

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, VĚD A UMĚNÍ

*Záznam o Tyršově odznaku  
zdatnosti pro muže*

ČÍSLO 26033



Všechna práva vyhrazena. 2-2085-49.

0405

www.scanzen.cz

Závod  
o Tyršův odznak zdatnosti  
pro muže



*Josef Kraus*

Vlastnoruční podpis uchazeče.

Potvrzení školy, spolku, že fotografie, jakož i osobní údaje byly přezkoušeny podle dokladů a shledány správnými.

*Jakob J.*  
Ředitel školy  
nebo předseda spolku



*Josef Kraus*  
Profesor (učitel) těl. vých.  
Jednatel spolku

Jméno ..... *Josef Kraus*  
Narozen dne ..... *16. dubna* ..... roku *1913*  
Zaměstnání ..... *učitel*  
Bydliště ..... *Holovousy čp. 106*  
okres ..... *Horice*

Organisován — ~~neorganisován~~ — v tělovýchovném spolku, ve kterém a kde .....

*Těl. jed. Sokol Ostrava*

Organisace, jejímž prostřednictvím se hlásí k závodu o TOZ; není-li organisován, napíše se jméno školy, ústavu nebo libovolně zvoleného spolku: .....

*Těl. jednotka Sokol v Ostravě*

První závod započat dne ..... *24. 4. 1949* .....

Poslední závod skončen dne ..... *12. 12. 1949* .....

Vyplňte hůlkovým písmem po přečtení řádu! Nehodící se škrtněte.

Uchazeč je — ~~pení~~ na základě lékařské prohlídky schopen  
podrobiti se zkoušce o TOZ.

Výška ..... 168 ..... cm.

Váha ..... 65 ..... kg.

Důvod: .....

V ..... dne ..... 194.....

.....  
Podpis a razítko lékaře

## ŘÁD TYRŠOVA ODZNAKU ZDATNOSTI PRO MUŽE.

Uchazeč o odznak zdatnosti přihlásí se k závodu o odznak buď:

a) u tělovýchovného spolku, kde je organisován, nebo  
b) není-li organisován, ve škole, kterou navštěvuje, nebo

c) není-li organisován a nenavštěvuje-li školu, u nejbližšího tělovýchovného spolku (podle vlastní volby).

Tělovýchovné spolky a školy zjistí počet uchazečů a objednájí hromadně potřebný počet záznamních knížek TOZ u svého ústředí nebo přímo ve Státním nakladatelství v Praze II, Ostrovní ulice. Záznamní knížky vyplní a vydají je za stanovený poplatek uchazečům. O přihlášených uchazečích a vydaných záznamních knížkách vede spolek — škola přesný záznam.

Podmínky dosažení odznaku zdatnosti dělí se na dvě části:

část A — povinnou, část B — výběrovou. Část A je povinná pro všechny uchazeče ve všech bodech. V části B si vybere uchazeč po jednom výkonu ze skupiny I, II, III a IV. Při všech soutěžích, není-li jinak uvedeno, závodí se podle řádů příslušné organizace. Potvrzení o dosaženém výkonu podepíší v záznamní knížce dva odpovědní rozhodčí.

Jest nutno dosáhnouti aspoň těchto výkonů:

(První číslo znamená výkon muže do 29 let, druhé výkon muže do 39 let a třetí výkon muže nad 39 let. Viz prováděcí pokyny.)

### A. ČÁST POVINNÁ.

1. Gymnastika. Podle zvláštních pokynů, uvedených v příručce za tím účelem vydané.

2. Přespolní běh na 3 km v rovném terénu za 14:00, 15:00, 17:00 minut.

3. Pochod na 20 km s přítěží 10 kg za 3:30, 3:30, 4:00 hodiny. (Jdi, jak můžeš.) (Přítěží rozumí se batoh s užitečným obsahem — součástky oděvu, boty, kartáč, knihy, ručník, pokrývka a pod.)

4. Plování se startovním skokem na 100 m jakýmkoli stylem ve stojaté vodě nebo ve vodě volně tekoucí 50 m proti proudu a 50 m po proudu bez odpočinku za 2:20, 2:25, 2:35 minut. Plav, jak umíš — způsob plování je dovoleno měnit.

Plování v části povinné mohou dospělí nahradit kterýmkoli výkonem navíc z části výběrové. Tato výjimka postupem času soustavným plaveckým výcvikem do-rostu odpadne.

Těm, kdož využijí této záměny, bude záznam proveden místo záznamu plování tak, že se název „Startovní skok a plování 100 m jakýmkoli stylem“ škrtně a nade-šíše se zvolený výkon části výběrové.

