

CHARLES UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
Josef Martího 31, 162 52 Prague 6–Veselavín

## Application for Approval by UK FTVS Ethics Committee

of a research project, qualification, or seminar work involving human subjects

**The title of the project:** Verification of the relevance of physical fitness metrics in the context of specific performance of military personnel

**Project form:** research project

**Period of realisation of the project:** November 2023 – November 2025

**Applicant:** Jan Maleček, PhD (Department of Military Physical Education, Faculty of Physical Education and Sport, Charles University)

**Lead researcher:** Jan Maleček, PhD (DMPE, FPES, Charles University)

**Workplace:** FPES Charles University – gym and athletic tunnel, FPES BML laboratory, athletic stadium – Josef Martího 269/31, 162 52, Prague 6 – Veselavín

**Co-researcher(s):** David Mašek, BA.; Ondřej Matoušek, BA.; Roman Malif, MS.; Vladan Oláh, MS.; Vít Třebický, PhD.; Assoc. Prof. Michal Vágner, PhD.

**Supervisor of the project:** Jan Maleček, PhD

**Financial support:** the project has no financial support

**Project description:** This project endeavours to explore the interplay between endurance and strength capabilities and their impact on performance in specialized military evaluations that mimic operational burdens encountered by military personnel. Through this analysis, we aim to determine the significance of certain physical fitness metrics in predicting and enhancing the operational performance of military individuals.

**Aims of the research:** - To evaluate endurance, strength, and military-specific capabilities and examine the interrelationships between these variables.

**Material and methods:** Participants will undergo a series of 4 measurements over two weeks: 1) body composition analysis by DEXA (Dual energy x-ray absorptiometry) – total time allocation: 20 minutes; laboratory measurement of VO<sub>2</sub>max on a treadmill (test to exhaustion; Bruce protocol will be used, VO<sub>2</sub>max will be determined by using a gas analysis system; exercise intensity will be measured by wearing a chest strap and a sporttester, to evaluate subjective exercise intensity, participants will be asked the Borg scale measurement of perceived effort) – total time allocation: 20 minutes; 2) Cooper's test at the athletic stadium (running for 12 minutes for the longest distance possible; intensity of performance will be measured by using a chest strap and a sporttester, participants will be asked about the Borg scale of perceived effort to evaluate subjective intensity of their performance) – time allocation: 30 minutes; 3) strength tests: a) pull-ups, push-ups, and sit-ups for maximum repetitions, b) maximal vertical jump, c) medicine ball throw in seated position with back support, d) hexbar deadlift (one repetition maximum), e) shuttle run (10 × 10 meters), f) handgrip strength – total time allocation: 90 minutes; 4) military specific tests: a) infantry movement with a load for 2 km (military gear and equipment – ballistic vest, helmet, mock-up rifle, backpack weighing – total 25 kg), b) pulling a 110 kg dummy for 20 metres measuring time, c) simulated extrication of a casualty from a vehicle (repeated vertical lifting of a 70 kg load on a rope in an elevated position on a 30 cm tall box), d) moving an external load (20 kg sandbag – 20 × 30 metres), e) max. single lift: participants will lift power (sand) bags from the floor to a 1.50 m platform – total time allocation: 90 minutes. All of these tests are standard components of physical fitness assessments routinely conducted in military forces globally, including the Czech, US, and British armies.

**Characteristics of participants in the research:** The planned sample of this research will be consisted of 20–30 volunteer participants – male students of the Department of Military Physical Education, FPES at Charles university with a valid medical examination and without any medical restrictions. The age of the participants will be from 19 to 35 years. Persons with acute, especially infectious diseases, injuries, limitations of their musculoskeletal system and persons in recovery from a disease or an injury will not participate in the research. The participants will only be approached by project co-researchers (their classmates). The project will be presented to all the Military students who will then have the opportunity to voluntarily participate. It will be explicitly explained to them that they may withdraw from the research at any time without giving any reason. Faculty teachers and supervisors of potential participants will not interfere in any way with the process of approaching and deciding about the research.

