hasičského a záchranného zboru na operatívno-technickom úseku v znení pokynu prezidenta Hasičského a záchranného zboru č. 3/2009.

[9)] § 40 ods. 5 písm. b) zákona č. 315/2001 Z. z. v znení zákona č. 561/2005 Z. z..

(11) Potvrdenie o výsledku overenia fyzickej zdatnosti (príloha č. 5) absolvovanej počas základnej prípravy predkladá škola alebo záchranná brigáda príslušnému služobnému úradu najneskôr do 30 dní od ukončenia základnej prípravy.

Čl. 10
Zrušovacie ustanovenie

Zrušuje sa pokyn prezidenta Hasičského a záchranného zboru č. 31/2007 o overovaní fyzickej zdatnosti príslušníka Hasičského a záchranného zboru a uchádzača pri výberovom konaní, o podmienkach vykonávania telesnej prípravy a o určovaní limitov na hodnotenie fyzickej zdatnosti.

Čl. 10
Účinnosť

Tento pokyn nadobúda účinnosť dňom vydania.

Č. p.: PHZ-1570/2010

plk. JUDr. Alexander Nejedlý v. r.
prezident
Hasičského a záchranného zboru

Dostanú: P, V, KP, OEL, OPP, OOR Prezídia HaZZ, PTEÚ MV SR v Bratislave, SŠPO MV SR v Žiline, záchranné brigády HaZZ, krajské riaditeľstva HaZZ, okresné riaditeľstvá HaZZ a HaZÚ hlavného mesta Slovenskej republiky Bratislavy

Na vedomie: OZH, OZ SLOVES a OZ KOVO

Z á z n a m

S pokynom (rozkazom) boli oboznámení (dňa - kým) .....
Opatrenia.....
Zrušenie vykonal.....
Kontrolou poverený.....
Dátum.....Podpis prezidenta (riaditeľa, veliteľa).....

Príloha č. 1
k pokynu č. 25/2010

METODICKÉ POKYNY
NA OVEROVANIE FYZICKEJ ZDATNOSTI

1. Skok do diaľky z miesta

Cieľ – testom sa zisťuje úroveň výbušnosti svalstva dolných končatín.
Vykonávanie – zo stoja mierne rozkročného podrep, zapažiť, predklon - odrazom skok do diaľky vpred za súčasného švihu paží vpred. Úlohou je skočiť čo najďalej, skáče sa od zreteľne vyznačenej odrazovej čiary.
Pravidlá – pohybová úloha sa vysvetlí, skok sa demonštruje, zácvik sa nevykonáva:

a) v základnom postavení stojí overovaný príslušník špičkami tesne pri odrazovej čiare, chodidlá sú rovnobežne, odraz je z rovnej, pevnej a nekĺzavej plochy, opora nie je povolená (napríklad o pevný okraj doskočiska) a povolené nie je ani použitie tretier; taktiež nie je povolený poskok pred samotným skokom,
b) diaľka skoku sa meria od odrazovej čiary k najbližšiemu miestu dotyku s podložkou pri doskoku (zadný okraj bližšej stopy, ruka v prípade prepadnutia dozadu a dotyku podložky rukou),
c) skok sa opakuje trikrát
d) ak pokus nebude vykonaný podľa pravidiel, je neplatný a nebude započítaný.

Záznam – zaznamenáva sa diaľka najdlhšieho skoku z troch pokusov; záznam sa uvádza v celých centimetroch.

2. Beh na 50 metrov

Cieľ – testom sa zisťujú rýchlostné pohybové schopnosti.
Vykonávanie – na dohodnutý povel zaujme overovaný príslušník postavenie polovysokého atletického štartu za štartovacou čiarou, na znamenie štartéra overovaný príslušník vybieha a snaží sa prebehnúť predpísanú vzdialenosť 50 metrov v čo najkratšom čase.
Pravidlá – samotnému overovaniu predchádza rozcvičenie a stručný výklad pohybovej úlohy:

a) nízky štart z blokov nie je dovolený,
b) štartové povely a meranie času sa vykonáva podľa pravidiel ľahkej atletiky, štartuje sa na znamenie, čas sa meria ručne stopkami, maximálny počet bežcov je určený počtom dráh,
c) bežecká dráha musí byť rovná,
d) normálne poveternostné podmienky, t. j. priemerná teplota vzduchu v danom ročnom období; ak je teplota vzduchu pod -1 °C, odpočíta sa od dosiahnutého času 0,5 sekundy,
e) beží sa jedenkrát; ak dôjde k pádu, alebo nevydareniu pokusu, povoľuje sa opravný štart,
f) predpísaný je ľahký cvičebný úbor, tretry nie sú dovolené,
g) ak pokus nebude vykonaný podľa pravidiel alebo štart bude uliaty, pokus je neplatný a nebude započítaný (príslušník môže pokus opakovať).

