

Inštitút vzdelávania
Zboru väzenskej a justičnej stráže
Cintorínska 3, priečinok 25/D, 950 50 Nitra

Číslo: IV ZVJS-48/2019

V Nitre dňa 11. 03. 2019

N e – s c h v a ľ u j e m :

gen. Ing. Milan Ivan, v. r.
generálny riaditeľ
Zboru väzenskej a justičnej stráže

VZDELÁVACÍ PROGRAM
ZÁKLADNÉ ODBORNÉ VZDELÁVANIE

Dĺžka štúdia: 12 týždňov

Forma štúdia: denná

Určenie: Pre príslušníka Zboru väzenskej a justičnej stráže (ďalej len „zbor“) zaradeného v prípravnej štátnej službe alebo v dočasnej štátnej službe

Odborný garant: Inštitút vzdelávania zboru (ďalej len „inštitút vzdelávania“).

N e – o d p o r ú č a m :

pplk. JUDr. Jozef Valuch, PhD., v. r.
riaditeľ odboru personálnych a sociálnych činností
Generálneho riaditeľstva
Zboru väzenskej a justičnej stráže

P r e d k l a d á :

pplk. Mgr. Norbert Kuruc, v. r.
riaditeľ

Nitra, marec 2019

UČEBNÝ PLÁN

P. č.	Názov vyučovacieho predmetu/aktivity	Celkový počet vyučovacích hodín
1.	Otvorenie a organizačné pokyny	1
2.	Základy práva a organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže	44
3.	Penológia	111
4.	Služobná príprava	68
5.	Strelecká príprava	83
6.	Nácvik použitia donucovacích prostriedkov	41
7.	Telesná príprava	17
8.	Poradová príprava	13
9.	Zdravotná príprava	6
10.	Exkurzie	17
11.	Individuálna príprava na záverečnú skúšku a konzultácie	14
12.	Záverečná skúška	5
SPOLU		420

Poznámky k učebnému plánu :

Učebný plán je rozvrhnutý do 12 týždňov výučby. V jednom týždni sa vyučuje 35 vyučovacích hodín po 45 minút.

Učebný plán tvorí 8 vyučovacích predmetov.

Skúška z ústnej teoretickej časti a klasifikácia na osvedčení sa vykoná z predmetov:

- a) Základy práva a organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže,
- b) Penológia,
- c) Služobná príprava.

Skúška z praktickej časti a klasifikácia na osvedčení sa vykoná z predmetov:

- a) Strelecká príprava,
- b) Nácvik použitia donucovacích prostriedkov,
- c) Telesná príprava,
- d) Poradová príprava,
- e) Zdravotná príprava.

Súčasťou základného odborného vzdelávania je otvorenie v rozsahu jednej vyučovacej hodiny, individuálna príprava na záverečnú skúšku a konzultácie v rozsahu siedmich vyučovacích hodín a vykonanie záverečnej skúšky v posledný deň základného odborného vzdelávania v rozsahu piatich vyučovacích hodín.

Na základe požiadavky príslušného služobného úradu zboru o súčinnosť s inštitútom vzdelávania pri realizácii výcvikov alebo súčinnosťných akcií, môžu byť frekventanti príslušnej vzdelávacej aktivity vyslaní na realizáciu praktických úkonov v príslušnom služobnom úrade zboru. Z týchto dôvodov je možné podľa aktuálnej potreby upraviť dotáciu vyučovacích hodín.

CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÉHO ODBORNÉHO VZDELÁVANIA

1. Výhovno-vzdelávací cieľ

Cieľom základného odborného vzdelávania je poskytnúť príslušníkom zboru základné odborné vzdelanie so zameraním predovšetkým na všestrannú prípravu príslušníka zboru.

Súčasťou učebných osnov základného odborného vzdelávania spravidla môžu byť výcviky, súčinnosťné akcie, exkurzie, ktorých cieľom je vytvoriť predstavu o činnosti v ústavoch zboru a zabezpečovaní zaobchádzania s obvinenými a odsúdenými.

Učebné osnovy vyučovacích predmetov sú rámcové. Nové učivo, ktoré po schválení učebných osnov vyplynulo zo zmien v spoločnosti ako i zo zmien platných právnych predpisov, je vyučujúci lektor povinný po jeho schválení riaditeľom inštitútu vzdelávania zaradiť do tematického plánu príslušného predmetu.

2. Profil frekventanta základného odborného vzdelávania

Frekventant základného odborného vzdelávania si v súlade s učebným plánom a učebnými osnovami jednotlivých predmetov osvojí zákony, predpisy a nariadenia upravujúce výkon štátnej služby v zbore tak, aby si uvedomil psychologické, etické i výchovné aspekty výkonu štátnej služby.

Frekventant základného odborného vzdelávania získa základné vedomosti a osvojí si zručnosti a návyky v nasledovných oblastiach:

- a) orientácia v právnom poriadku Slovenskej republiky,
- b) ovládanie právnych noriem vymedzujúcich činnosť v zbore a zaobchádzanie s obvinenými a odsúdenými,
- c) orientácia v medzinárodných dokumentoch zaoberajúcich sa problematikou zaobchádzania s väznenými osobami a ochranou ľudských práv a slobôd,
- d) zabezpečovanie práv obvineným a odsúdeným,
- e) dodržiavanie zásad profesijnej etiky a ľudských práv pri styku s väznenými osobami a verejnosťou,
- f) ovládanie komunikačných zručností potrebných na zvládanie problémových situácií vo výkone štátnej služby,
- g) ovládanie základov poradového vystupovania,
- h) ovládanie základných vedomostí a zručností bezpečnostného charakteru, zo streleckej prípravy, z oblasti topografie, použitia spojovacích prostriedkov,
- i) ovládanie základných vedomostí a zručností z oblasti nácviku použitia donucovacích prostriedkov,
- j) rozvoj fyzickej zdatnosti,
- k) ovládanie základných zručností zo zdravotnej prípravy a poskytovania prvej pomoci.

Požiadavky na príslušníka zboru po absolvovaní základného odborného vzdelávania:

a) Odborné znalosti a vedomosti

Príslušník zboru ovláda základné znalosti právnych, penologických a bezpečnostných disciplín, ktoré tvoria podstatu základného odborného vzdelávania. Vedomosti najmä z právnej úpravy výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody, penitenciárneho

zaobchádzania, diferenciacie a individualizácie penitenciárneho zaobchádzania.

b) Potrebné návyky a zručnosti

Príslušník zboru musí byť schopný v praxi vystupovať podľa zásad služobnej zdvorilosti a vojenského vystupovania vo vzájomnom styku, ako aj dodržiavať ustrojenosť, musí zvládnuť základné pohybové zručnosti súvisiace s poradovým vystupovaním, účinne využívať spojovacie prostriedky zboru, orientovať sa v teréne podľa mapy aj bez nej.

Taktiež musí dosiahnuť dostatočnú úroveň samostatnej a bezpečnej manipulácie so strelnou zbraňou a poskytnutia prvej pomoci.

c) Požadované psychické a osobnostné vlastnosti

Príslušník zboru musí byť osobnosť s dobrým sociálnym porozumením, schopnosťou empatie, pracovne stabilná. Za významné osobnostné vlastnosti sa považujú emocionálna odolnosť, emotívna zrelosť, vysoká schopnosť elaborácie agresivity bez inklinácie ku konfliktom. Vyžaduje sa od neho služobná disciplína, dôslednosť, svedomitosť, spoľahlivosť, profesionálna prispôsobivosť a sebakontrola.

Príslušník zboru musí byť pripravený konať cieľavedome, rozvážne a rozhodne v súlade s Ústavou Slovenskej republiky, platnými zákonmi a ďalšími všeobecne záväznými právnymi predpismi v súlade so zásadami humanizmu a demokracie. Vo výkone štátnej služby i mimo výkonu štátnej služby je predstaviteľom špeciálneho štátneho orgánu a podľa toho musí vystupovať pred občanmi na verejnosti v občianskom živote.

Absolvovaním základného odborného vzdelávania príslušník zboru spĺňa kvalifikačnú požiadavku základného odborného vzdelania na výkon štátnej služby vo funkciách s plánovanou práporčickou hodnotou. Jeho podriadenosť v služobných veciach v zmysle zákona č. 73/1998 Z. z. o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže Slovenskej republiky a Železničnej polície v znení neskorších predpisov bude vyplývať z jeho konkrétneho funkčného zaradenia.

3. Spôsob a podmienky ukončenia vzdelávania

Štúdium sa ukončuje skúškou, ktorá pozostáva z ústnej teoretickej časti a z praktickej časti. Podmienkou zaradenia frekventanta na vykonanie záverečnej skúšky je absolvovanie najmenej 75 % dĺžky trvania základného odborného vzdelávania. Klasifikácia a hodnotenie frekventanta sa vykoná podľa RGR č. 35/2014 o vzdelávaní príslušníkov zboru a zamestnancov zboru v znení neskorších predpisov.