5. Šplh na laně do výše 4 m bez odpočinku a v libo-vo-lném čase,

- a) pro muže do 39 let bez přírazu,
- b) pro muže nad 39 let s přírazem.

6. Znalost jízdy na kole. Projet bez zastávky vlno- vitou dráhu 100 m se třemi brankami 1,50 m širokými, umístěnými ve čtvrtinách dráhy.

7. Střelba vzduchovkou na vzdálenost 15 m do terče 120/48 mm. Z deseti ran 55, 50, 45 bodů. Viz pokyny.

8. Hod granátovou atrapou 350 g na vodorovný cíl. Z polohy leže a přechodem do polohy kleče zasáhnout třikrát z 5 hodů kruh o průměru 3 m. Střed kruhu je ve vzdálenosti 25, 25, 20 m. V jednom závodě možno učinit 3 pokusy, t. j. 3 položky po 5 hodech. V každé položce musí uchazeč, i když nesplní požadavky, provést 5 hodů. Nelze sčítati zásahy z různých položek. Splní-li uchazeč již v první nebo druhé položce, nemusí dále házet.

9. Zdravověda (podle zvláštních pokynů, uvedených v příručce za tím účelem vydané).

10. Mravně politická výchova (viz Pokyny).

11. Pracovní povinnost — brigády — 40, 30, 20 pracov- ních hodin. Pracovní brigády v rámci Sokola, SČM, do- brovolné školní a zaměstnanecké brigády a pod. se za- počítávají. Splnění pracovní povinnosti v záznamní knížce potvrdí organizace — škola, jejímž prostřednictvím se

uchazeč přihlásil k TOZ, na základě potvrzení, které vystaví zaměstnavatel.

## B. ČÁST VÝBĚROVÁ.

### Skupina I. Rychlost.

1. Běh na 100 m na dráze za 13,8, 14,5, 15,0 vteřin.
  2. Běh na 200 m na dráze za 28,6, 30,5, 33,0 vteřin.
  3. Běh na 400 m na dráze za 65,3, 70,0, 76,0 vteřin.
  4. Plování na 50 m volný způsob za 40, 45, 50 vteřin.
  5. Plování na 50 m prsa za 50, 55, 60 vteřin.
  6. Plování na 50 m znak za 50, 55, 60 vteřin.
  7. Plování na 200 m volný způsob za 3:40, 3:50, 4:00 minut.
  8. Plování na 200 m prsa za 4:10, 4:20, 4:30 minut.
  9. Plování na 200 m znak za 4:10, 4:20, 4:30 minut.
  10. Jízda na kole 1000 m s letným startem za 100, 110, 120 vteřin.
  11. Jízda na bruslích na 500 m. Na obyčejných za 68, 70, 80 vteřin, nebo na závodních za 62, 64, 74 vteřin.
- Veslování na 1000 m s kormidelníkem. (Voda stojatá = s, voda tekoucí = t.)
12. s. Skul za 7 minut.
  12. t. Skul za 6 minut.
  13. s. Čtyřka plátová za 6 minut.
  13. t. Čtyřka plátová za 5:30 minut.
  14. s. Osma plátová za 5 minut.
  14. t. Osma plátová za 4:30 minut.

### Skupina II. Vytrvalost.

1. Běh na 1500 m na dráze za 5:30, 5:50, 6:15 minut.
2. Běh na 5 km na dráze za 20:30, 22:30, 26:00 minut.
3. Plování na 1500 m, způsobem podle výběru, za 35, 40, 45 minut.

4. Jízda na cestovním kole 20 km za 45:00, 52:30, 55:00 minut.

5. Jízda na lyžích 18 km.

6. Jízda na lyžích 30 km. Dosažený čas nesmí být horší než aritmetický průměr časů prvních 3 organizovaných závodníků tohoto závodu, zvýšený o 50, 50, 60%.

7. Pádlování na 10 km. Dosažený čas nesmí být horší než aritmetický průměr časů prvních 3 organizovaných závodníků tohoto závodu, zvýšený o 20%.

Veslování na 2000 m s kormidelníkem.

8. s. Skul za 16 minut.

8. t. Skul za 14 minut.

9. s. Čtyřka plátová za 13 minut.

9. t. Čtyřka plátová za 11:30 minut.

10. s. Osma plátová za 11 minut.

10. t. Osma plátová za 9:30 minut.

Bude-li jízda uchazečů uskutečněna v rámci vypsaného závodu registrovaných závodníků, nesmí být čas horší o více než 25% času vítěze.