Záznam – zaznamenáva sa dosiahnutý čas s presnosťou na 0,1 sekundy.

3. Ľah - sed v priebehu 60 sekúnd

Cieľ – testom sa zisťuje silová vytrvalosť brušných svalov ako dôležitej svalovej skupiny svalov trupu.
Overovanie sa vykonáva na mäkkej podložke (napríklad na žinenke alebo karimatke) položenej na podlahe.
Vykonávanie – overovaný príslušník zaujme základnú polohu - ľah na chrbte pokrčmo, paže skrčí upažmo povyše, ruky sú za hlavou, prsty zopnuté. Nohy sú pokrčené v kolenách v 90° uhle, chodidlá vzdialené od seba cca 30 cm, ktoré fixuje na zemi pomocník alebo sú upevnené o spodnú priečku rebrín. Overovaný príslušník opakuje sed s dotykom lakťov kolien tak, že pravý lakeť sa dotkne ľavého kolena a pri nasledujúcom cviku sa ľavý lakeť dotkne pravého kolena. Pohyb sa opakuje čo najrýchlejšie v priebehu 60 sekúnd.
Pravidlá – po výklade a demonštrácii si overovaný príslušník vyskúša správne vykonanie v pomalom tempe (vykoná dva kompletné cviky) takto:

a) po celý čas overovania nohy zostávajú podľa uvedeného popisu pokrčené, ruky sú za hlavou, prsty zopnuté; chybný je prudký návrat zo sedu do ľahu, pri ktorom sa odráža trup od podložky, alebo ak sa krížová časť chrbta dvíha z podložky (ruky spojené za hlavou sa podložky nemusia dotknúť),
b) pohyb je plynulý, bez prestávok; overovaný príslušník si môže urobiť prestávku pre únavu a po nej pokračovať alebo ukončiť overovanie pred uplynutím časového limitu; overovanie sa neprerušuje - trvá 60 sekúnd a vykonáva sa len raz,
c) ak cvik nebude vykonávaný podľa pravidiel, je neplatný a nebude započítaný pri prvom a druhom nedodržaní pravidiel so sprievodným upozornením overovaného, pri treťom nedodržaní pravidiel bude overovaný zastavený a pohybová úloha je mu znovu vysvetlená. Po krátkom odpočinku môže svoj pokus zopakovať.

Záznam – zaznamenáva sa počet kompletných cyklov vymedzených dotykom lakťov o kolená a lopatiek o podložku vykonaných v priebehu 60 sekúnd.

4. Zhyby na hrazde – výdrž v zhybe na hrazde

4a. Zhyby na hrazde (príslušník)

Cieľ – testom sa zisťuje dynamická sila svalstva horných končatín a ramenného pletenca. Hrazda je umiestnená v takej výške, aby sa najvyšší overovaný príslušník vo zvise nedotýkal zeme nohami. Priemer žrde hrazdy je 3 cm až 5 cm.
Vykonávanie – z pokojného visu v ľubovoľnom držaní (nadhmatom alebo podhmatom) v šírke ramien sa overovaný príslušník pritiahne do zhybu (brada je nad žrďou) a spustí späť do základnej polohy (ruky sú vystreté). Pohyb je plynulý bez prerušenia až do únavy.
Pravidlá – pohyb sa vysvetlí a demonštruje, zácvik sa nevykonáva:

a) pohodlné zaujatie základnej polohy umožňuje stolička alebo iná stabilná pomôcka, na ktorú overovaný príslušník vystúpi,
b) na uľahčenie pohybu overovaný príslušník nepoužíva kmit, švih a kopanie nohami,
c) overovanie sa skončí, len čo overovaný príslušník preruší plynulý pohyb na päť sekúnd alebo sa nepritiahne tak, aby sa brada nachádzala nad žrďou.