4. Doklad o absolvovaní vzdelávania

Po absolvovaní základného odborného vzdelávania vydá inštitút vzdelávania absolventovi osvedčenie o získaní základného odborného vzdelávania podľa prílohy č. 2 .

5. Personálne a organizačné zabezpečenie vzdelávania

Vzdelávací proces zabezpečujú spravidla lektori, lektori – inštruktori (ďalej len „lektor“) inštitútu vzdelávania, externí lektori – príslušníci zboru, bezpečnostný technik ústavu, špecialisti zboru, odborníci mimo zboru (prokuratúra a podobne), lektori aktivít zameraných na sociálno-komunikačné zručnosti.

Lektori vykonávajú vyučovací proces na základe písomnej prípravy schválenej riaditeľom inštitútu vzdelávania. Činnosť študijnej skupiny riadi vedúci lektor, ktorý plní

najmä tieto úlohy:

- a) po dobu trvania vzdelávacej aktivity riadi činnosť v určenej študijnej skupine,
- b) na začiatku vzdelávacej aktivity oboznámi frekventantov zverenej študijnej skupiny s Vnútrošným poriadkom inštitútu vzdelávania,
- c) riadi činnosť samosprávy študijnej skupiny,
- d) vyjadruje sa k žiadostiam a pripomienkam frekventantov svojej študijnej skupiny,
- e) vedie požadovanú pedagogickú dokumentáciu v zmysle RGR č. 35/2014 o vzdelávaní príslušníkov zboru a zamestnancov zboru v znení neskorších predpisov,
- f) vedie evidenciu neprítomnosti frekventantov,
- g) kontroluje dodržiavanie Vnútrošného poriadku inštitútu vzdelávania v priestoroch inštitútu vzdelávania a v iných priestoroch prístupných frekventantom inštitútu vzdelávania.

Príslušníci zboru sú spravidla vysielaní do základného odborného vzdelávania v nástupných termínoch, ktoré sú stanovené v Pláne vzdelávacích aktivít inštitútu vzdelávania na príslušný kalendárny rok.

Frekventanti sa počas realizácie základného odborného vzdelávania riadia Vnútrošným poriadkom inštitútu vzdelávania.

6. Materiálno-technické a priestorové zabezpečenie vzdelávania

Vzdelávanie sa spravidla realizuje v priestoroch inštitútu vzdelávania. Teoretické vyučovanie sa spravidla vykonáva v učebniach inštitútu vzdelávania, praktické vyučovanie spravidla v telocvični Ústavu na výkon väzby a Ústavu na výkon trestu odňatia slobody Nitra, v okolitom teréne, na strelnici Ústavu na výkon trestu odňatia slobody a Ústavu na výkon väzby Leopoldov (v prípade potreby na inej strelnici po dohode s riaditeľom inštitútu vzdelávania), exkurzie v príslušných ústavoch na výkon väzby a v ústavoch na výkon trestu odňatia slobody v zmysle učebných osnov. Učebné pomôcky na realizáciu praktického vyučovania zabezpečí spravidla Ústav na výkon väzby a Ústav na výkon trestu odňatia slobody Nitra, v prípade potreby inštitútu vzdelávania požiada o materiálne zabezpečenie iný ústav zboru alebo Generálne riaditeľstvo zboru.

Dopravu frekventantov na zabezpečenie realizácie praktických cvičení v teréne alebo vykonanie exkurzií zabezpečí spravidla Ústav na výkon väzby a Ústav na výkon trestu odňatia slobody Nitra, v prípade potreby inštitútu vzdelávania požiada o spoluprácu iný ústav zboru.

7. Výstroj a vybavenie frekventantov

Počas teoretického a praktického vyučovania nosí frekventant služobnú rovnošatu, s výnimkou praktického vyučovania nácviku použitia donucovacích prostriedkov, telesnej prípravy alebo iných praktických činností. Frekventant je pri nástupe do základného odborného vzdelávania vystrojený zo služobného úradu, v ktorom vykonáva štátnu službu výstrojnými súčasťami a ďalšími potrebnými vecami v zmysle prílohy č. 1.

8. Zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri vzdelávaní

V rámci základného odborného vzdelávania absolvujú všetci frekventanti vstupnú prednášku zameranú na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri výkone štátnej služby a ochrany pred požiarom s dôrazom na prevenciu vzniku služobných úrazov. Frekventanti sú počas zaradenia do základného odborného vzdelávania povinní dodržiavať požiarne a poplachové smernice Ústavu na výkon väzby a Ústavu na výkon trestu odňatia slobody Nitra alebo iného

zariadenia, v ktorom sa vzdelávanie realizuje.

9. Vnútorňý systém kontroly a hodnotenia výsledkov vzdelávania

Kontrolná činnosť vedenia inštitútu vzdelávania je zameraná na úroveň vzdelávacieho procesu a dodržiavanie Vnútorného poriadku inštitútu vzdelávania, kontrolná činnosť lektorov inštitútu vzdelávania je zameraná na dodržiavanie Vnútorného poriadku inštitútu vzdelávania a úroveň prípravy frekventantov na vyučovací proces.

Výsledky záverečného hodnotenia príslušného cyklu základného odborného vzdelávania sú vyhodnotenú na porade inštitútu vzdelávania a súhrnne sa vyhodnotenie spracováva po ukončení kalendárneho polroku a po ukončení kalendárneho roku.

10. Metódy vzdelávania

Základnými vyučovacími metódami vzdelávania sú metódy heterodidaktické. Z hľadiska etapy vyučovacieho procesu sa využívajú metódy motivačné, expozičné, fixačné a diagnostické.

Motivačné metódy sa využívajú na aktiváciu frekventanta (motivačný rozhovor, problém ako motivácia).

Z expozičných metód sa využívajú prednáška, vysvetľovanie, rozhovor, metóda priameho prenosu poznatkov, metóda sprostredkovaného prenosu poznatkov (napr. pozorovanie navodených situácií, demonštrácia činností a podobne) alebo problémové metódy (navodenie problému a následné spôsoby riešenia).

Fixačné metódy sa využívajú na opakovanie, upevňovanie prebratého učiva (napr. ústne opakovanie, metóda otázok a odpovedí, opakovací rozhovor, písomné opakovanie). Pri vzdelávacích témach, ktoré sú zamerané na praktický nácvik (strelecká príprava, nácvik použitia donucovacích prostriedkov, telesná príprava, poradová príprava a podobne), sú využívané najmä metódy precvičovania a zdokonaľovania zručností.

Diagnostické metódy slúžiace na získanie spätnej väzby o získaných vedomostiach sa aplikujú prostredníctvom ústnych skúšok, praktického skúšania a testovania.

INŠTITÚT VZDELÁVANIA
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet

Základy práva a organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

Základy práva

T - 1	Základné pojmy z teórie práva	1 h
T - 2	Základné pojmy z teórie štátu Ústavné právo, Ústava Slovenskej republiky	2 h
T - 3	Základné pojmy z trestného práva hmotného	4 h
T - 4	Základné pojmy z trestného práva procesného	3 h
T - 5	Nezávislé národné a medzinárodné organizácie a orgány pôsobiace v oblasti ochrany ľudských práv (Verejný ochranca práv, Slovenské národné stredisko pre ľudské práva, Komisár pre deti, Komisár pre osoby so zdravotným postihnutím, Organizácia Spojených národov, Výbor ministrov Rady Európy, Európsky výbor na zabránenie mučenia a neľudského či ponižujúceho zaobchádzania, Európsky súd pre ľudské práva)	2 h
T - 6	Medzinárodné právne dokumenty o zaobchádzaní s väznenými osobami (Štandardné minimálne pravidlá o zaobchádzaní s väznenými osobami, Európske väzenské pravidlá)	2 h
T - 7	Dozor prokurátora nad uplatňovaním zákonnosti v miestach výkonu väzby a výkonu trestu odňatia slobody	1 h
T - 8	Zákon o slobodnom prístupe k informáciám	1 h
T - 9	Ochrana utajovaných skutočností v podmienkach zboru	2 h
T - 10	Zákon o ochrane osobných údajov, identita osoby	1 h
T - 11	Korupcia, jej škodlivosť a následky, Strategický plán prevencie korupcie a konfliktov záujmov v rezorte spravodlivosti	1 h

Organizácia Zboru väzenskej a justičnej stráže

T - 12	Zákon č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov Organizácia, riadenie, pôsobnosť zboru Symboly zboru	2 h
T - 13	Organizačný poriadok Generálneho riaditeľstva zboru a organizačný poriadok ústavu na výkon väzby, ústavu na výkon trestu odňatia slobody	1 h
T - 14	Zákon č. 73/1998 Z. z. o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže Slovenskej republiky a Železničnej polície v znení neskorších predpisov Druhy štátnej služby	1 h