### Skupina III. Obratnost.

1. Skok daleký 480, 440, 400 cm.

2. Skok vysoký 135, 125, 115 cm.

3. Skok o tyči 240, 220, 190 cm.

4. Roznožka přes koně na dél výšky 120 cm, délky 180 cm s pevným můstkem 10 cm vysokým.

5. Skoky do vody, 4 skoky povinné a 2 volné, prkno 3 m.

a) skok přímý napřed s rozběhem,

b) skok přímý nazad prohnutě s místa,

c) skok střemhlav napřed schylmo s rozběhem,

d) skok střemhlav nazad prohnutě s místa,

e) dva volné skoky ze skupin I—VI.

Nutno dosáhnouti 50, 45, 40%.

6. Sjezd a slalom. Dosažený čas nesmí být horší než aritmetický průměr časů prvních 3 organizovaných závodníků tohoto závodu, zvýšený o polovinu.

7. Skok na lyžích 25 m.

8. Jízda na koni. Účast na závodech nebo zvláštní zkouška před komisí. Viz pokyny.

9. Motorismus. Viz pokyny.

10. Plachtění. Dosažení výcviku stupně B pro muže.

11. Letectví. Samostatný let ve výcvikovém středisku.

12. Dobrovolný seskok z letounu nebo balonu.

13. Jedna z her za předpokladu, že uchazeč nebyl trestán zastavením činnosti pro nesportovní chování nebo nekázeň.

U kopané, košíkové, házené, ledního a pozemního hockeye jest požadavek splněn, sehraje-li uchazeč v běžné sezóně nejméně 4 zápasy v mužstvu, které se umístilo aspoň v první třetině nejnižší základní mistrovské soutěže.

Tennista splní požadavek, získá-li na kterémkoliv mistrovství nebo turnaji Tennisovým ústředím ČOS povoleném a v termínové listině TÚČOS uvedeném alespoň jedno skutečné vítězství v kterémkoli kole soutěže.

Rugbisté budou klasifikováni individuálně.

### Skupina IV. Síla.

1. Cvičení na nářadí.

A. Splnění požadavky pro cvičení na nářadí v TOZ mohou:

a) členové Sokola v rámci závodů svých jednot,

b) všichni uchazeči o TOZ (i nečlenové Sokola) na závodech zvlášť pro tento účel vypsaných jednotlivými jednotami.

B. Závodům, které pořádá jednota a které jsou příslušné pro splnění požadavků pro TOZ, musí být přítomen činovník vyšší organizační složky.

C. Odpovědnost za případné nezaviněné úrazy při závodech nese ten, kdo závodníka k závodu přihlásil.

D. Nutno získati na jednom zvoleném nářadí ve vyšším oddílu (hrazda, bradla, kůň na šíř), alespoň 75% dosažitelných bodů. Viz pokyny.

2. Vrh koulí 7,25 kg na 800, 750, 700 cm.
3. Hod diskem 2 kg na 2400, 2250, 2050 cm.
4. Hod oštěpem 800 g na 32, 30, 27 metrů.
5. Hod kladivem 7,25 kg na 20, 20, 18 metrů.
6. Hod granátovou atrapou 350 g na 45, 42, 40 metrů.
7. Lukostřelba. Střelí se na krátké vzdálenosti 20, 30 a 40 m. Na každou vzdálenost 5 položek po 3 šípech, t. j. 15 šípů s jednou položkou nástřelnou. Požadovaný výkon je 292 bodů.

8. Vzpírání. Vzepříti libovolným způsobem nejméně tři čtvrtiny své váhy.

9. Úpol. Uchazeč musí být registrovaným členem spolku, podrobiti se řádnému výcviku a nesmí být v běžném roce trestán ani spolkem ani vyšší složkou zastavením činnosti pro nesportovní chování nebo nekázeň.

a) Zápas. Závodník se musí umístiti v soutěžích svých vah a tříd v závodech župních nebo svazových v první polovině startujících.

b) Šerm. Závodník se musí zúčastniti v běžné sezóně nejméně 4 veřejných závodů a probojovati se v jednom z nich do druhého kola.

c) Rohování. Závodník — nováček — musí zvítěziti ve své váhové skupině při nováčkovských závodech nebo získati alespoň 3 vítězství v pěti zápasech své nováčkovské kategorie. V kategoriích vyšší vyspělosti nutno zvítěziti v běžné sezóně alespoň v pěti zápasech své kategorie a váhy.

d) Jiu-jitsu. Muži do 29 let musí získati třetí žakovský stupeň zdatnosti a alespoň 10 bodů při veřejných závodech. Muži do 39 let musí získati první žakovský stupeň zdatnosti a alespoň 8 bodů, muži nad 39 let musí získati mistrovský stupeň dokonalosti a alespoň 4 body při veřejných závodech. Body na veřejných závodech se získávají takto: za vítězství v utkání 3 body, za nerozhodné utkání 2 body, za porážku v utkání 1 bod.