Záznam – zaznamenáva sa počet kompletných, správne vykonaných zhybov, t. j. takých, pri ktorých sa brada nachádzala nad žrďou, pri vise boli ruky vystreté a neboli porušené pravidla tohto odseku.

4b. Výdrž v zhybe na hrazde (príslušníčka)

Cieľ – testom sa zisťuje statická sila horných končatín, ramenného pletenca, svalov chrbta a prsných svalov.
Pravidlá – pohyb sa vysvetlí a demonštruje, zácvik sa nevykonáva
Overovaná príslušníčka uchopí hrazdu podhmatom (na zaujatie potrebnej polohy na hrazde môže overovaná príslušníčka využiť pomoc inej osoby alebo oporu), pritiahne sa tak, aby sa brada nachádzala nad hrazdou. Úlohou je vydržať v zhybe na hrazde čo najdlhšie. Po celú dobu výdrže musí byť brada nad žrďou, nohy sa nesmú dotýkať žiadnej opory. Výdrž v zhybe na hrazde sa hodnotí v sekundách. Čas sa zastavuje v momente keď dôjde k porušeniu pravidiel.
Záznam – zaznamenáva sa dosiahnutý čas v sekundách.

5. Vytrvalostný beh v trvaní 12 minút (Cooprov test)

Cieľ – testom sa zisťujú vytrvalostné schopnosti overovaného príslušníka.
Beží sa na dráhe s povrchom zemitým, trávnatým, škvarovým, tartanovým alebo iným, na tento účel používaným povrchom. Dráha je vyznačená po vnútornom obvode značkami v odstupoch po 50 metroch.
Vykonávanie – na dohodnutý povel overovaný príslušník zaujme postavenie vysokého štartu, na znamenie štartéra vybehne a bez prerušenia beží 12 minút s cieľom prebehnúť v stanovenom čase čo najväčšiu vzdialenosť. Ukončenie 12 minút behu je daný dohodnutým signálom. Na tento signál sa overovaný príslušník zastaví a na mieste zastavenia počká na zápis prebehnutej vzdialenosti.
Pravidlá – overovaniu predchádza rozcvičenie a výklad pohybovej úlohy:

a) štart je hromadný, povely sú rovnaké ako v atletike, v skupine môže bežať najviac 15 osôb (ak je jeden zapisovateľ),
b) v prípade únavy môže vystriedať overovaný príslušník beh chôdzou a chôdzu opäť behom; nie je dovolené úplne sa zastaviť a odpočívať,
c) každého z overovaných príslušníkov počas behu sledujú pomocníci štartéra, ktorí počítajú počet prebehnutých kôl; po skončení behu (t. j. po 12 minútach behu) presne určia miesto, kde sa overovaný príslušník nachádzal,
d) po každom kole sa oznamuje medzičas; začiatok 10. a 11. minúty sa signalizuje dohodnutým signálom,
e) predpísaný je ľahký cvičebný úbor, tretry nie sú dovolené,
f) ak je teplota vzduchu pod -1 °C, k dosiahnutému výkonu v metroch sa pripočíta 200 metrov,
g) ak príslušník počas behu zastaví, skráti si okruh alebo po uplynutí 12 minútového behu opustí miesto kde sa v čase ukončenia nachádzal ešte pred zapísaním jeho výkonu, je pokus neplatný.

Záznam – hodnotí sa počet metrov ubehnutých za 12 minút; meria sa s presnosťou na 50 metrov (započítava sa iba odbehnutá 50 metrová vzdialenosť).

6. Plávanie na 100 metrov voľným spôsobom

Cieľ – testom sa zisťujú rýchlostno-vytrvalostné schopnosti a plavecká zručnosť overovaného príslušníka. Overovanie z disciplíny sa vykonáva v otvorenom plaveckom bazéne alebo v krytom plaveckom bazéne s dĺžkou 25 metrov alebo 50 metrov.
Vykonávanie – na dohodnutý povel overovaný príslušník zaujme štartové postavenie (na štartovacom bloku, vedľa neho alebo vo vode), na znamenie odštartuje a bez prerušenia prepláva 100 metrovú vzdialenosť v čo najkratšom čase. Plávať možno ľubovoľným spôsobom, počas plávania je dovolené meniť štýl plávania. Počas plnenia disciplíny nie je dovolená cudzia pomoc, dotyk nôh o dno, okraj alebo vytyčujúcu dráhu bazéna počas plnenia disciplíny inak je disciplína ukončená a zaznamenáva sa počet uplávaných metrov.
Pravidlá – overovaniu predchádza rozcvičenie a výklad pohybovej úlohy:

