

1364**ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 20 listopada 2008 r.

w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych

Na podstawie art. 50a ust. 6 ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z 2008 r. Nr 141, poz. 892, Nr 206, poz. 1288 i Nr 208, poz. 1308) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) szczegółowe warunki i tryb przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych;
- 2) zakres ćwiczeń zróżnicowany ze względu na płeć, grupy wiekowe oraz jednostki wojskowe i zajmowane stanowiska służbowe;
- 3) tryb zwalniania ze sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych w danym roku kalendarzowym oraz dokumenty wymagane w tych sprawach;
- 4) sposób dokumentowania niemożności przystąpienia do sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych.

§ 2. Ilekroć w rozporządzeniu jest mowa o dowódcy jednostki wojskowej, należy przez to rozumieć dowódcę jednostki wojskowej, w której żołnierz zawodowy zajmuje stanowisko służbowe lub do której został skierowany w ramach pełnienia zawodowej służby wojskowej w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji.

§ 3. 1. Sprawdzian sprawności fizycznej przeprowadza się w maju i czerwcu.

2. Żołnierz zawodowy, który z przyczyn określonych w art. 50a ust. 3 ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych, zwanej dalej „ustawą”, nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej w terminie, o którym mowa w ust. 1, przystępuje do tego sprawdzianu w październiku.

3. Żołnierz zawodowy, który otrzymał ocenę niedostateczną ze sprawdzianu sprawności fizycznej w terminie, o którym mowa w ust. 1, może ponownie przystąpić do tego sprawdzianu w październiku.

§ 4. Coroczną kwalifikację żołnierza zawodowego do sprawdzianu sprawności fizycznej przeprowadza lekarz jednostki wojskowej (garnizonu) wykonujący zadania z zakresu wojskowej służby medycyny pracy, a także dodatkowo lekarz bezpośrednio przed przystąpieniem do sprawdzianu. W przypadku stwierdzenia przeciwwskazań zdrowotnych, lekarz nie dopuszcza żołnierza zawodowego do odbycia sprawdzianu sprawności fizycznej.

§ 5. 1. Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w terminie i miejscu określonym rozkazem dowódcy jednostki wojskowej, w której wy-

stępuje etatowe stanowisko oficera, podoficera lub pracownika cywilnego o kwalifikacjach, o których mowa w art. 44 ust. 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2007 r. Nr 226, poz. 1675 oraz z 2008 r. Nr 195, poz. 1200).

2. Dowódca jednostki wojskowej, w której nie występuje stanowisko, o którym mowa w ust. 1, określa rozkazem termin i miejsce przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej w najbliższej jednostce wojskowej, w której stanowisko takie występuje, po wcześniejszym uzgodnieniu z dowódcą tej jednostki.

3. Żołnierz zawodowy przeniesiony do rezerwy kadrowej lub dyspozycji oraz na stanowisko służbowe w instytucjach cywilnych, o których mowa w art. 22 ust. 1 pkt 2 i 3 ustawy, odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w terminie i miejscu określonym decyzją Ministra Obrony Narodowej.

4. Żołnierz zawodowy, który w czasie sprawdzianu sprawności fizycznej przebywa z przyczyn służbowych poza stałym miejscem pełnienia zawodowej służby wojskowej przez okres nie krótszy niż trzydzieści dni, jest obowiązany odbyć ten sprawdzian w miejscu wykonywania obowiązków służbowych. Nie później niż w terminie trzydziestu dni od dnia powrotu do macierzystej jednostki wojskowej żołnierz ten jest zobowiązany przedstawić dowódcy jednostki wojskowej wyniki sprawdzianu.

5. Żołnierz zawodowy wyznaczony na stanowisko służbowe albo skierowany do wykonywania zadań w Służbie Kontrwywiadu Wojskowego lub Służbie Wywiadu Wojskowego odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w terminie i miejscu określonym odpowiednio przez Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego albo Szefa Służby Wywiadu Wojskowego.

§ 6. 1. Zakres ćwiczeń zróżnicowany ze względu na płeć, grupy wiekowe, jednostki wojskowe i zajmowane stanowisko służbowe określa załącznik do rozporządzenia.