**Ensuring safety within the research:** This is a non-invasive method of data acquisition. Due to the disciplines of the exercise protocol, there is some risk of falling, abrasion, or muscle strain. Prevention and minimization of the risk will be ensured by adequate athletic wear, warm-up prior to the exercise, and supervision throughout the study.

Adequate environmental conditions will be provided within the research setting, with the exception of running in an athletic stadium where we will be guided by weather conditions (running will not be conducted in rainy, freezing or stormy weather that could pose an immediate threat to the safety of participants). The risks associated with participation in this research will not be greater than those normally expected for activities and testing conducted as part of this type of research or normal exercise of the selected sample. Safety and supervision during testing will be provided by qualified scientists experienced in both the instrumentation and the operation of the tests. A minimum of two soldiers who have successfully completed a military first aid course will also be always present during the research. Safety will be provided in the standard way. Any medical problems will be dealt via ambulance service (155).

**Ethical aspects of the research:** Participation in this study will be always voluntary and only healthy and adult individuals will be allowed to participate.

**Potential conflict of interest:** In this research, the members of the research team are not aware of any potential or actual conflict of primary (e.g., participants and broader public welfare, or the validity of research) or secondary interests (e.g., financial and other gains or personal rivalry) that could influence the integrity and objectivity of this study.

Neither I nor any of the research team has a private interest in the results of the research, nor does the research lead to personal gain.

The views expressed are solely those of the authors' research and do not reflect the official policy or position of the Czech Army, the Department of Defense, or the Czech Government.

**Protection of personal data:** The data collected in this project by the methods described above will be collected and processed following the General Data Protection Regulation of the European Union No. 2016/679 and Law No. 110/2019 Code. Following personal data will be gathered: name and surname, age, sex, body height, body weight, and data obtained by the above methods. All obtained data will be stored in a computer secured by a password, which will be accessible only to researchers of this project. The data will be processed only in an anonymous form, i.e., the data will not contain any information that could individually or in its summary lead to identifying a specific person. Any personal data that could lead to identifying a specific person will be anonymized at the latest 14 days after the data collection. The data will be used for scientific and research purposes only and will not be passed on to third parties. The obtained data will be processed, securely stored, and published anonymously in scientific journals, data repositories, and monographs and presented at conferences or used in further research work and qualification thesis at FPES CUNI.

**Taking photographs of the participants:** With the participant's informal consent, we will capture images of participants during testing. These photographs will be utilized for marketing our research and for publication purposes. We commit to ensuring participants' privacy, and any image that risks identifying an individual will be anonymized. Anonymization of individuals in photographs will be carried out by blacking out/blurring faces or body parts, and any distinctive features that could lead to the identification of the subject. Unanonymized photographs will be securely stored on a password-protected computer located in a locked area, accessible only to the lead researcher, Jan Maleček, and will be deleted within 14 days after testing. Only anonymized photographs will be published.

**Taking videos recordings of the participants:** Anonymization of individuals in videos will be carried out by blacking out/blurring faces or body parts, and any distinctive features that could lead to the identification of the subject. Unanonymized videos will be securely stored on a password-protected computer located in a locked area, accessible only to the lead researcher, Jan Maleček, and will be deleted within 14 days after testing. Only anonymized videos recordings will be published.

There will be no audio recordings within this research.

I shall ensure that the research data will not be misused to the maximum extent possible.

**Informed consent:** The informed consent sheet can be found attached.

It is the duty of **all participants of the research team** to protect life, health, dignity, integrity, the right to self-determination, privacy, and protection of the personal data of all research subjects and to undertake all possible precautions. Responsibility for the protection of all research subjects lies on the researcher(s) and not on the research subjects themselves, even if they gave their consent to participate in the research. All participants of the research team must take into consideration ethical, legal, and regulative norms and standards of research involving human subjects applicable not only in the Czech Republic but also internationally.