a) štart je individuálny, v rozplavbe môžu štartovať (pri jednom zapisovateľovi) najviac šiesti overovaní,
b) v priebehu vykonávania disciplíny nie je dovolené zastaviť a odpočívať,
c) po odplávaní 100 metrov voľným spôsobom zapisovateľ oznámi overovanému dosiahnutý čas,
d) príslušník v stálej štátnej službe, môže použiť plávaciu vestu (ak to povoľuje poriadok plavárne), ktorú si sám zabezpečí,
e) ak príslušník uleje štart, počas plnenia disciplíny si bude pomáhať o okraj vytyčujúci dráhu bazéna alebo o dno či iným spôsobom, pokus je prerušený a zaznamenáva sa preplávaná vzdialenosť.

Záznam – hodnotí sa čas, za ktorý overovaný príslušník odpláva 100 metrov; meria sa s presnosťou na sekundy alebo preplávaná vzdialenosť.

Príloha č. 2
k pokynu č. 25/2010

I. LIMITY NA BODOVÉ HODNOTENIE FYZICKEJ ZDATNOSTI

Príslušníci

Body	Beh na 50 m (s)	Skok z miesta (cm)	Ľah-sed za 60 s (počet)	Zhyby na hrazde (počet)	Beh na 12 min. (m)	Plávanie na 100 m (min:s)

Veková kategória do 30 rokov

1	8,5	170	24	3	1900	50 m*)
2	8,3	180	28	4	2050	3:00
3	8,1	190	31	5	2200	2:40
4	7,9	200	35	6	2300	2:20
5	7,7	210	38	7	2400	2:10
6	7,5	220	42	8	2500	2:00
7	7,3	230	45	9	2600	1:50
8	7,1	240	49	10	2700	1:40
9	6,9	250	53	11	2800	1:35
10	6,7	260	56	12	2900	1:30

Veková kategória od 31 do 35 rokov

1	8,7	165	23	2	1800	50 m*)
2	8,5	175	26	3	1950	3:10
3	8,3	185	29	4	2100	2:40
4	8,1	195	33	5	2200	2:25
5	7,9	205	36	6	2300	2:15
6	7,7	215	40	7	2400	2:05
7	7,5	225	43	8	2500	1:55
8	7,3	235	47	9	2600	1:45
9	7,1	245	49	10	2700	1:40
10	6,9	255	53	11	2800	1:35

Veková kategória od 36 do 40 rokov

1	9,0	160	21	1	1700	50 m*)
2	8,8	170	25	2	1850	3:20
3	8,6	180	28	3	2000	2:50
4	8,4	190	31	4	2100	2:35
5	8,2	200	35	5	2200	2:20
6	8,0	210	38	6	2300	2:05
7	7,8	220	42	7	2400	1:55
8	7,6	230	45	8	2500	1:50
9	7,4	240	48	9	2600	1:45
10	7,2	250	51	10	2700	1:40

Veková kategória od 41 do 45 rokov

1	9,3	155	19	**)	1600	50 m*)
2	9,1	165	23	1	1750	3:40
3	8,9	175	26	2	1900	3:10
4	8,7	185	29	3	2000	2:50
5	8,5	195	33	4	2100	2:35
6	8,3	204	36	5	2200	2:20
7	8,1	213	40	6	2300	2:05
8	7,9	222	43	7	2400	1:55
9	7,7	231	45	8	2500	1:50
10	7,5	240	47	9	2600	1:45

Veková kategória od 46 do 49 rokov

1	9,7	150	17	**)	1500	50 m*)
2	9,5	155	21	**)	1650	3:50
3	9,3	165	24	1	1800	3:40
4	9,1	175	28	2	1850	3:30
5	8,9	185	31	3	2000	3:10
6	8,7	195	35	4	2100	2:50
7	8,5	205	38	5	2200	2:35
8	8,3	215	41	6	2300	2:15
9	8,1	225	43	7	2400	2:00
10	7,9	235	45	8	2500	1:55

Veková kategória od 50 rokov a bez rozdielu veku so zdravotnou klasifikáciou „C“

1	10,5	140	14	**)	1400	50 m*)
2	10,2	145	17	**)	1500	4:30
3	10,0	155	20	**)	1600	4:10
4	9,8	165	23	1	1700	3:55
5	9,6	175	27	2	1800	3:40
6	9,3	185	31	3	1950	3:10
7	9,0	195	35	4	2100	2:50
8	8,8	205	37	5	2250	2:35
9	8,6	215	39	6	2350	2:20
10	8,4	225	41	7	2450	2:05

*) Bez časového limitu.
**) Body sa nezarátavajú.