10. Horolezectví. Provést úspěšně výstup III. stupně těžkosti při zachování všech horolezeckých pravidel.

## PROVÁDĚCÍ POKYNY TOZ.

Začítí se závodem může uchazeč v tom kalendářním roce, v němž dosáhne nejméně 19, 25, 30 nebo 40 let. Uchazeč musí splnit požadavky TOZ do jednoho roku od data prvního závodu v této knížce zaznamenaného. Závod musí být ukončen nejpozději v tom kalendářním roce, v němž uchazeč dosáhne 24, 29, 39 let. Po ukončení zkoušek odevzdá uchazeč knížku nejpozději do týdne spolku nebo škole, která ji vystavila. Tělovýchovné spolky i školy zašlou knížky i s vyplněnými přehledy dosažených výkonů — které jsou na posledním listu knížky — činovníkovi pro TOZ při okresním sokolském výboru.

Ten překontroluje zápisy v záznamních knížkách — po případě, ukáže-li se potřeba, některé výkony si ověří — zhotoví 5 abecedních seznamů uchazečů, zvláště podle věkových kategorií a pohlaví,

zašle jeden opis seznamů ČOS,

dva opisy spolu s perforovanými listy příslušnému tělovýchovnému referentu při KNV,

jeden opis referentu ONV a jeden opis si ponechá.

Tělovýchovný referent KNV zašle jeden opis seznamů s perforovanými listy Státnímu úřadu pro tělesnou výchovu a sport v Praze a druhý opis si ponechá.

Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport zašle po přezkoušení zasláných seznamů patřičný počet odznaků s legitimacemi příslušným krajům. Tělovýchovný referent KNV vyplní legitimace — dekrety — a spolu s odznaky je zašle příslušnému spolku — škole — který je za účasti zástupců MNV odevzdá slavnostním způsobem uchazečům. Současně tělovýchovný referent KNV oznámí sokolskému okresnímu činovníkovi pro TOZ, kterým spolkům — školám — a kolik bylo zasláno odznaků a dekretů s tím, aby odevzdal spolkům — školám — záznamní knížky, které budou spolu s odznaky a dekrety vráceny uchazečům. Tělovýchovný referent ONV a okresní sokolský činovník TOZ úzce spolu pracují.

Závod o TOZ musí být veřejný, musí se konati za přítomnosti nejméně 2 odpovědných rozhodčích pro každou disciplínu. Každý výkon se запиše čitelně inkoustem do knížky. Pokud jsou pro výkony stanoveny bodovací tabulky, uvede se současně získaný počet bodů. Nedosáhne-li závodník předepsaných limitů, výkon se do knížky nezaznamená. Jednotlivá nezdařená zkouška může být kdykoli v době vpředu uvedené opakována nebo se může uchazeč pokusit místo ní o výkon v jiné výběrové disciplině téže skupiny. Dosažené výkony se zaznamenávají do knížek. Vypočítá-li se čas podle průměru 3 prvních závodníků, je nutno jejich časy též zaznamenat. MŠVU může podle získaných zkušeností řád TOZ doplňovati a upravovati. Ve všech sporných případech rozhoduje s konečnou platností MŠVU. Získá-li nebo pokusí-li se získati uchazeč záznam do knížky TOZ nesprávným způsobem, bude navždy vyloučen z dalších pokusů o získání TOZ. Provini-li se takto rozhodčí, vyloučí se z další účasti při zkouškách TOZ kromě případných dalších opatření.

## A. ČÁST POVINNÁ.

### 1. Gymnastika.

162.70 F., L. J. 90.38%

Pořadatel závodu ..... *Lohrle*

Místo ..... *Caloměř*

Den ..... *6. 11. 1949*

*Sijes* ..... Pořadatel

*Januš* ..... Rozhodčí

*Januš* ..... Podpis uchazeče



### 2. Přespolní běh na 3 km.

Čas ..... *13:04 min.* ..... bodů .....

Pořadatel závodu ..... *Sokol*

Místo ..... *Caloměř*

Den ..... *7. 10. 1949*

*Sijes* ..... Pořadatel

*Januš* ..... Měřič

*Januš* ..... Podpis uchazeče



WWW.SCANZEN.CZ

3. Pochod na 20 km s přítěží 10 kg.

Dosažený čas ..... 2:44 hod.

Pořadatel závodu ..... Sokol Hořice

Místo ..... Hořice

Den ..... 24. 4. 49.