CHARLES UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
Josef Martího 31, 162 52 Prague 6-Vešelavín

I confirm that this project description corresponds to the plan of the project and, in case of any change, especially of the methods used in the project, I will inform the UK FTVS Ethics Committee, which may require a re-submission of the application form.

In Prague, 10 / 11 / 2023

Applicant's signature:

**Approval of UK FTVS Ethics Committee**

The Committee: Chair:

Doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Members:

Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

The research project was approved by UK FTVS Ethics Committee under the registration number: 204/2023

Date of approval: 15. 11. 2023

UK FTVS Ethics Committee reviewed the submitted research project and found **no contradictions** with valid principles, regulations, and international guidelines for carrying out research involving human subjects.

The applicant has met the necessary requirements for receiving approval of UK FTVS Ethics Committee.

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

  
Signature of the Chair of UK FTVS Ethics Committee

## Příloha 2: Informovaný souhlas

CHARLES UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
Josef Martího 31, 162 52 Prague 6–Veleslavin

### INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 207/2023

Vážený pane, vážená paní,  
v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné). Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem „Verifikace relevance metrik fyzické kondice v kontextu specifického výkonu vojenského personálu“ prováděné v posilovně FTVS UK, v atletickém ovále s přílehlou travnatou plochou.

Projekt bude probíhat v období: listopad 2023 – listopad 2025

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR. Projekt není financován.

Cílem tohoto projektu je analyzovat vztahy mezi vytrvalostními a silovými schopnostmi a výkony při specifických vojenských testech simulujících operační zatížení u vojenského personálu.

Jedná se celkově o 4 dny měření. Pauza mezi jednotlivými dny měření bude minimálně 24 h.  
Mezi jednotlivými testy budou pauly 5-10 minut.

Budete se účastnit následujících měření:

1. den měření – analýza tělesné kompozice metodou DEXA (Dual energy x-ray absorptiometry).
  - laboratorní měření VO<sub>2max</sub> na běžeckém trenažeru.
2. den měření – Cooperův test na atletickém ovále, shyby, kliky a leh-sedy
3. den měření – vertikální výškok,
  - odhod medicínbalu,
  - mrtvý tah s hexbar osou,
  - člunkový běh (10 × 10 metrů),
  - síla stisku ruky
4. den měření – pěší přesun se zátěží
  - tažení figuríny
  - simulované vytahování raněného z vozíku
  - přesouvání externí zátěže
  - maximální zdvih břemene

#### STANDARDIZACE JEDNOTLIVÝCH TESTŮ

- Během všech testů budete mít na sobě sportovní oblečení a obuv.
- Bude Vám vysvětleno provedení všech motorických testů.
- Podstoupíte 10 min zahřátí a mobilizaci na pokyny testujícího.

#### TESTY – podrobné informace

##### Testování vytrvalostních schopností:

###### 1. VO<sub>2max</sub> test:

- Testování proběhne na běžeckém trenažeru, VO<sub>2max</sub> bude stanovena pomocí systému plynové analýzy.
- Zátěžové parametry budou nastaveny podle standardizovaného Bruce protokolu.

###### 2. Cooperův test:

- Test bude probíhat na atletickém ovále UK FTVS.
- Doba trvání bude 12 min.
- Zahájení na povel měřícího.
- Nasazení při testu se bude hodnotit využitím Borgovy škály a monitoringem tepové frekvence pomocí chytrých hodinek s hrudním pásem.

##### Testování silových schopností:

- Pauza mezi jednotlivými testy bude maximálně 10 min.

###### 1. Silová vytrvalost horní poloviny těla – shyby:

- Maximální počet opakování (nadhmatem).
- Test končí chybným, či neúplným provedením motorického testu.
- Zahájení ve visu na povel měřícího.

###### 2. Silová vytrvalost trupu – leh-sed:

- Maximální počet opakování
- Test končí chybným, či neúplným provedením motorického testu
- Zahájení v dolní poloze sed-lehu na povel měřícího.

###### 3. Silová vytrvalost horních poloviny těla – kliky

- Maximální počet opakování
- Test končí chybným, či neúplným provedením motorického testu.
- Zahájení v dolní poloze kliku na povel měřícího.