II. LIMITY NA BODOVÉ HODNOTENIE FYZICKEJ ZDATNOSTI

Príslušníčky

Body	Beh na 50 m (s)	Skok z miesta (cm)	Ľah-sed za 60 s (počet)	Výdrž v zhybe na hrazde (s)	Beh na 12 min. (m)	Plávanie na 100 m (min:s)
Veková kategória do 30 rokov						
1	9,9	150	19	5	1500	50 m*)
2	9,6	157	23	7	1600	3:50
3	9,3	164	26	9	1700	3:20
4	9,0	172	29	12	1800	3:00
5	8,7	180	33	15	1900	2:40
6	8,4	188	36	18	1990	2:30
7	8,1	196	40	21	2080	2:20
8	7,8	204	43	26	2170	2:10
9	7,5	212	45	32	2260	2:00
10	7,2	220	47	38	2330	1:50
Veková kategória od 31 do 35 rokov						
1	10,1	140	17	4	1470	50 m*)
2	9,8	147	21	5	1570	4:00
3	9,5	154	24	7	1660	3:30
4	9,2	162	28	9	1750	3:10
5	8,9	170	31	11	1840	2:50
6	8,6	178	35	15	1930	2:40
7	8,3	186	38	20	2020	2:30
8	8,0	194	42	25	2110	2:20
9	7,7	202	44	30	2200	2:10
10	7,4	210	45	35	2290	2:00
Veková kategória od 36 do 40 rokov						
1	10,5	130	15	3	1440	50 m*)
2	10,1	137	18	4	1540	4:10
3	9,8	144	21	6	1630	3:50
4	9,5	152	24	8	1720	3:20
5	9,2	160	27	10	1810	3:00
6	8,9	168	30	14	1900	2:50
7	8,6	176	33	18	1990	2:40
8	8,3	184	36	23	2070	2:30
9	8,0	192	39	28	2150	2:20
10	7,7	200	42	33	2230	2:10

Veková kategória od 41 do 45 rokov

1	10,9	120	13	2	1400	50 m*)
2	10,5	125	16	3	1440	75 m*)
3	10,2	130	18	4	1540	4:10
4	9,9	135	21	6	1630	3:50
5	9,6	140	23	8	1720	3:20
6	9,3	145	26	10	1810	3:00
7	9,0	150	29	12	1900	2:50
8	8,7	160	33	14	1990	2:40
9	8,4	170	36	16	2070	2:30
10	8,1	180	39	21	2150	2:20

Veková kategória od 46 do 49 rokov

1	11,5	115	11	1	1400	50 m*)
2	10,9	120	14	2	1420	75 m*)
3	10,6	125	17	3	1490	100 m*)
4	10,3	130	20	5	1560	4:10
5	10,1	135	22	6	1630	3:50
6	9,8	140	24	8	1710	3:20
7	9,5	145	27	10	1800	3:00
8	9,2	155	30	12	1900	2:50
9	8,9	165	32	14	1990	2:40
10	8,6	175	35	17	2070	2:30

Veková kategória od 50 rokov a bez rozdielu veku so zdravotnou klasifikáciou „C“

1	12,5	105	7	**)	1300	25 m*)
2	12,2	110	9	**)	1350	50 m*)
3	11,8	115	11	1	1400	75 m*)
4	11,4	120	14	2	1450	100 m*)
5	11,0	125	17	3	1500	4:20
6	10,6	130	20	4	1600	3:50
7	10,2	140	23	5	1700	3:20
8	9,8	150	26	8	1800	3:00
9	9,4	160	28	11	1900	2:50
10	9,0	165	30	13	2000	2:40

*) Bez časového limitu.
**) Body sa nezarátavajú.