T - 15	Hodnosti, vymenovanie, povýšenie do hodnosti a nárok na povýšenie	1 h
T - 16	Personálna právomoc, služobné hodnotenie, kritéria spracovania a schvaľovania služobného hodnotenia	1 h
T - 17	Ustanovenie do funkcie, vymenovanie do funkcie, odvolanie z funkcie, prevedenie a preloženie na inú funkciu, prevelenie, služobná cesta	2 h
T - 18	Druhy skončenia služobného pomeru	1 h
T - 19	Služobná disciplína, základné práva a povinnosti príslušníka	1 h
T - 20	Disciplinárna právomoc, udeľovanie disciplinárnych odmien a ukladanie disciplinárnych opatrení príslušníkom zboru	1 h
T - 21	Dovolenka, dodatková dovolenka, služobné voľno, preventívna rehabilitácia	2 h
T - 22	Čas služby, plánovanie a vykazovanie služieb príslušníkov zboru	2 h
T - 23	Profesijná etika príslušníka zboru a etický kódex príslušníka Zboru väzenskej justičnej stráže Zásady prezentovania príslušníkov v čase osobného voľna na verejnosti vrátane sociálnych sietí	1 h
T - 24	Ekonomické služby v zbore	1 h
T - 25	Logistické služby v zbore	1 h
T - 26	Zákon o sociálnom zabezpečení policajtov a vojakov	2 h
T - 27	Informačný systém zboru	2 h
T - 28	Základné úkony v aplikácii VVVT (praktický nácvik): <ul style="list-style-type: none"> - vyhľadanie klienta, základné informácie o klientovi - zapísanie poznatkov o klientovi, - evidencia povolených vecí, - evidovanie korešpondencie. 	2 h

INŠTITÚT VZDELÁVANIA
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet

P e n o l ó g i a

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

T-1	Penológia – jej vznik, pojem, predmet	1 h
T-2	História slovenského väzenstva	1 h
T-3	Právna úprava väzby, dôvody väzby	1 h
T-4	Základné zásady výkonu väzby, obmedzenie základných práv a slobôd, miesto výkonu väzby, orgán zabezpečujúci výkon väzby	1 h
T-5	Prijímanie obvineného do výkonu väzby, umiestňovanie obvineného do cely, premiestňovanie obvineného, predvedenie obvineného, vybavenie cely	2 h
T-6	Zaobchádzanie s obvinenými – účel zaobchádzania, zabezpečenie práv obvinených	7 h
T-7	Základné povinnosti a zákazy, preukaz obvineného	2 h
T-8	Zaraďovanie do práce, povinnosti obvineného zaradeného do práce Účasť orgánov a organizácií na aktivitách realizovaných vo výkone väzby	1 h
T-9	Diferencovaný výkon väzby, výkon väzby mladistvých, výkon väzby žien, cudzincov a osôb bez štátnej príslušnosti	2 h
T-10	Disciplinárne odmeny, výkon disciplinárnych odmien u obvinených Disciplinárne tresty, zásady ukladania disciplinárnych trestov obvineným	3 h
T-11	Trovy výkonu väzby Prepustenie z výkonu väzby Úmrtie obvineného	1 h
T-12	Riešenie žiadostí a sťažností obvinených	1 h
T-13	Exkurzia na oddelenie výkonu väzby v ÚVV a ÚVTOS Nitra	2 h
T-14	Seminárne cvičenie k problematike výkonu väzby	1 h
T-15	Právna úprava výkonu trestu odňatia slobody (ďalej len „VTOS“), účel VTOS, základné zásady VTOS	1 h
T-16	Cieľ, obsah a význam ústavného poriadku pre odsúdených Režim, režimová činnosť a jej význam v penitenciárnej praxi	1 h
T-17	Prijímanie odsúdených do VTOS	2 h
T-18	Zaobchádzanie s odsúdenými – vymedzenie pojmu, účel, program a prostriedky zaobchádzania	3 h
T-19	Zaobchádzanie s odsúdenými s cieľom znížiť riziko sebapoškodenia	3 h

Použitie odbreňovacieho rozhovoru

T-20	Umiestňovanie a premiestňovanie odsúdených vo VTOS, zmena spôsobu výkonu trestu	1 h
T-21	Základné sociálne práva odsúdených	2 h
T-22	Ostatné práva odsúdených	5 h
T-23	Základné povinnosti a zákazy odsúdených	2 h
T-24	Disciplinárne odmeny, disciplinárne tresty a disciplinárna právomoc vo VTOS	4 h
T-25	Vonkajšia diferenciacia a vnútorná diferenciacia vo VTOS	6 h
T-26	Špecializovaný výkon trestu	4 h
T-27	VTOS žien	1 h
T-28	VTOS mladistvých, cudzincov a osôb bez štátnej príslušnosti	1 h
T-29	Duchovná služba v podmienkach zboru	1 h
T-30	Zamestnávanie odsúdených, druhy pracovísk, odmeňovanie odsúdených	1 h
T-31	Realizácia sociálnej práce v podmienkach penitenciárnej praxe	1 h
T-32	Podmienečné prepustenie, opustenie ústavu, prerušenie výkonu trestu, upustenie od výkonu zvyšku trestu	2 h
T-33	Prepustenie z VTOS, postup pri prepúšťaní odsúdeného z VTOS	1 h
T-34	Seminárne cvičenie k problematike VTOS	1 h
T-35	Postavenie národnostných menšín, práva národnostných menšín a etnických skupín a prístup väzenského personálu k nim	1 h
T-36	Predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie	1 h
T-37	Drogová závislosť – vymedzenie pojmu, klasifikácia jednotlivých druhov drog, príčiny vzniku závislostí, rizikové faktory a dôsledky závislosti	1 h
T-38	Zaobchádzanie so závislými vo väzenskom prostredí, problematika alkoholizmu, drog a drogových závislostí Problematika HIV/AIDS v podmienkach ZVJS	1 h
T-39	Premena zvyšku trestu odňatia slobody na trest domáceho väzenia, ochranný dohľad	1 h

T-40	Konanie súvisiace s výkonom väzby, Konanie súvisiace s výkonom trestu odňatia slobody	2 h
T-41	Základy sociálnej komunikácie	3 h
T-42	Nácvik sociálno-komunikačných zručností - 31 h:	
	Úvod - ciele a zámery praktického nácviku	1 h
	Sociálna percepcia - sebapoznávanie, utváranie obrazu o sebe, sebareflexia, seba prezentácia	3 h
	Sociálna percepcia - interpersonálna percepcia, chyby v sociálnej percepcii, Empatia	3 h
	Jednosmerná a dvojsmerná komunikácia, spätná väzba	3 h
	Komunikačné zlozvyky, chyby pri hovorení a počúvaní, zásady optimálnej komunikácie	2 h
	Praktické cvičenia z neverbálnej komunikácie	4 h
	Základné spôsoby správania	3 h
	Asertívne správanie - komunikačné práva, základné zložky asertívneho správania, komunikačné spôsobilosti a asertívne techniky, manipulačné poverky	2 h
	Nácvik asertívnych techník: schopnosť požiadať o láskavosť, uplatnenie oprávneného nároku	2 h
	Nácvik asertívnych techník: schopnosť povedať „nie“, obohratá platňa, negatívna asertivita, otvorené dvere	2 h
	Vyrovňovanie sa s kritikou a optimálne podávanie kritiky	3 h
	Relaxácia	3 h
T-43	Duševné zdravie a zdravý životný štýl v živote príslušníka zboru Duševné zdravie personálu pracujúceho na oddiele s bezpečnostným režimom	1 h

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet
Služobná príprava

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

T-1	Systém, organizácia a úlohy ochrany Výstroj, výzbroj a zabezpečenie ochrany Konceptia bezpečnosti zboru	3 h
T-2	Strážna činnosť, strážne stanovištia Úlohy príslušníka zboru na vchode, na strážnej veži, pri sprevádzaní dopravného prostriedku, pri sprevádzaní osôb, v strážnej a zásahovej hliadke, pri strážení v civilnom zdravotníckom zariadení	4 h
T-3	Dokumentácia ochrany, prvky administratívnej ochrany Prehliadky	2 h
T-4	Obrana Rozdelenie strážnej zmeny Striedanie strážnych zmien a príslušníkov zboru na strážnych stanovištiach Kontrola strážnych stanovišť, stanovišť a určených priestorov Vstupy do chránených objektov	2 h
T-5	Eskortná činnosť, zloženie eskorty, rozdelenie eskortnej zmeny alebo eskorty, druhy eskort	6 h
T-6	Justičná stráž, postavenie, pôsobnosť a úlohy	1 h
T-7	Preventívno-bezpečnostná služba v zbore Problematika terorizmu, radikalizácie, extrémizmu vo výkone väzby a výkone trestu odňatia slobody	2 h
T-8	Povinnosti a oprávnenia príslušníka zboru v zmysle Zákona č. 4/2001 Z. z. o Zbore väzenskej a justičnej strážne v znení neskorších predpisov	3 h
T-9	Donucovacie prostriedky, právna úprava, taktika služobného zákroku	6 h
T-10	Použitie strelnej zbrane	5 h
T-11	Zriadenie a nasadenie poriadkových jednotiek a zásahových skupín	2 h
T-12	Vyjednávanie v podmienkach zboru	1 h
T-13	Efektívne správanie rukojemníka	1 h
T-14	Operačné stredisko (ekurzia – 1 h)	1 h
T-15	Činnosti ZVJS v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu, núdzového stavu, krízovej situácie, mimoriadnej situácie a mimoriadnej udalosti, mimoriadne bezpečnostné opatrenia, plán vyrozumenia a zvozu	1 h
T-16	Mimoriadne udalosti v zbore	2 h
T-17	Činnosť spojená s bezprostredným prenasledovaním osôb na úteku	2 h