###### 4. Explozivní síla dolních končetin – vertikální výškok:

- Proběhne s využitím siloměrných desek HAWKINDYNAMICS.
- Začínáte ve stoji mimě rozkročeně, ruce v bok a na povel měřícího provedete dřep s následným vertikálním výškokem s maximálním úsilím.

- Celkem 3 skoky s 30 s intervalem mezi jednotlivými skoky

- Zahájení na povel měřícího.

###### 5. Explozivní síla horních končetin – trčení medicínbalu:

- Medicínbal o hmotnosti 4 kg.

- Máte 3 pokusy

- Sednete si na zem a opřete se zády o zeď, po dotyku medicínbalu

- prsou, trčíte medicínbal vši silou před sebe.

- Zahájení na povel měřícího.

###### 6. Explozivní síla – 100 m člunkový běh:

- 10x10 m člunkový běh ve vyznačeném prostoru (vždy se dotknete

- rukou vyznačené linie).

- Každý absolvuje jedno měření.

- Zahájení na povel měřícího.

###### 7. Maximální síla – mrtvý tah:

- Test je prováděn s „hex“ osou.

- Maximálnímu výkonu předchází 2 rozcvičovací série se 70 % a druhá

- s 85 % 1 RM.

CHARLES UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
Josef Martího 31, 162 52 Prague 6–Velešlavín

**STANDARDIZACE JEDNOTLIVÝCH VOJENSKÝCH TESTŮ**

- Během všech testů budete mít na sobě vojenskou ústroj vz. 95 a kanady
- Bude Vám vysvětleno provedení všech motorických testů.
- Podstoupíte 10 min. zahřátí a mobilizaci na pokyny testujícího

**1. Tažení figuríny**

- Tažení figuríny po 20 m vyznačeném úseku
- Figurína o hmotnosti 110 kg
- Test bude proveden maximálním možným úsilím
- Zahájení na povel měřícího
- Čas na provedení testu bude 1 min.

**2. Přenášení kanystrů**

- Přenášení dvou 22 kg kanystrů naplněných vodou.
- Délka tratě bude 240 m (4x60 m)
- Zahájení na povel měřícího
- Časový limit bude 10 min.

**3. Pěší přesun se zátěží**

- Délka tratě bude 2 km
- Zátěž bude rovna 25 kg (balistická vesta, maketa dlouhé zbraně, batoh, přilba)
- Zahájení na povel měřícího

**4. Simulované vytahování raněného z vozidla**

- Opakované vytahování zátěže na laně
- Zátěž bude rovna 70 kg.
- Proband bude stát na dvou bednách o výšce 30 cm
- Zahájení na povel měřícího
- 5. Přesouvání externí zátěže**
- Pytel s pískem o hmotnosti 20 kg.
- Vzdálenost bude rovna 600 m (20 x 30 m).
- Po každém úseku odhodíte pytel a znovu ho zvedne
- Časový limit tohoto testu bude 25 min.

**Časová náročnost projektu:**

- 20 min DEXA
- 20 min test VO2Max
- 30 min Cooperův test (včetně zahřátí)
- 90 min testy silových schopností
- 90 min vojenské testy

Jedná se o neinvazivní metodu. Vzhledem k disciplinám zátěžového protokolu je určité riziko pádu, odření, nebo natažení svalů. Prevence bude zajištěna adekvátním sportovní oděvem a důkladným rozcvičením před výkonem. Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí v rámci daného výzkumu, s výjimkou běhu na atletickém stadionu, kde se budeme řídit podmínkami počasí, nicméně zmíněný běh nebude probíhat za deštivého, mrazivého nebo bouřkového počasí, které by mohlo bezprostředně ohrozit bezpečnost probandů. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost a dozor při testování bude zajištěna kvalifikovanými vědeckými pracovníky se zkušenostmi s měřicími přístroji i s provozováním daných testů. Během výzkumu budou také vždy přítomni minimálně dva vojáci s úspěšně absolvovaným vojenským kurzem první pomoci. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem. Případné zdravotní potíže budou řešeny prostřednictvím ZS 155.

Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním zejména s infekčním onemocněním, úrazem, s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu nebo v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. Účastníci výzkumu musí mít platnou lékařskou prohlídku.

**Z kteréhokoliv testu můžete kdykoliv odstoupit bez udání důvodu.**

Přínosem tohoto výzkumu pro Vás bude zjištění Vaši aktuální hodnoty VO<sub>2max</sub> podle standardizovaného testu, zjištění tělesné kompozice metodou DEXA, zjištění úrovně Vaši maximální síly a dalších silových schopností a úroveň Vašich specifických, vojenských, pohybových dovedností a výkonnosti během vojenského operačního zatížení. Dalším přínosem pro Vás bude zkušenost s aktivní účastí na vědeckém projektu. Osobní výsledky vám budou předány do 14 dnů po posledním měření, poté budou data anonymizována a nebude možno Vaši osobu rozpoznat.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci ve studentském informačním systému UK nebo na e-mailové adrese: malecckhonza@gmail.com

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – O zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje – jméno a příjmení, pohlaví, věk, výška, váha, data získaná výše uvedenými metodami – které budou bezpečně uchovány heslem na zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Budou k nim mít přístup pouze řešitel a školitel. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 14 dnů po testování anonymizována. Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, v monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

V rámci výzkumu budeme pořizovat fotografie a videa. Anonymizace osob na fotografiích a videích bude provedena začerněním nebo rozmazáním obličejů nebo části těla a odstraněním znaků, které by mohly vést k identifikaci osoby. Neanonymizované fotografie a videa budou bezpečně uloženy na počítači chráněném heslem v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní výzkumník Jan Maleček, a do 14 dnů po provedení testování budou smazány. K publikaci budou použity pouze anonymizované fotografie a videa.

Jméno a příjmení hlavního předkladatele a hlavního řešitele projektu: Mgr. Jan Maleček, Ph.D.

Jméno a příjmení nezávislé osoby, která provedla poučení: ..... Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasně a srozumitelně odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mám platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k vybraným sportovním aktivitám.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis .....



