

Warszawa, dnia 29 grudnia 2012 r.

Poz. 1516

**ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 7 grudnia 2012 r.

zmieniające rozporządzenie 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 2010 r. Nr 90, poz. 593, z późn. zm.¹⁾) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 27, poz. 138) wprowadza się następujące zmiany:

1) w § 3:

a) ust. 1 otrzymuje brzmienie:

„1. Sprawdzenie sprawności fizycznej przeprowadza się w maju i czerwcu.”

b) po ust. 1 dodaje się ust. 1a w brzmieniu:

„1a. Termin, miejsce i szczegółowy harmonogram przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej ustalają osoby wymienione w § 5 ust. 1 pkt 1.”

c) po ust. 2 dodaje się ust. 3 w brzmieniu:

„3. Żołnierz, który z przyczyn służbowych lub z powodu zwolnienia lekarskiego nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej w terminie wskazanym w ust. 1, podlega sprawdzianowi sprawności fizycznej po ustaniu przyczyny niemożności jego odbycia, w terminie ustalonym przez dowódcę jednostki wojskowej, nie później jednak niż do końca października danego roku.”

2) w § 5 ust. 2–5 otrzymują brzmienie:

„2. W skład komisji egzaminacyjnych, o których mowa w ust. 1 pkt 1, wchodzi:

1) przedstawiciel powołującego komisję;

2) osoba lub osoby zajmujące etatowe stanowiska służbowe w danych jednostkach organizacyjnych, posiadające kwalifikacje określone w art. 50a ust. 1a ustawy;

3) lekarz.

3. Dowódcy rodzajów Sił Zbrojnych, Szef Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych, Dowódca Garnizonu Warszawa, Komendant Główny Żandarmerii Wojskowej, Szef Inspektoratu Wojskowej Służby Zdrowia określają organizację przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej, z uwzględnieniem miejsca i czasu przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych z jednostek wojskowych, w których nie występuje stanowisko wymienione w ust. 2 pkt 2.

¹⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2010 r. Nr 107, poz. 679, Nr 113, poz. 745, Nr 127, poz. 857, Nr 182, poz. 1228 i Nr 238, poz. 1578 oraz z 2011 r. Nr 22, poz. 114, Nr 112, poz. 654, Nr 122, poz. 696, Nr 171, poz. 1016 i Nr 236, poz. 1396.

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, odbywa ten sprawdzian w miejscu wykonywania obowiązków służbowych. Przewodniczący komisji egzaminacyjnej przesyła wyniki sprawdzianu tego żołnierza do dowódcy jego macierzystej jednostki wojskowej, nie później niż w terminie trzydziestu dni po odbytych sprawdzianach.

5. Żołnierz zawodowy pełniący służbę wojskową poza granicami państwa w ataszatach obrony, w przedstawicielstwach dyplomatycznych i w stałych przedstawicielstwach Rzeczypospolitej Polskiej przy organizacjach międzynarodowych, podległych ministrowi właściwemu do spraw zagranicznych, mających siedzibę poza granicami państwa, oraz pełniący zawodową służbę wojskową poza granicami państwa w charakterze obserwatora wojskowego lub osoby posiadającej status obserwatora wojskowego w misjach pokojowych organizacji międzynarodowych i sił wielonarodowych odbywa sprawdzian sprawności fizycznej po powrocie do kraju w terminie określonym w § 3 ust. 1 lub ust. 3.”;

3) załączniki nr 1 i 3 do rozporządzenia otrzymują brzmienie określone odpowiednio w załącznikach nr 1 i 2 do niniejszego rozporządzenia.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2013 r.

Minister Obrony Narodowej: *T. Siemoniak*

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 7 grudnia 2012 r. (poz. 1516)

