

OBSAH

Úvod	3
Řád odznaku zdatnosti PPOV	7
Prováděcí pokyny k soutěži o odznak zdatnosti PPOV	
A) Všeobecné pokyny	14
B) Pokyny k jednotlivým disciplínám	21
Sportovně technické podmínky odznaku zdatnosti PPOV	
BPPOV I. kategorie (10—12 let)	29
Bodovací tabulky	30
Témata k ideově výchovné části	34
BPPOV II. kategorie (13—15 let)	38
Bodovací tabulky — chlapci	39
— dívky	43
Témata k ideově výchovné části	47
Průpravná cvičení	47
BPPOV III. kategorie (16—18 let)	56
Bodovací tabulky — dorostenci	57
— dorostenky	63
Témata k ideově výchovné části	67
Průpravná cvičení	74
PPOV I. a II. kategorie	85
PPOV III. kategorie	87
Bodovací tabulky — muži	88
— ženy	96
Témata k ideově výchovné části	99
Průpravná cvičení	106