T-18	Bezprostredné prenasledovanie osôb v teréne - praktické cvičenie	5 h
T-19	Telekomunikačná prevádzka v zbore, signálno-bezpečnostné prostriedky, zásady telekomunikačnej prevádzky v zbore	2 h
T-20	Rádiová VKV prevádzka v zbore, rádiostanice používané v zbore, technické údaje rádiostaníc a praktická ukážka použitia vreckových a prenosných rádiostaníc, ich údržba	1 h
T-21	Topografia	3 h
T-22	Zrýchlený presun spojený s praktickou činnosťou v teréne (určovanie smeru, azimut, zakreslenie do mapy)	5 h
T-23	Náležitosti a spracovanie administratívneho úkonu: Úradný záznam (praktický nácvik)	3 h
T-24	Informácia o práci pyrotechnikov	1 h
T-25	Služobná kynológia v zbore, praktická ukážka výcviku a využitia služobných psov v podmienkach zboru	3 h
T-26	Vstupné oboznámenie s právnymi predpismi a ostatnými predpismi na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri výkone štátnej služby a ochrany pred požiarmi s dôrazom na prevenciu vzniku služobných úrazov	1 h

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet
Strelecká príprava

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

T-1	Základy teórie strel'by	3 h
T-2	Zbrane používané v zbere (charakteristika, technické údaje, hlavné časti)	2 h
T-3	Pravidlá bezpečnosti pri manipulácii so zbraňou Povinnosti príslušníkov zboru na strelnici	1 h
T-4	Rozloženie a zloženie zbraní, starostlivosť o zbrane (praktické cvičenie)	8 h
T-5	Nácvik manipulácie so zbraňou bez ostrého streliva s možnosťou využitia laserového systému	32 h
T-6	Mierená strel'ba zo vzduchových zbraní	1 h
T-7	Ostrá školná strel'ba - cvičenie č. 1 a č. 2 z pištole - cvičenie č. 1 z brokovnice Mossberg 500 A	7 h
T-8	Ostrá školná strel'ba - cvičenie č. 1 z brokovnice Mossberg 500 A - cvičenie č. 2, č. 3 a č. 4 z pištole	7 h
T-9	Ostrá školná strel'ba - cvičenie č. 2, č. 5 a č. 6 z pištole	7 h
T-10	Ostrá školná strel'ba - cvičenie č. 1 z útočnej pušky Sa. vz. 58	7 h
T-11	Ostrá školná strel'ba - hodnotiace cvičenie č. 7 a hodnotiaci parkúr č. 1 z pištole	7 h
T-12	Test – overenie teoretických vedomostí zo streleckej prípravy	1 h

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet

Nácvik použitia donucovacích prostriedkov

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

T-1	Technika pádov	2 h
T-2	Základy sebaobrany <ul style="list-style-type: none">- nácvik úderov, kopov a obrany proti úderom, kopom- nácvik kombinácií úderov a kopov- nácvik odvádzacích techník v stoji, v sede a v ľahu s použitím hmatov, chvatov, úderov, kopov pri pasívnom a aktívnom odpore	10 h
T-3	Nácvik použitia donucovacích prostriedkov <ul style="list-style-type: none">- nácvik pútania spojené s preventívnou osobnou prehliadkou v stoji a v ľahu- nácvik použitia pút a predvádzacích retiazok spojené s preventívnou osobnou prehliadkou- nácvik použitia pút a spútvacieho opasku spojené s preventívnou osobnou prehliadkou- nácvik použitia spútvacieho opasku a spútvacích retiazok spojené s preventívnou osobnou prehliadkou- nácvik použitia spútvacích popruhov pri pasívnom a aktívnom odpore- nácvik odvádzacích techník s použitím tomfy a obušku v aktívnom odpore	16 h
T-4	Použitie donucovacích prostriedkov pri aktívnom a pasívnom odpore (modelové situácie) <ul style="list-style-type: none">- nácvik použitia vybraných donucovacích prostriedkov pri pasívnom a aktívnom odpore- modelová situácia „cela“ – pasívny a aktívny odpor- modelová situácia „súdne pojednávanie“ – pasívny a aktívny odpor- modelová situácia „eskorta“ – pasívny a aktívny odpor- modelová situácia „kancelária pedagóga“ – pasívny a aktívny odpor- obrana služobnej strelnej zbrane proti odobratiu a zneužitiu	6 h
T-5	Povelové techniky s obuškom a ochranným štítom, povelové techniky na vytváranie základných tvarov a nácvik použitia obranného štítu pri aktívnom odpore	4 h
T-6	Záverečné preskúšanie a klasifikácia	3 h

INŠTITÚT VZDELÁVANIA
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet

Telesná príprava

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

T-1	Rozvoj kondičných schopností - rozvoj silových schopností - rozvoj rýchlostných schopností - rozvoj vytrvalostných schopností	13 h
T-2	Záverečné preskúšanie a klasifikácia (previerka fyzickej zdatnosti) (príloha č. 4)	4 h

INŠTITÚT VZDELÁVANIA
ZBORU VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet

Poradová príprava

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

T-1	Pravidlá nosenia služobnej rovnošaty, jej druhy a zásady úpravy zovňajšku príslušníkov Zboru väzenskej a justičnej stráže	1 h
T-2	Poradová príprava I - základné pojmy, povelová technika, základné postoje, snímanie a nasadenie pokrývky hlavy, vzájomné zdravenie, obraty na mieste	2 h
T-3	Poradová príprava II - nástupové tvary, velenie, oslovovanie, vystupovanie z tvaru a príchod k nadriadenému, odchod od nadriadeného, vstup do miestnosti nadriadeného	4 h
T-4	Poradová príprava III - pochodové tvary, velenie, pohyb v tvare, obraty za pochodu	4 h
T-5	Záverečné preskúšanie a klasifikácia	2 h

UČEBNÉ OSNOVY
pre predmet
Zdravotná príprava

Nitra, marec 2019

Podrobný rozpis učiva:

T-1	Všeobecné základy poskytovania prvej pomoci	1 h
T-2	Kardiopulmonálna resuscitácia	2 h
T-3	Nácvik prvej pomoci	1 h
T-4	Záverečné preskúšanie a klasifikácia	2 h

Exkurzie

Podrobný rozpis:

- T-1 Ústav na výkon trestu odňatia slobody Nitra – Chrenová 2 h
- T-2 Alternatíva 1 - Ústav na výkon trestu odňatia slobody a Ústav na výkon väzby Leopoldov, Ústav na výkon väzby a Ústav na výkon trestu odňatia slobody Bratislava, Otvorené oddelenie Bratislava
- Alternatíva 2 - Ústav na výkon trestu odňatia slobody a Ústav na výkon väzby Leopoldov, Ústav na výkon trestu odňatia slobody Hrnčiarovce nad Parnou 7 h
- T-3 Alternatíva 1 - Ústav na výkon trestu odňatia slobody a Ústav na výkon väzby Ilava, Nemocnica pre obvinených a odsúdených a Ústav na výkon trestu odňatia slobody Trenčín, otvorené oddelenie Opatovce
- Alternatíva 2 - Ústav na výkon trestu odňatia slobody a Ústav na výkon väzby Ilava, Ústav na výkon trestu odňatia slobody Dubnica nad Váhom, Nemocnica pre obvinených a odsúdených a Ústav na výkon trestu odňatia slobody Trenčín 8 h

V prípade realizácie základného odborného vzdelávania v elokovanej triede mimo objektu inštitútu vzdelávania sa rozpis exkurzií upraví s prihliadnutím na miesto konania vzdelávacej aktivity, účelnosť a hospodárnosť využitia dopravných prostriedkov. V odôvodnených prípadoch možno so súhlasom riaditeľa inštitútu vzdelávania využiť aj inú alternatívu realizovania exkurzie.

Výstroj a vybavenie frekventantov

Vysielajúce ústavy zboru zabezpečia nasledovnú výstroj, výzbroj a vybavenie frekventantov, ktorú zodpovedný príslušník vysielajúceho ústavu skontroluje a zabezpečí nasledovné vybavenie:

A) výstroj:

MUŽI:

Služobná rovnošata vzor 2000 alebo vzor 2015:

- a) letné obdobie: príslušníci zboru nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s nasledovnými výstrojnými súčasťami služobnej rovnošaty: čiapka so štítkom, čiapka so šiltom, košeľa s dlhým rukávom, košeľa s krátkym rukávom, sako k služobnej rovnošate, vesta, pulóver, nohavice k služobnej rovnošate, vetrovka letná alebo vetrovka, opasok kožený, poltopánky letné, poltopánky celoročné, ponožky letné, viazanka, spona do viazanky
- b) zimné obdobie: príslušníci nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s výstrojnými súčasťami služobnej rovnošaty uvedenými v bode a) okrem čiapky so šiltom, doplnené o vetrovku zimnú alebo vetrovku, šál, rukavice, čiapku kožuštinovú a čiapku zimnú.