Príloha č. 3
k pokynu č. 25/2010

(V z o r)

_____
(odtlačok pečiatky)

VYHODNOTENIE VÝSLEDKOV OVEROVANIA FYZICKEJ ZDATNOSTI PRÍSLUŠNÍKOV

..... *(organizačná jednotka Hasičského a záchranného zboru)* **ZA ROK .....**

Por. č.	**Meno a priezvisko**	**Beh na 50 metrov (s)**	**Body**	**Skok z miesta (cm)**	**Body**	**Ľah - sed za 60 sekúnd (počet)**	**Body**	**Zhyby na hrazde (počet)**	**Výdrž v zhybe na hrazde (s)**	**Body**	**Beh v trvaní 12 minút (m)**	**Body**	**Plávanie na 100 metrov (min:s)**	**Body**	**Body celkom**	**Hodnotenie**
Vek. kat. do rokov																
1.																
2.																
Vek. kat. od do rokov																
1.																
2.																
Vek. kat. od do rokov																
1.																
Priemer bodov																

_____ Predseda komisie

_____ 1. člen komisie

_____ 2. člen komisie

Príloha č. 4
k pokynu č. 25/2010

(V z o r)

_____
(odtlačok pečiatky)

VÝSLEDKY
PREVIERKYFYZICKEJ ZDATNOSTI UCHÁDZAČA)**

Meno a priezvisko, titul: _____

Miesto trvalého (prechodného) pobytu: _____

_____

Dátum narodenia/veková kategória: _____/ ___ _____

Disciplína:	**Výkon:**	**Body:**
skok do diaľky z miesta (vzdialenosť [cm])		
beh na 50 metrov (čas [s])		
ľah - sed v priebehu 60 sekúnd (počet)		
zhyby na hrazde – výdrž v zhybe na hrazde (počet – čas [s])		
vytrvalostný beh v trvaní 12 minút (Cooprov test)(vzdialenosť [m])		
plávanie na 100 metrov voľným spôsobom (čas [min:s])		

Uchádzač/ka získal/a _____ bodov.
(počet)

Celkové hodnotenie: a) výborný/á*)
b) dobrý/á *)
c) vyhovujúci/a*)
d) nevyhovujúci/a*)

Uchádzač/ka ne/spĺňa*) podmienku prijatia do služobného pomeru príslušníka Hasičského a záchranného zboru podľa § 17 ods. 1 písm. d) zákona č. 315/2001 o Hasičskom a záchrannom zbore v znení zákona č. 561/2005 Z. z. a je/nie je*) fyzicky spôsobilý/á na vykonávanie štátnej služby v Hasičskom a záchrannom zbore.

V _____ dňa _____

_____
(podpis povereného príslušníka)

*) Nehodiace sa preškrtnite.
**) Vyhotovené v jednom výtlačku a zaradené do osobného spisu uchádzača/ky.

Príloha č. 5
k pokynu č. 25/2010

(V z o r)

_____
(odtlačok pečiatky)

POTVRDENIE O VÝSLEDKU OVERENIAFYZICKEJ ZDATNOSTI PRÍSLUŠNÍKA ZA ROK .....)**

Hodnosť, titul, meno a priezvisko: _____

Názov organizačnej jednotky Hasičského a záchranného zboru:

_____

sa zúčastnil/a na overení fyzickej zdatnosti.

Príslušník/príslušníčka získal/a _____ bodov.
(počet)

Celkové hodnotenie: a) výborný/á*)
b) dobrý/á *)
c) vyhovujúci/a*)
d) nevyhovujúci/a*)

_____
(podpis povereného príslušníka)

*) Nehodiace sa preškrtnite.
**) Vyhotovené v jednom výtlačku a zaradené do osobného spisu príslušníka/čky.

Príloha č. 6
k pokynu č. 25 /2010

(V z o r)

_____
(odtlačok pečiatky)

PREHĽAD
O VÝSLEDKOCH OVERENIA FYZICKEJ ZDATNOSTI PRÍSLUŠNÍKOV
..... *(organizačná jednotka Hasičského a záchranného zboru)* **ZA ROK .....**

	Príslušník	**Príslušníčka**	**Celkom**
Celkový početný stav príslušníkov			
Účasť na overovaní: počet			
%			
Počet hodnotení : výborne			
%			
dobre			
%			
vyhovujúci/a			
%			
nevyhovujúci/a			
%			
Neoverení zo zdravotných dôvodov			
Počet príslušníkov so zdravotnou klasifikáciou „C“			
Neúčasť počet			
%			
Do troch mesiacov overiť počet			