2. Dla celów sprawdzianu sprawności fizycznej ustala się podział na następujące grupy wiekowe:

- 1) grupa I — do 25 lat;
- 2) grupa II — od 26 do 30 lat;
- 3) grupa III — od 31 do 35 lat;
- 4) grupa IV — od 36 do 40 lat;
- 5) grupa V — od 41 do 45 lat;
- 6) grupa VI — od 46 do 50 lat;
- 7) grupa VII — od 51 do 55 lat;
- 8) grupa VIII — powyżej 55 lat.

3. Przynależność żołnierza zawodowego do danej grupy wiekowej ustala się przez odjęcie od roku kalendarzowego, w którym przeprowadzany jest sprawdzian sprawności fizycznej, roku urodzenia żołnierza zawodowego.

§ 7. 1. Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w ciągu jednego dnia, w stroju sportowym, w formie zaliczenia czterech ćwiczeń:

- 1) dla żołnierza zawodowego — mężczyzny:
 - a) marszobieg na 3 000 m lub pływanie ciągłe przez 12 min,
 - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
 - c) bieg wahadłowy 10 × 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”,
 - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;
- 2) dla żołnierza zawodowego — kobiety:
 - a) marszobieg na 1 000 m lub pływanie ciągłe przez 12 min,
 - b) uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
 - c) bieg zygzakiem „koperta”,
 - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.

2. O wyborze ćwiczeń, o których mowa w ust. 1 pkt 1 lit. a—c i pkt 2 lit. a, decyduje żołnierz zawodowy bezpośrednio przed przystąpieniem do sprawdzianu sprawności fizycznej.

§ 8. 1. Ocenę sprawności fizycznej żołnierza zawodowego ustala się na podstawie uzyskanych ocen z ćwiczeń, o których mowa w § 7 ust. 1.

2. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej ze sprawdzianu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez żołnierza zawodowego co najmniej trzech ocen pozytywnych ze zdawanych ćwiczeń.

3. Ocenę ze sprawdzianu sprawności fizycznej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej ocen z poszczególnych ćwiczeń, uzyskanych przez żołnierza zawodowego podczas tego sprawdzianu, w następujący sposób:

- 1) średnia 4,51 i wyższa — ocena bardzo dobra;
- 2) średnia od 3,51 do 4,50 — ocena dobra;
- 3) średnia od 2,51 do 3,50 — ocena dostateczna;
- 4) średnia 2,50 i niższa — ocena niedostateczna.

4. Żołnierz zawodowy może zostać zwolniony z ćwiczeń sprawdzających jeden rodzaj motoryki wchodzących w zakres ćwiczeń przewidzianych w sprawdzianie sprawności fizycznej. W przypadku zwolnienia z większej liczby ćwiczeń żołnierz zawodowy nie podlega ocenie.

5. W przypadku zwolnienia lekarskiego z ćwiczeń sprawdzających jeden rodzaj motoryki żołnierz zawodowy otrzymuje ze sprawdzianu sprawności fizycznej ocenę nie wyższą niż dobra.

§ 9. 1. Dokumenty stanowiące podstawę zwolnienia ze sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierz zawodowy przedstawia, nie później niż w ciągu siedmiu dni od daty ich wystawienia, dowódcy jednostki wojskowej.

2. Przyczynę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej dowódca, o którym mowa w ust. 1, ogłasza w rozkazie dziennym jednostki wojskowej.

§ 10. Zwolnienie żołnierza zawodowego z odbycia sprawdzianu sprawności fizycznej odnotowuje się w odpowiednim wykazie jednostki wojskowej, w której żołnierz zawodowy pełni zawodową służbę wojskową, podając przyczynę, okres zwolnienia oraz numer rozkazu dziennego, w którym ogłoszono przyczynę zwolnienia.

§ 11. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2009 r.