Služobná rovnošata cvičná vzor 85 alebo vzor 2015

- a) letné obdobie: príslušníci zboru nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s nasledovnými výstrojnými súčasťami cvičnej rovnošaty: čiapka cvičnej rovnošaty, blúza cvičnej rovnošaty, nohavice cvičnej rovnošaty, opasok kožený, ponožky, topánky trekové letné alebo topánky celoročné, tričko s krátkym rukávom s označením zboru a hodnotným označením.
- b) zimné obdobie: príslušníci zboru nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s výstrojnými súčasťami cvičnej rovnošaty uvedenými v bode a) doplnené o čiapku kožuštinovú alebo čiapku zimnú, plášť cvičnej rovnošaty, pulóver, šál, rukavice, topánky celoročné alebo topánky zimné a otepľovacie vložky, tričko s krátkym rukávom s označením zboru a hodnotným označením môže byť nahradené tričkom s dlhým rukávom s označením zboru a hodnotným označením.

ŽENY:

Služobná rovnošata vzor 2000 alebo vzor 2015:

- a) letné obdobie: príslušníčky zboru nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s nasledovnými výstrojnými súčasťami služobnej rovnošaty: klobúčik, čiapka so šiltom, blúzka s dlhým rukávom, blúzka s krátkym rukávom, sako k služobnej rovnošate, vesta, pulóver, sukňa alebo nohavice k služobnej rovnošate, vetrovka letná alebo vetrovka, opasok kožený, poltopánky, pančuchy, viazanka, spona do viazanky
- b) zimné obdobie: príslušníčky nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s výstrojnými súčasťami služobnej rovnošaty uvedenými v bode a) okrem čiapky so šiltom, doplnené o čiapku kožuštinovú, čiapku zimnú, topánky celoročné alebo topánky zimné, ponožky zimné, vetrovku zimnú alebo vetrovku, šál, rukavice.

Služobná rovnošata cvičná vzor 85 alebo vzor 2015

- a) letné obdobie: príslušnícky zboru nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s nasledovnými výstrojnými súčasťami cvičnej rovnošaty: čiapka cvičnej rovnošaty, blúza cvičnej rovnošaty, nohavice cvičnej rovnošaty, opasok kožený, ponožky, topánky trekové letné alebo topánky celoročné, tričko s krátkym rukávom s označením zboru a hodnotným označením.
- b) zimné obdobie: príslušnícky zboru nastúpia do príslušnej vzdelávacej aktivity s výstrojnými súčasťami cvičnej rovnošaty uvedenými v bode a) doplnené o čiapku kožuštinovú alebo čiapku zimnú, plášť cvičnej rovnošaty, pulóver, šál rukavice, topánky celoročné alebo topánky zimné a otepľovacie vložky, tričko s krátkym rukávom s označením zboru a hodnotným označením môže byť nahradené tričkom s dlhým rukávom s označením zboru a hodnotným označením.

B) ostatné:

- počas nácviku sociálno – komunikačných zručností sa povoľuje nosiť civilné oblečenie, pričom je neprípustné nosiť krátke nohavice a „šľapky“,
- športový odev, športová obuv do telocvične (nesmie byť s farbiacou podrážkou),
- zošit, písacie potreby, pravítko,
- základné právne predpisy,
- výpis zo zdravotnej dokumentácie,
- potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti absolvovať vzdelávaciu aktivitu (frekventant musí byť spôsobilý absolvovať praktické cvičenia zo služobnej prípravy, poradovej prípravy, streleckej prípravy, nácviku použitia donucovacích prostriedkov, telesnej prípravy),
- preukaz poistenca,
- puzdro na pištoľ (nie celokožené zatváracie tzv. slonie ucho) 1 ks,
- puzdro na zásobník 1 ks,
- puzdro na putá a putá,
- puzdro na predvádzacie retiazky.

ZBOR VÄZENSKEJ A JUSTIČNEJ STRÁŽE

INŠTITÚT VZDELÁVANIA ZVJS NITRA

Cyklus: 51	
Začiatok: 30. 03. 2015	Ukončenie: 12. 06. 2015
Číslo z výkazu o štúdiu: 15	Rozsah: 420 hodín

OSVEDČENIE

o získaní základného odborného vzdelania

Hodnosť, titul, meno a priezvisko: **stržm. Bc. Ján Hraško**
 Deň, mesiac a rok narodenia: 01. 01. 1980
 Číslo služobného preukazu: 13 356

**absolvoval(a) základné odborné vzdelávanie pre príslušníkov
Zboru väzenskej a justičnej stráže**

Záverečnú skúšku vykonal(a):

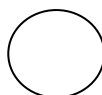
PREDMET	PROSPECH
Základy práva a organizácia ZVJS	výborný
Penológia	dobrý
Služobná príprava	chválitebný
Strelecká príprava	dobrý
Nácvik použitia donucovacích prostriedkov	dobrý
Telesná príprava	chválitebný
Poradová príprava	výborný
Zdravotná príprava	výborný

Celkový prospech: prospel veľmi dobre

Osvedčenie získal(a) na základe RGR č. 35/2014 o vzdelávaní príslušníkov Zboru väzenskej a justičnej stráže a zamestnancov Zboru väzenskej a justičnej stráže v znení neskorších predpisov

V Nitre, dňa 12. 06. 2015

.....
predseda skúšobnej komisie



úradná pečiatka

.....
riaditeľ Inštitútu vzdelávania ZVJS

Cvičenie z pištole**Cvičenie č. 1**

Účel cvičenia: nácvik mierenej streľby a bezpečnej manipulácie so zbraňou

Terč : nekryté ležiaca figúra s kruhmi

Vzdialenosť: 3 – 20 m

Počet nábojov: 20

Doba na streľbu: neobmedzená

Poloha pri streľbe: v stoji obojruč

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru si napáskuje štyri náboje do zásobníka. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa štyri náboje na terč vo vzdialenosti 20 m.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Celú činnosť spravidla zopakuje 4-krát postupne zo vzdialenosti 12 m, 6 m, 3 m a 12 m.

Cvičenie z pištole**Cvičenie č. 2**

Účel cvičenia : nácvik a zdokonaľovanie v mierenej streľbe a bezpečnej manipulácii so zbraňou

Terč : papierové terče

Vzdialenosť : 10 - 20 m

Počet nábojov : 10

Doba na streľbu : neobmedzená

Poloha pri streľbe : v stoji obojruč

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru si napáskuje do jedného zásobníka 10 nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa 10 nábojov na terč tak, že po každom výstrele zbraň stiahne.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Cvičenie z pištole**Cvičenie č. 3**

Účel cvičenia : nácvik rýchlej mierenej streľby a výmeny zásobníka

Terč : papierové terče

Vzdialenosť : 6 - 15 m

Počet nábojov : 12 + 12

Doba na streľbu : neobmedzená

Poloha pri streľbe : v stoji obojruč

Kondícia zbrane: 1. a 2.

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru si napáskuje dva zásobníky po dvanásť nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri/dá do ponosu. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa na terč tak, že po každom druhom výstrele zbraň stiahne. Po dostrieľaní nábojov z prvého zásobníka zakľakne, vykoná výmenu zásobníka, postaví sa a pokračuje v streľbe na povel inštruktora.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Cvičenie z pištole**Cvičenie č. 4**

Účel cvičenia : nácvik a zdokonaľovanie rýchlej mierenej streľby, nácvik prenosu a streľba za

použitia streleckých stopiek (ďalej len „timer“).

Terč: papierové terče

Vzdialenosť : 4 – 10 m

Doba na streľbu : neobmedzená/ určí inštruktora

Počet nábojov : 24

Poloha pri streľbe : v stoji

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru napáskuje dva zásobníky po 12 nábojov. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa po 2 náboje do každého terča, ďalej sa riadi pokynmi a povelmi inštruktora. Po dostrieľaní nábojov z prvého zásobníka zakľakne, vykoná výmenu zásobníka, postaví sa a pokračuje v streľbe na povel inštruktora.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Cvičenie č. 5

Cvičenie č. 5

Účel cvičenia : zdokonaľovanie rýchlej mierenej streľby, prenosu a nácvik streľby so zástavkou

Terč : papierové terče

Vzdialenosť : bod A 12 m, bod B 5 - 8 m

Doba na streľbu : neobmedzená, časový limit určený inštruktorm

Počet nábojov : 24

Poloha pri streľbe : v stoji

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru napáskuje 4 náboje do zásobníka. Na povel inštruktora v bode A nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál beží z bodu A do bodu B, pričom počas presunu tasí zbraň s prstom mimo lučiek. Zbraň obťahuje až v bode B, kde strieľa po 2 náboje do každého terča.

Po dostrieľaní sa riadi pokynmi a povelmi inštruktora. Celú činnosť spravidla zopakuje päť krát.

Cvičenie č. 6.