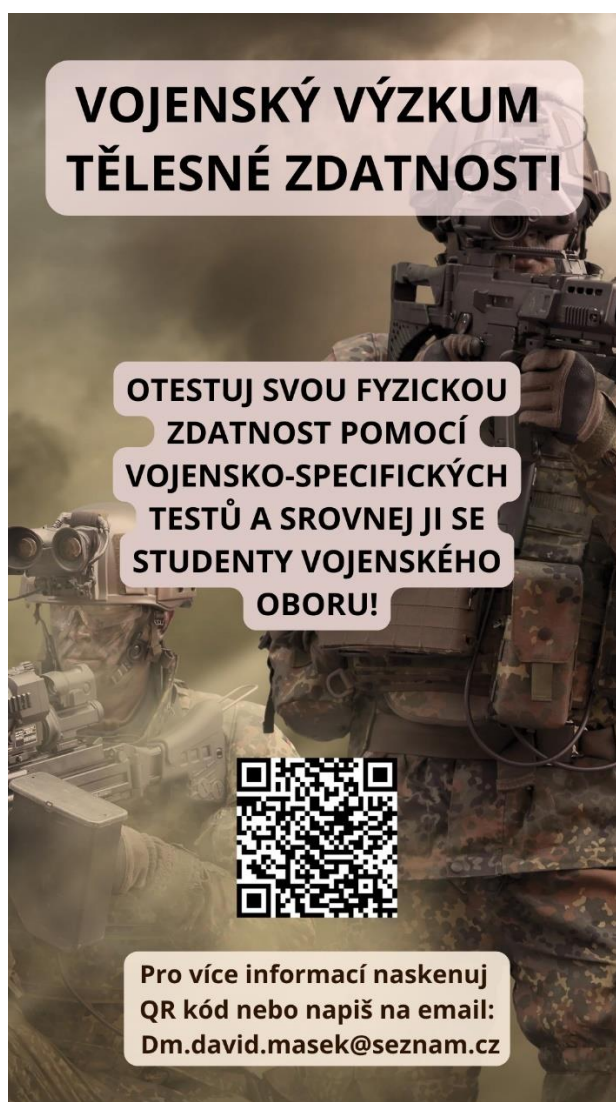
## VOJENSKÝ VÝZKUM TĚLESNÉ ZDATNOSTI

- Chceš zjistit, jak komplexní sportovec jsi?
- Chceš si vyzkoušet specifické testy používané ve vojenském prostředí?
- Přijď otestovat svou fyzickou zdatnost a srovnej ji se studenty vojenského oboru!
- Zjisti svou aktuální tělesnou kompozici a hodnotu VO2max pomocí nejmodernějšího laboratorního vybavení.

**TERMÍNY MĚŘENÍ:**  
(nutné absolvovat všechny)  
16.11.  
20.11.  
22. nebo 23.11.  
24. nebo 27.11.


Výzkum je určen pro zdravé muže od 18 do 35 let

Pro přihlášení do výzkumu nebo bližší informace napiš na tento profil nebo na email:  
[Dm.david.masek@seznam.cz](mailto:Dm.david.masek@seznam.cz)



## VOJENSKÝ VÝZKUM TĚLESNÉ ZDATNOSTI

OTESTUJ SVOU FYZICKOU ZDATNOST POMOCÍ VOJENSKO-SPECIFICKÝCH TESTŮ A SROVNEJ JI SE STUDENTY VOJENSKÉHO OBORU!



Pro více informací naskenuj QR kód nebo napiš na email:  
[Dm.david.masek@seznam.cz](mailto:Dm.david.masek@seznam.cz)

Příloha 4: Záznamový arch

ID:	1		
AGE:			
GROUP:			

1. MEETING	Date:	START TIME:	FINISH TIME:
Height (cm):			
Weight (kg):			
Arm lenght (cm):			
Leg lenght (cm):			
Fat (%):			
Total Mass (kg):			
Fat Mass (kg):			
Lean Mass (kg):			
Bone_mineral_content (kg):			
VO2max (mL/kg/min):			
maxHR_after_treadmill (bpm):			
RPE_VO2max:			

2. MEETING	Date:	START TIME:	FINISH TIME:
Pull_ups (reps):			
RPE_Pull_ups:			
Distance_Cooper (m):			
maxHR_after_cooper (bpm):			
RPE_Distance_Cooper:			

3. MEETING	Date:	START TIME:	FINISH TIME:
RANDOMIZATION sequence:	6 1 3 7 4 2 5		
1 Push_ups (reps in 30 sec):			
2 Sit_ups (reps in 60 sec):			
3 CMJ (cm):	1st:.....2nd:.....3rd:.....		
4 Seated_medball_throw (cm):	1st:.....2nd:.....3rd:.....		
5 1RM_Deadlift (kg):	Estimated:..... Maximal:.....		
Warm_up_lifts: (kg):	20%:.....40%:.....60%:.....80%:.....90%:.....		
Maximal_lifts (kg):	1st:.....2nd:.....3rd:.....4th:.....5th:.....		
Width of stance (cm):			
6 HandGrip_strength (N):	L:.....P:.....L:.....P:.....L:.....P:.....		
7 ShuttleRun (sec):			

4. MEETING	Date:	START TIME:	FINISH TIME:
RANDOMIZATION sequence:	4 3 1 2 5 6		
1 Casualty_Drag_20m (sec):			
RPE_Casualty_Drag:			
2 Single_lift_mass_max. (kg):			
RPE_Single_lift mass:			
3 Water_can_carry_2minutes (sec):			
RPE_Water_can_carry:			
4 Repeated_LiftCarry_600m (min):			
RPE_Repeated_LiftCarry:			
5 Fire_movement_60m (sec):			
RPE_Fire_movement:			
6 2km_Loaded_March_20kg (min):			
RPE_Loaded_March:			