Minister Obrony Narodowej: *B. Klich*

Motoryka	Ćwiczenia*	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, specjalnych helowych, jednostek specjalnych oraz w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sili powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej					Zolnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawności i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa oficerów i zespołów estradowych oraz zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych				
				oceny					oceny					oceny					oceny				
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		
			gr. I	28,6	29,6	30,6	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	30,6	31,6	32,6					
			gr. II	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	32,9					
			gr. III	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,2	32,2	33,2					
			gr. IV	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,5	32,5	33,5					
	Bieg wahadłowy 10 x 10 m		gr. V	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,1	33,1	34,1					
			gr. VI	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,4					
			gr. VII	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,5	33,5	34,5	32,7	33,7	34,7					
			gr. VIII	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,8	33,8	34,8	33,0	34,0	35,0					
Szybkość i zwinność	lub	sek.	gr. I	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4					
			gr. II	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8					
			gr. III	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2					
	bieg zrywkowym „koperta”		gr. IV	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6					
			gr. V	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6	24,8	25,8	26,8	25,0	26,0	27,0					
			gr. VI	24,6	25,6	26,6	24,8	25,8	26,8	25,0	26,0	27,0	25,2	26,2	27,2	25,4	26,4	27,4					
			gr. VII	26,4	28,2	30,0	26,6	28,4	30,2	26,8	28,6	30,4	27,0	28,8	30,6	27,2	29,0	30,8					
			gr. VIII	28,2	30,0	31,8	28,4	30,2	32,0	28,6	30,4	32,2	28,8	30,6	32,4	29,0	30,8	32,6					

KOBIECY	Motoryka	Ćwiczenia*	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w poddzialkach eskadrowo-sztabowych, desantowych, rozpoznania, zespołach bojowych, jednostek specjalnych oraz w Oddziale Specjalnym ZW w Waierszwie					Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe dowodcow poddzialkow (kompania, pluton, drużyna i równorzędne)					Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobow pilotow i pokładowa oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa Kultury fizycznej					Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpusie sprawiedliwosci i obslugi prawnej - grupa osobowa obslugi prawnej, dyszpalerstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa oficerow i zespołow estradowych oraz zajmujacy stanowiska sluzbowe w Instytucjach Ochrony					Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpusach osobowych, medycznych, - grupa osobowa obslugi prawnej, dyszpalerstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa oficerow i zespołow estradowych oraz zajmujacy stanowiska sluzbowe w Instytucjach Ochrony				
					5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Wytrzymałość	lub	Marszobieg na 1000 m	min	gr. I	3,55	4,25	5,10	4,00	4,30	5,15	4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,25	4,55	5,40	4,40	4,70	5,55	4,50	4,80	5,65				
					gr. II	4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,25	4,55	5,40	4,40	4,70	5,55	4,50	4,80	5,65	4,60	4,90	5,75	4,70	5,00	5,85			
					gr. III	4,25	4,55	5,40	4,30	4,60	5,45	4,40	4,70	5,55	4,50	4,80	5,65	4,60	4,90	5,75	4,70	5,00	5,85	4,80	5,10	5,95			
					gr. IV	4,40	4,70	5,55	4,45	4,75	5,60	4,55	4,85	5,70	4,65	4,95	5,80	4,75	5,05	5,90	4,85	5,15	6,00	4,95	5,25	6,10			
					gr. V	5,10	5,40	6,25	5,15	5,45	6,30	5,30	5,60	6,45	5,45	5,75	6,60	5,60	5,90	6,75	5,75	6,05	6,90	5,85	6,15	7,00			
					gr. VI	5,40	5,70	6,55	5,45	5,75	6,60	5,65	5,95	6,80	5,75	6,05	6,90	5,90	6,20	7,05	5,95	6,25	7,10	6,05	6,35	7,20			
					gr. VII	6,10	6,40	7,25	6,15	6,45	7,30	6,45	6,75	7,60	6,60	6,90	7,75	6,75	7,05	7,90	6,85	7,15	8,00	6,95	7,25	8,10			
					gr. VIII	6,25	6,55	7,40	6,30	6,60	7,45	6,40	6,70	7,55	6,50	6,80	7,65	6,60	6,90	7,75	6,70	7,00	7,85	6,80	7,10	7,95			
					gr. I	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	≥425	424-375	374-325	
					gr. II	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	≥400	399-350	349-300	
					gr. III	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	≥375	374-325	324-275	
					gr. IV	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	≥350	349-300	299-225	
					gr. V	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	≥325	324-275	274-225	
gr. VI	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	299-225	≥325	324-275	≥300	299-225	249-175						
gr. VII	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	299-225	≥325	324-275	274-225	≥300	299-225	≥275	274-225	224-175						
gr. VIII	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥300	299-225	249-175	≥275	274-225	224-175	≥250	249-175	199-145	≥225	224-175	≥200	199-145	149-100						
Siła ramion	liczba	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I	42	39	36	39	36	33	36	33	30	33	30	27	30	27	24	21	24	21	18	15					
					gr. II	39	36	33	36	33	30	33	30	27	30	27	24	21	18	15	12	9	12	9	6	3			
					gr. III	36	33	30	33	30	27	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3	0	3	0	0	0	0		
					gr. IV	33	30	27	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
					gr. V	30	27	24	27	24	21	24	21	18	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0		
					gr. VI	27	24	21	24	21	18	21	18	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
					gr. VII	24	21	18	21	18	15	18	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
					gr. VIII	21	18	15	18	15	12	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
					gr. I	50	45	40	48	43	38	46	41	36	44	39	34	42	37	32	40	35	30	38	33	42	37		
					gr. II	48	43	38	46	41	36	44	39	34	42	37	32	40	35	30	38	33	28	36	31	40	35		
					gr. III	46	41	36	44	39	34	42	37	32	40	35	30	38	33	28	36	31	26	34	29	38	33		
					gr. IV	44	39	34	42	37	32	40	35	30	38	33	28	36	31	26	34	29	24	32	27	36	31		
					gr. V	42	37	32	40	35	30	38	33	28	36	31	26	34	29	24	32	27	22	30	25	34	29		
gr. VI	40	35	30	38	33	28	36	31	26	34	29	24	32	27	22	30	25	20	28	23	32	27							
gr. VII	38	33	28	36	31	26	34	29	24	32	27	22	30	25	20	28	23	18	26	21	30	25							
gr. VIII	36	31	26	34	29	24	32	27	22	30	25	20	28	23	18	26	21	16	24	19	28	23							
Siła mięśni brzucha	liczba	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min	liczba	gr. I	50	45	40	48	43	38	46	41	36	44	39	34	42	37	32	40	35	42	37						
					gr. II	48	43	38	46	41	36	44	39	34	42	37	32	40	35	30	38	33	40	35					