Účel cvičenia : zdokonaľovanie rýchlej mierenej streľby, prenosu s časovým limitom

Terč : 3 x terč P- páchatel', 1 x terč PR – páchatel' s rukojevníkom, 1 x terč N – neozbrojený, 1x pepper popper a 1 x gong.

Vzdialenosť : bod A 12 m, bod B 8 m

Doba na streľbu : neobmedzená

Počet nábojov : 15

Poloha pri streľbe : v stoji

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru napáskuje do zásobníka 15 nábojov. Na povel riadiaceho cvičenia v bode A nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Na zvukový signál timeru v bode A tasí zbraň a strieľa na kovový terč (Pepper Popper), ktorý je umiestnený tesne pred terčom nezúčastnená osoba. Až po jeho zostrení sa presúva dopredu do bodu B, kde strieľa na papierové terče v ľubovoľnom poradí, na kovový terč (gong) strieľa ako posledný. Strieľa po 2 náboje do terčov P a PR a jeden do gongu a pepper poppra.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Hodnotiace cvičenie z pištole

Cvičenie č. 7

Účel cvičenia : preveriť úroveň streleckých schopností u frekventanta z mierenej streľby a bezpečnej manipulácie so zbraňou

Terč : nekryte ležiaca figúra s kruhmi

Vzdialenosť : 20 m

Počet nábojov : 10

Doba na streľbu : neobmedzená

Poloha pri streľbe : v stoji obojruč

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru si napáskuje do jedného zásobníka 10 nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál na streľbu tasí zbraň a strieľa na terč.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Hodnotenie cvičenia:	výborný	100 – 90 bodov
	chválitebný	89 – 80 bodov
	dobrý	79 – 70 bodov
	dostatočný	69 – 60 bodov
	nedostatočný	59 a menej bodov

Hodnotiaci parkúr z pištole

Parkúr č. 1

Účel cvičenia : preveriť úroveň streleckých schopností u frekventanta z rýchlej mierenej streľby a bezpečnej manipulácie so zbraňou

Terč : 3 x terč P- páchatel', 1 x terč PR – páchatel' s rukojevníkom, 1 x terč N – neozbrojený, 1x pepper popper a 1 x gong.

Vzdialenosť : bod A 12 m, bod B 8 m

Doba na streľbu : neobmedzená

Počet nábojov : 15

Poloha pri streľbe : v stoji

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru napáskuje do zásobníka 15 nábojov. Na povel riadiaceho cvičenia v bode A nabije zbraň do príslušnej kondície a zbraň zapuzdri. Na zvukový signál timeru v bode A tasí zbraň a strieľa na kovový terč (Pepper Popper), ktorý je umiestnený tesne pred terčom nezúčastnená osoba. Až po jeho zostrelení sa presúva dopredu do bodu B, kde strieľa na papierové terče v ľubovoľnom poradí, na kovový terč (gong) strieľa ako posledný. Strieľa po 2 náboje do terčov P a PR a jeden do gongu a pepper poppra.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Hodnotenie parkúru (pištoľ):	výborný	koeficient	2,50 a viac
	chválitebný		2,20
	dobrý		1,90
	dostatočný		1,60
	nedostatočný		1,59 a menej

a podľa platného interného predpisu o streleckej príprave príslušníkov.

Celkové hodnotenie – v prípade hodnotenia z jednej hodnotiacej disciplíny známku nedostatočnú, celkový prospech je neprospel.

Cvičenie z útočnej pušky

Cvičenie č. 1

Účel cvičenia : nácvik mierenej streľby z rôznych polôh a bezpečnej manipulácie so zbraňou

Terč : papierové/ kovové terče

Vzdialenosť : 50 až 100 m

Doba na streľbu : neobmedzená

Počet nábojov : 30

Poloha pri streľbe : v stoji, v kľaku a v ľahu

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia:

Príslušník zboru napáskuje do zásobníka 30 nábojov. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície a postaví sa zo zbraňou smerujúcou bezpečne do terčov. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál strieľa na terč spravidla z každej streleckej polohy, pričom vždy pri zmene polohy zbraň zaistí a prst má viditeľne mimo lučík.

Po dostrieľaní zakľakne a riadi sa pokynmi a povelmi inštruktora.

Cvičenie z brokovnice

Cvičenie č. 1

Účel cvičenia : nácvik mierenej streľby a bezpečnej manipulácie so zbraňou.

Terč : kovový/ papierový

Vzdialenosť : 10 -15 m

Počet nábojov : 3 brokové

Doba na streľbu : neobmedzená

Poloha pri streľbe : stoji bez opory, v stoji a v kľaku

Kondícia zbrane: 2

Postup pri vykonávaní cvičenia :

Príslušníkovi zboru sa vydá päť nábojov na prípravnej čiare. Na povel inštruktora nabije zbraň do príslušnej kondície. Príslušník zboru na povel alebo iný dohovorený signál strieľa na terče v ľubovoľnom poradí.

Po dostrieľaní zbraň zaistí, ďalej sa riadi pokynmi a povelmi inštruktora.

Lektor-inštruktork môže vydať strelivo frekventantovi na opakovanú streľbu za účelom odstránenia streleckej chyby frekventanta, a to maximálne v podmienkach počtu nábojov pre konkrétne strelecké cvičenie na dosiahnutie vyučovacieho cieľa.

Lektor-inštruktork v deň konania ostrých školných strelieb frekventantov môže, v prípade potreby za účelom dosiahnutia vyučovacieho cieľa, vykonať praktickú ukážku pre všetkých frekventantov vykonávajúcich ostrú školnú streľbu s maximálne 20 nábojmi z pištole, 5 nábojmi z brokovnice a 15 nábojmi zo samopalu na konkrétne strelecké cvičenie. Vystrieľané náboje na ukážku zapíše k svojmu menu do evidencie strelieb a streliva s poznámkou ukážka.

Riadiaci strelieb môže zmeniť postup vykonávania cvičenia z dôvodu bezpečnosti vzhľadom k aktuálnym podmienkam na streľbu a vzhľadom na dosiahnutie vyučovacieho cieľa.

A.

Spôsob organizovania záverečného preskúšania a klasifikácia z telesnej prípravy

1. Záverečné preskúšanie z telesnej prípravy sa vykoná formou previerky fyzickej zdatnosti.
2. Termíny vykonania previerky fyzickej zdatnosti v jednotlivých študijných skupinách určí riaditeľ inštitútu vzdelávania. Inštitút vzdelávania písomne oznámi termín vykonania previerky fyzickej zdatnosti na Generálne riaditeľstvo zboru minimálne týždeň pred ich konaním.
3. Na každej previerke fyzickej zdatnosti sa zúčastní lekár alebo zdravotnícky pracovník ústavu.
4. Previerke fyzickej zdatnosti sa nepodrobí príslušník zboru:
 - a) ktorý dosiahne v danom kalendárnom roku 50 rokov veku, ak ide o muža, a 40 rokov veku, ak ide o ženu,
 - b) ktorý nemôže vykonať previerku fyzickej zdatnosti so zdravotnou klasifikáciou C na základe rozhodnutia lekárskej poradnej komisie II a súhlasného stanoviska generálneho riaditeľa zboru.
5. Príslušník zboru, ktorý nemohol vykonať previerku fyzickej zdatnosti z dôvodu úrazu alebo iného zdravotného obmedzenia získaného počas trvania vzdelávacej aktivity, písomne požiada riaditeľa inštitútu vzdelávania o náhradný termín vykonania previerky fyzickej zdatnosti po súhlasnom stanovisku riaditeľa služobného úradu, kde vykonáva štátnu službu.
6. Príslušník zboru, ktorý sa počas previerky fyzickej zdatnosti zraní, písomne požiada riaditeľa inštitútu vzdelávania o náhradný termín vykonania previerky fyzickej zdatnosti. Za zranenie sa nepovažuje neschopnosť frekventanta dokončiť previerku zo subjektívnych dôvodov (slabá úroveň fyzickej zdatnosti jednotlivca) vedúcich k jeho vyčerpaniu a nesplneniu požiadavky získať minimálne jeden bod z každej disciplíny a absolvovať všetky disciplíny v jeden deň.
7. Výsledok previerky fyzickej zdatnosti posudzuje komisia určená riaditeľom inštitútu vzdelávania, t. j. dvaja lektori-inštruktori inštitútu vzdelávania alebo jeden lektor-inštruktor a jeden lektor inštitútu vzdelávania.
8. Previerka fyzickej zdatnosti sa vykonáva v športovom odevu a obuvi.
9. Počas previerky fyzickej zdatnosti sa vykonávajú opatrenia na dodržanie zásad úrazovej zábrany, pričom miesta výkonu previerky fyzickej zdatnosti musia spĺňať požiadavky na výkon každej disciplíny.
10. Splnenie kritérií fyzickej zdatnosti mužov sa hodnotí po absolvovaní všetkých štyroch športových disciplín. Stupeň obťažnosti je úmerný fyzickému veku a vyhodnotenie výsledkov sa stanovuje podľa skupín:
 - a) I. skupina 29 rokov a mladší,
 - b) II. skupina po dosiahnutí 30 až 35 rokov,
 - c) III. skupina po dosiahnutí 36 až 40 rokov,
 - d) IV. skupina po dosiahnutí 41 až 45 rokov,
 - e) V. skupina po dosiahnutí 46 až 49 rokov.
11. Obsahom previerky fyzickej zdatnosti u mužov sú tieto športové disciplíny:
 - a) zhyby na hrazde alebo ľah – sed opakovane v čase dve minúty,
 - b) skok z miesta do diaľky,
 - c) beh na 100 m alebo člnkový beh 10 x 10 metrov,
 - d) 12 minútový beh (Cooperov test).
12. Príslušník zboru musí absolvovať všetky disciplíny uvedené v bode 11 a z každej disciplíny získať minimálne jeden bod.