  
 Pořadatel ..... *Hauer* ..... Měříč ..... *J. Křížek*  
 Podpis uchazeče ..... *J. Křížek*

4. Startovní skok a plavání 100 m jakýmkoli stylem — plav, jak umíš.

..... skok daleký ..... 457 cm

Pořadatel závodu ..... Sokol

Místo ..... Aš

Den ..... 7. 10. 1949.

  
 Pořadatel ..... *Hauer* ..... Měříč ..... *Hauer*  
 Podpis uchazeče ..... *J. Křížek*

5. Šplh na laně 4 m bez přirazu — s přirazem.

Dosažený čas ..... 15 s. (k statistickým účelům)

Pořadatel závodu ..... Sokol

Místo ..... Aš

Den ..... 7. 10. 1949.

  
 Pořadatel ..... *Hauer* ..... Měříč ..... *Hauer*  
 Podpis uchazeče ..... *J. Křížek*

6. Znalost jízdy na kole.

Pořadatel závodu ..... Sokol Hořice

Místo ..... HOŘICE

Den ..... 15. 5. 49

  
 Pořadatel ..... *Hauer* ..... Rozhodčí ..... *Hauer*  
 Podpis uchazeče ..... *J. Křížek*



7. Střelba vzduchovkou na vzdálenost 15 m.

Dosáhl bodů ..... 55

Pořadatel závodu ..... Sokol Hořice  
HORICE

Místo .....

Den ..... 15. 5. 49

*Glaun*  
Pořadatel



*Klaun*  
Rozhodčí

*Bravský*  
Podpis uchazeče

8. Hod granátovou atrapou 350 g na vodorovný cíl.

Dosáhl v položce 1. (2, 3.) zásahů ..... 3

Pořadatel závodu ..... Sokol Ostroměř

Místo ..... Ostroměř

Den ..... 3. IX. 1949

*Sigala*  
Pořadatel



*Glaun*  
Rozhodčí

*Bravský*  
Podpis uchazeče

9. Zdravověda.

Dosáhl bodů ..... 6

Pořadatel zkoušek ..... Sokol

Místo ..... Ostroměř

Den ..... 12. XII. 1949

*Sigala*  
Pořadatel



Razítko

*Dr. J. Erben*  
Zkoušející lékař

*Bravský*  
Podpis uchazeče

10. Mravně politická výchova.

Dosáhl bodů ..... 10 bodů

Pořadatel zkoušek ..... Místní pater v Ostroměři

Místo ..... Ostroměř

Den ..... 6. XII. 1949

*Sigala*  
Pořadatel



Razítko

*Dr. J. Erben*  
Zkoušející

*Bravský*  
Podpis uchazeče

11. Pracovní povinnost.

Odpracoval ..... 120 ..... hodin

Místo ..... *Ostomeč* .....

Den ..... *9/11 1949* .....



*[Signature]*  
Pořadatel

*[Signature]*  
Zkoušející

*[Signature]*  
Podpis uchazeče

B. ČÁST VÝBĚROVÁ.

Skupina I.

Vybraná soutěž ..... *Kolo 1 km,* .....

Dosažený výkon ..... *1.43.1* .....

Pořadatel závodu ..... *Sokol Ostromeč* .....

Místo ..... *Ostromeč* .....

Den ..... *3. IX. 1949* .....



*[Signature]*  
Pořadatel

*[Signature]*  
Rozhodčí

*[Signature]*  
Podpis uchazeče

Skupina II.

Vybraná soutěž ..... *Jízda na kole 20 km* .....

Dosažený výkon ..... *44:20 min.* .....

Pořadatel závodu ..... *Sokol Hořice* .....

Místo ..... *HOŘICE* .....

Den ..... *3. 10. 49.* .....



*[Signature]*  
Pořadatel

*[Signature]*  
Rozhodčí

*[Signature]*  
Podpis uchazeče

WWW.SANZEN.CZ

Skupina III.

Vybraná soutěž ..... Skok vysoký

Dosažený výkon ..... 125 cm

Pořadatel závodu ..... Sokol Ostroměř

Místo ..... Ostroměř

Den ..... 3. IX. 1949

*Sigeb*  
Pořadatel



*Jm*  
Rozhodčí

Podpis uchazeče

Skupina IV.

Vybraná soutěž ..... koule

Dosažený výkon ..... 7.53 m

Pořadatel závodu ..... Sokol Ostroměř

Místo ..... Ostroměř

Den ..... 3. IX. 1949

*Sigeb*  
Pořadatel



*Jm*  
Rozhodčí

Podpis uchazeče

www.scanzen.cz