Motoryka	Ćwiczenia*	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, zespołach bojowych i jednostek specjalnych oraz w Oddziale Specjalnym ZW w Warszawie	oceny					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (kompania, pluton, drużyna i rewinuzępane)	Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej	oceny					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym - grupa osobowa obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa oficerów i zespołów estradowych oraz zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych	
					5	4	3	5	4			3	5	4	3	5		4
Szybkość i zwinność	Bieg z tyżakiem „koperta”	sek.	gr. I	25,3	26,3	27,3	25,5	26,5	27,5	25,7	26,7	28,2	26,0	27,0	28,5	26,2	27,2	29,2
				25,8	26,8	27,8	26,0	27,0	28,0	26,2	27,2	28,7	26,5	27,5	30,0	26,7	27,7	29,7
				26,3	27,3	28,3	26,5	27,5	28,5	26,7	27,7	29,2	27,0	28,0	29,5	27,2	28,2	30,2
				27,3	28,3	29,3	27,5	28,5	29,5	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,2	29,2	31,2
				28,3	29,3	30,3	28,5	29,5	30,5	28,7	29,7	31,2	29,0	30,0	31,5	29,2	30,2	32,2
				29,3	30,3	31,3	29,5	30,5	31,5	29,7	30,7	32,2	30,0	31,0	32,5	30,2	31,2	33,2
				30,5	31,5	32,5	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,4	31,1	32,2	33,7	31,4	32,4	34,4
				32,0	33,0	34,0	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,9	32,7	33,7	35,2	32,9	33,9	35,9

*** Opis ćwiczeń:**

- **Marszobieg na 3 000 m (1 000 m)** — odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych).
Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy (na 1 000 m — do 15 żołnierzy). Na komendę „*Start*” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- **Pływanie ciągłe przez 12 min** — odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25- lub 50-metrowych), w stroju kąpielowym. Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „*Na miejsca*” kontrolowany staje na słupku startowym, na komendę „*Start*” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Na komendę „*Stop*” lub sygnał zatrzymuje się w miejscu, podtrzymując linę wytyczającą tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian.
- **Podciąganie się na drążku wysokim** — odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia — 220 cm. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych — pozycja wyjściowa. Na komendę „*Ćwicz*” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego, i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo podciągnięć.
- **Bieg zygzakiem „koperta”** — odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 × 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
Sposób prowadzenia: na komendę „*Start*” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np. „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.
- **Bieg wahadłowy 10 × 10 m** — odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Start*” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
- **Sklony tułowia w przód w czasie 2 min** — odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „*Ćwicz!*” wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej** — odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce, nogi złączone lub w lekkim rozkroku — maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „*Ćwicz*” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana — tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenie. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo powtórzeń.