13. Výkony preverovaných príslušníkov zboru dosiahnuté v jednotlivých disciplínach sa hodnotia podľa bodovacích tabuliek (časť B). Súčet bodov zo všetkých preverovaných disciplín určuje hodnotenie účastníka previerky takto:
 - a) výborný - pri súčte 40 až 36 bodov,
 - b) chválitebný - pri súčte 35 až 30 bodov,
 - c) dobrý - pri súčte 29 až 24 bodov,
 - d) dostatočný - pri súčte 23 až 19 bodov,
 - e) nedostatočný - pri súčte 18 a menej bodov.
14. Príslušníkovi zboru, ktorý neabsolvoval previerku fyzickej zdatnosti z dôvodov uvedených v bode 4 a), b) sa na osvedčení uvedie prospech z telesnej prípravy „neklasifikovaný“.
15. Metodika vykonávania previerkových disciplín mužov je uvedená v časti C.
16. Splnenie kritérií fyzickej zdatnosti žien sa hodnotí po absolvovaní všetkých štyroch športových disciplín. Stupeň obťažnosti je úmerný fyzickému veku a vyhodnotenie výsledkov sa stanovuje podľa skupín:
 - a) I. skupina 29 rokov a mladšia,
 - b) II. skupina po dosiahnutí 30 až 35 rokov,
 - c) III. skupina po dosiahnutí 36 až 39 rokov.
17. Obsahom previerky fyzickej zdatnosti žien sú tieto športové disciplíny:
 - a) skok z miesta do diaľky,
 - b) ľah – sed opakovane v čase dve minúty,
 - c) beh na 50 m alebo člňkový beh 5 x 10 metrov,
 - d) 12 minútový beh (Cooperov test).
18. Príslušníčka zboru musí absolvovať všetky disciplíny uvedené v bode 17 a z každej disciplíny získať minimálne jeden bod.
19. Výkony preverovaných príslušníčok zboru dosiahnuté v jednotlivých disciplínach sa hodnotia podľa bodovacích tabuliek (časť D). Súčet bodov zo všetkých preverovaných disciplín určuje hodnotenie účastníčky previerky takto:
 - a) výborný - pri súčte 40 až 36 bodov,
 - b) chválitebný - pri súčte 35 až 30 bodov,
 - c) dobrý - pri súčte 29 až 24 bodov,
 - d) dostatočný - pri súčte 23 až 19 bodov,
 - e) nedostatočný - pri súčte 18 a menej bodov.
20. Príslušníčke zboru, ktorá neabsolvovala previerku fyzickej zdatnosti z dôvodov uvedených v bode 4 a), b) sa na osvedčení uvedie prospech z telesnej prípravy „neklasifikovaná“.
21. Metodika vykonávania previerkových disciplín žien je uvedená v časti E.
22. Previerka fyzickej zdatnosti sa musí vykonať v jednom dni, inak je neplatná. V zimnom období sa previerka fyzickej zdatnosti vykonáva podľa podmienok služobného úradu – v hale, telocvični, na atletickej dráhe, ceste a pod. Športové disciplíny ako zhyby na hrazde alebo ľah – sed opakovane v čase dve minúty a skok z miesta do diaľky sa vykonávajú v telocvični.
23. V športových disciplínach beh na 100 m, beh na 50 m a 12-minútový beh, v prípade ich vykonania v nepriaznivých poveternostných podmienkach, sa uplatní úprava hodnotenia jednotlivých disciplín v bodovacích tabuľkách (časť B). O uplatnení úpravy hodnotenia jednotlivých disciplín rozhodne lektor-inštruktor po predchádzajúcom súhlase riaditeľa inštitútu vzdelávania.
(úprava hodnotenia sa uplatní ak sa disciplíny vykonajú v prudkom daždi, v silnom vetre, na snehu alebo pri teplote nižšej ako – 5 °C, alebo vyššej ako 30 °C, beh na 100 m a 50 m odpočítame 0,5 s a na 12-minútovom behu pripočítame 100 m).

B.
Metodika vykonávania disciplín previerky fyzickej zdatnosti
MUŽI

1. Zhyby na hrazde

Týmto testom sa zisťuje sila horných končatín v podmienkach dynamickej svalovej činnosti prekonávania odporu.

Vykonanie: Zhyby sa vykonávajú na hrazde, uchopenie je ľubovoľné (nadhmatom alebo podhmatom). Pri zhybe musí byť brada cvičenca nad tyčou, pri zvisle ruky natiahnuté. Povolené je krčenie, roznožovanie alebo kríženie nôh. Nohy však nesmú vykonávať švihový pohyb nad úroveň panvy cvičenca. Hodnotí sa počet zhybov vykonaných bez prerušenia (zoskočenie z hrazdy).

2. Ľah - sed opakovane v čase dve minúty

Testom sa meria úroveň dynamickej sily brušného svalstva a bedrovodriekových ohýbačov v podmienkach opakovania koncentricko-excentrickej svalovej práce.

Vykonanie: Úlohou je vykonať cvičebný cyklus - z ľahu do sedu a späť v trvaní dvoch minút. Pri vykonávaní tohto cvičenia je potrebná pevná opora dolných končatín (napr. rebriny, resp. pevné držanie nôh cvičenca za členky priehlavok pri podlahe iným účastníkom previerky). Tempo si volí každý individuálne. Cvičenie je možné pre únavu prerušiť, v ľahu si odpočinúť a potom pokračovať. Základná poloha je ľah na chrbte (lopatky sa dotýkajú podložky) s dolnými končatinami zohnutými v kolenách približne v 90-stupňovom uhle a roznoženými spravidla na šírku ramien, ruky spojené za hlavou v tyle. Pri prechode do sedu cvičenec súčasne otáča trupom tak, aby sa vždy dotkol lakťom opačného kolena. Dôležité je dodržiavať základné polohy pri ukončení každého cyklu. Hodnotí sa počet vykonaných cyklov (opakovaní).

3. Skok z miesta do diaľky

Skokom z miesta do diaľky sa meria odrazová schopnosť dolných končatín v podmienkach dynamiky jednotlivého pohybu.

Vykonanie: Vychádza sa z mierneho stoja rozkročného od vyznačenej odrazovej čiary. Odraz sa vykonáva súčasne oboma nohami. Výkon sa meria v cm od vyznačenej odrazovej čiary k miestu dopadu (päta tej nohy, ktorá je bližšie k odrazovej čiare). Pri dotyku zeme rukou za telom, prípadne pri dopade do sedu, sa pokus považuje za neplatný. Maximálny počet pokusov sú tri, hodnotí sa najlepší.

4.

a) Beh na 100 m

- je zameraný na zisťovanie rýchlostných schopností v cyklických podmienkach lokomócie celého tela.

Vykonanie: Beh sa vykonáva na bežeckej dráhe s ľubovoľným povrchom, štart môže byť nízky alebo stredne vysoký. Je povolené používať štartovacie bloky. Štartujúci umožní štart len toľkým bežcom, koľkým sú časomerači schopní odmerať čas. Povely štartujúceho: "Na miesta!", "Pripravte sa!", "Pozor!" - keď sú všetci štartujúci v nehybnom postoji, odštartuje beh píšťalkou alebo štartovacou pištoľou alebo iným dohovorovým signálom. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sekundy.

b) Člnkový beh 10 x 10 metrov

- je zameraný na zisťovanie rýchlostných schopností v podmienkach akcelerácie so zmenou smeru.

Vykonanie: Člnkový beh 10 x 10 metrov sa uskutočňuje na rovnej, priamej a pevnej dráhe. Vo vzdialenosti desať metrov sa vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú súčasťou meraného úseku. Šírka jednej dráhy je najmenej 1,5 metra. Za cieľovou čiarou a za čiarou obrátok musí byť najmenej päť metrov voľného priestoru bez prekážok. Štartovacia poloha polovysoký štart. Príslušník stojí pred štartovou čiarou a na dohovorený signál alebo povel vybieha k čiare vzdialenej desať metrov. Túto čiaru musí prekonať celou plochou jedného z chodidiel tak, že sa za čiarou dotkne povrchu dráhy plochou celého chodidla, obráti sa o 180 stupňov a vracia sa späť k štartovej čiare, ktorú prekonáva rovnakým spôsobom plynulo päťkrát za sebou. Ak neprekoná celou plochou jedného z chodidiel štartovú čiaru alebo čiaru obrátky, hodnotí sa nevyhovujúco. Po takomto hodnotení sa môže poskytnúť opravný pokus. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sekundy.

5. 12-minútový beh (Cooperov test)

Testom sa meria úroveň aeróbnej vytrvalosti a aeróbnej kapacity vo vytrvalostných podmienkach práce.

Vykonanie: Úlohou je prebehnúť za 12 minút čo najdlhšiu vzdialenosť. Štart je spoločný alebo po skupinách. Štartovacia poloha polovysoký štart. Tempo si určí každý individuálne, pričom beh možno striedať i s chôdzou. Počas behu si môže čas kontrolovať každý sám. Na uskutočnenie testu je najvhodnejšia atletická dráha, postačí však aj poľná, lesná, či iná nefrekventovaná cesta bez väčších výškových rozdielov. Po uplynutí 12 minút bežci na stanovený zvukový signál skončia beh a počkajú na mieste, pokiaľ sa nezmeria vzdialenosť, ktorú ubehli. Hodnotí sa s presnosťou na 50 metrov.

C.
HODNOTENIE VÝKONOV V JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNACH

bodovacie tabuľky – príslušníci zboru

12-minútový beh

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	1800 m	1700 m	1600 m	1500 m	1300 m
2	1900	1800	1700	1600	1400
3	2000	1900	1800	1700	1500
4	2100	2000	1900	1800	1600
5	2200	2100	2000	1900	1700
6	2300	2200	2100	2000	1800
7	2400	2300	2200	2100	1900
8	2600	2500	2400	2200	2000
9	2800	2700	2600	2400	2200
10	3000	2900	2800	2600	2400

Skok z miesta do diaľky

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	170 cm	160 cm	150 cm	140 cm	130 cm
2	180	170	160	150	140
3	190	180	170	160	150
4	200	190	180	170	160
5	210	200	190	180	170
6	220	210	200	190	180
7	230	220	210	200	190
8	240	230	220	210	200
9	250	240	230	220	210
10	260	250	240	230	220

Ľah-sed opakovane za 2 minúty

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	25	22	20	17	15
2	30	27	25	22	20
3	35	32	30	27	25
4	40	37	35	32	30
5	45	42	40	37	35
6	50	47	45	42	40
7	55	52	50	47	45
8	60	57	55	52	50
9	65	62	60	57	55
10	70	67	65	62	60

Zhyby na hrazde

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	3	3	2	2	1
2	4	-	-	-	-
3	5	4	3	3	2
4	6	5	-	-	-
5	7	6	4	4	3
6	8	7	5	-	-
7	9	8	6	5	4
8	10	9	7	-	-
9	11	10	8	6	5
10	12	11	9	7	6

Člnkový beh 10 x 10 metrov

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	33	34	35	36	37
2	32	33	34	35	36
3	31	32	33	34	35
4	30	31	32	33	34
5	29	30	31	32	33
6	28	29	30	31	32
7	27	28	29	30	31
8	26	27	28	29	30
9	25	26	27	28	29
10	24	25	26	27	28

Beh na 100 m

Body	Veková kategória				
	I	II	III	IV	V
1	19 s	20 s	21 s	22 s	23 s
2	18	19	20	21	22
3	17	18	19	20	21
4	16	17	18	19	20
5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
6	15	16	17	18	19
7	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
8	14	15	16	17	18
9	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5
10	13	14	15	16	17

D.
Metodika vykonávania disciplín previerky fyzickej zdatnosti
ŽENY

1. Ľah - sed opakovane v čase dve minúty

Testom sa meria úroveň dynamickej sily brušného svalstva a bedrovodriekových ohýbačov v podmienkach opakovania koncentricko-excentrickej svalovej práce.

Vykonanie: Úlohou je vykonať cvičebný cyklus - z ľahu do sedu a späť v trvaní dvoch minút. Pri vykonávaní tohto cvičenia je potrebná pevná opora dolných končatín (napr. rebriny, resp. pevné držanie nôh cvičenca za členky priehlavok pri podlahe iným účastníkom previerky). Tempo si volí každý individuálne. Cvičenie je možné pre únavu prerušiť, v ľahu si odpočinúť a potom pokračovať. Základná poloha je ľah na chrbte (lopatky sa dotýkajú podložky) s dolnými končatinami zohnutými v kolenách približne v 90-stupňovom uhle a roznoženými spravidla na šírku ramien, ruky spojené za hlavou v tyle. Pri prechode do sedu cvičenec súčasne otáča trupom tak, aby sa vždy dotkol laktom opačného kolena. Dôležité je dodržiavať základné polohy pri ukončení každého cyklu. Hodnotí sa počet vykonaných cyklov (opakovaní).

2. Skok z miesta do diaľky

Skokom z miesta do diaľky sa meria odrazová schopnosť dolných končatín v podmienkach dynamiky jednotlivého pohybu.

Vykonanie: Vychádza sa z mierneho stoja rozkročného od vyznačenej odrazovej čiary. Odraz sa vykonáva súčasne oboma nohami. Výkon sa meria v cm od vyznačenej odrazovej čiary k miestu dopadu (päta tej nohy, ktorá je bližšie k odrazovej čiare). Pri dotyku zeme rukou za telom, prípadne pri dopade do sedu, sa pokus považuje za neplatný. Maximálny počet pokusov sú tri, hodnotí sa najlepší.

3.

a) Beh na 50 m

- je zameraný na zisťovanie rýchlostných schopností v cyklických podmienkach lokomócie celého tela.

Vykonanie: Beh sa realizuje na bežeckej dráhe s ľubovoľným no rovným povrchom. Štart je nízky alebo stredne vysoký. Štartovacie bloky (alebo iná opora odrazovej nohy) sú povolené. Počet bežkýň je určený počtom časomeračov, najviac však štyri. Povely: "Na miesta!", "Pripravte sa!", "Pozor!". Po znehybnení všetkých účastníčok rozbehu je vydaný povel "Štart!" píšťalkou, výstrelom zo štartovacej pištole, tlesknutím rúk a pod. Tento povel je krátky, výrazný. Čas sa meria s presnosťou na desatinu sekundy.

b) Člnkový beh 5 x 10 metrov

- je zameraný na zisťovanie rýchlostných schopností v podmienkach akcelerácie so zmenou smeru.

Vykonanie: Člnkový beh 5 x 10 metrov sa uskutočňuje na rovnej, priamej a pevnej dráhe. Vo vzdialenosti desať metrov sa vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú súčasťou meraného úseku. Šírka jednej dráhy je najmenej 1,5 metra. Za cieľovou čiarou a za čiarou obrátok musí byť najmenej päť metrov voľného priestoru bez prekážok. Štartovacia poloha polovysoký štart. Príslušníčka stojí pred štartovou čiarou a na dohovorený signál alebo povel vybieha k čiare vzdialenej desať metrov. Túto čiaru musí prekonať celou plochou jedného z chodidiel tak, že sa za čiarou dotkne povrchu dráhy plochou celého chodidla, obráti sa o 180 stupňov

a vracia sa späť k štartovej čiare, ktorú prekonáva rovnakým spôsobom plynulo 5 x 10 metrov za sebou. Ak neprekoná celou plochou jedného z chodidiel štartovú čiaru alebo čiaru obrátky, hodnotí sa nevyhovujúco. Po takomto hodnotení sa môže poskytnúť opravný pokus. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sekundy.

E.
HODNOTENIE VÝKONOV V JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNACH

bodovacie tabuľky – príslušníčky zboru

Beh na 50 m

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	11,5	12	12,5
2	11	11,5	12
3	10,5	11	11,5
4	10	10,5	11
5	9,5	10	10,5
6	9	9,5	10
7	8,5	9	9,5
8	8	8,5	9
9	7,5	8	8,5
10	7	7,5	8

Skok z miesta do diaľky

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	140 cm	130 cm	120 cm
2	150	140	130
3	160	150	140
4	170	160	150
5	180	170	160
6	190	180	170
7	200	190	180
8	210	200	190
9	220	210	200
10	230	220	210

12-minútový beh

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	1300 m	1200 m	1100 m
2	1400	1300	1200
3	1500	1400	1300
4	1600	1500	1400
5	1700	1600	1500
6	1800	1700	1600
7	1900	1800	1700
8	2000	1900	1800
9	2200	2000	1900
10	2400	2200	2000

Ľah – sed za 2 minúty

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	22	20	17
2	26	23	20
3	30	26	23
4	34	29	26
5	38	33	29
6	42	37	33
7	46	42	37
8	51	47	42
9	56	52	47
10	60	57	52

Člnkový beh 5 x 10 metrov

Body	Veková kategória		
	I	II	III
1	17,4 s	17,8 s	18,4 s
2	16,7	17,2	17,8
3	16,1	16,7	17,2
4	15,9	16,1	16,7
5	15,2	15,9	16,1
6	14,6	15,2	15,9
7	13,9	14,6	15,2
8	13,2	13,9	14,6
9	12,5	13,2	13,9
10	11,9	12,5	13,2