Załącznik nr 1

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	KOLUMNA																											
				1					2					3					4					5							
				5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1			
Wytrzymałość	marszbieg na 3000m albo plywanie ciągłe przez 12 min	min metry	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem	12,00	13,00	14,10	12,10	13,10	14,20	12,30	13,30	14,40	12,30	13,30	14,40	13,00	14,00	15,10	13,00	14,00	15,10	13,00	14,00	15,10	13,00	14,00	15,10			
				Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym – grupa osobowa kultury fizycznej	12,15	13,15	14,25	12,25	13,25	14,35	12,45	13,45	14,55	12,45	13,45	14,55	12,45	13,45	14,55	13,15	14,15	15,25	13,15	14,15	15,25	13,15	14,15	15,25	13,15	14,15	15,25
				Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji	12,30	13,30	14,40	12,40	13,40	14,50	12,40	13,40	14,50	13,00	14,00	15,10	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40	13,30	14,30	15,40	13,30	14,30	15,40	13,30	14,30	15,40
				Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym ogólnym – grupa osobowa kultury fizycznej	13,10	14,10	15,20	13,20	14,20	15,30	13,30	14,30	15,40	13,40	14,40	15,50	13,40	14,40	15,50	14,10	15,10	16,20	14,10	15,10	16,20	14,10	15,10	16,20	14,10	15,10	16,20
					14,10	15,10	16,20	14,20	15,20	16,30	14,20	15,20	16,30	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	15,10	16,10	17,20	15,10	16,10	17,20	15,10	16,10	17,20	15,10	16,10	17,20
					15,10	16,10	17,20	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,30	16,30	17,40	15,30	16,30	17,40	16,10	17,10	18,20	16,10	17,10	18,20	16,10	17,10	18,20	16,10	17,10	18,20
					16,10	17,10	18,20	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,30	17,30	18,40	16,30	17,30	18,40	17,10	18,10	19,20	17,10	18,10	19,20	17,10	18,10	19,20	17,10	18,10	19,20
					17,10	18,10	19,20	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,30	18,30	19,40	17,30	18,30	19,40	18,10	19,10	20,20	18,10	19,10	20,20	18,10	19,10	20,20	18,10	19,10	20,20
					≥650	649-600	599-550	≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	474-425	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	424-375	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	374-325	≥450	449-400	399-350
					≥625	624-575	574-525	≥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	399-350	≥425	424-375	374-325
	≥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	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300				
	≥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	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275				
	≥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	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	299-250				
	≥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	324-275	≥350	349-300	299-250	≥325	324-275	274-225				
	≥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	299-250	≥325	324-275	274-225	≥300	299-250	249-200				
	≥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	299-250	≥325	324-275	274-225	≥300	299-250	249-200	≥275	274-225	224-175				
	75	70	65	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25				
	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	20	15	10				
	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	20	15	10	5	4	3				
	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	15	10	5	4	3	2				
	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	10	5	4	3	2	1				
	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	5	4	3	2	1	0				
	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	4	3	2	1	0	-1				
	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	10	5	4	3	2	1	0	-1	-2				
	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	10	5	4	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	10	5	4	9	8	7	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	25	20	15	20	15	10	15	10	5	10	5	4	9	8	7	6	5	4	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	20	15	10	15	10	5	10	5	4	9	8	7	6	5	4	3	2	1	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	18	14	10	16	12	9	14	10	8	12	9	7	10	8	6	9	7	5	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	16	12	9	14	10	8	12	9	7	10	8	6	9	7	5	11	10	9	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	14	10	8	12	9	7	10	8	6	9	7	5	11	10	9	8	7	6	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	12	9	7	10	8	6	9	7	5	11	10	9	8	7	6	5	4	3	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	10	8	6	9	7	5	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	8	6	5	7	5	4	7	5	4	6	4	3	5	4	3	2	1	0	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	7	5	4	6	4	3	6	4	3	5	4	3	5	4	3	2	1	0	11	10	9	8	7	6	5	4	3				
	6	4	3	5	4	3	6	4	3	5	4	3	5	4	3	2	1	0	11	10	9	8	7	6	5	4	3				

MEŻCZYŹNI		KOLUMNA																	
		1			2			3			4			5					
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	oceny			oceny			oceny			oceny			oceny				
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		
Siła ramion	prostowanie ramion w podporze, łącząc przodem na ławeczce	liczba	gr. I	74	68	62	68	62	56	62	56	50	58	52	46	54	48	42	
			gr. II	70	64	58	64	58	52	58	52	46	54	48	42	50	44	38	
			gr. III	66	60	52	60	54	48	54	48	42	36	44	38	32	40	34	30
			gr. IV	60	54	46	54	48	42	48	42	36	42	36	30	26	30	24	20
			gr. V	54	48	40	48	42	36	42	36	30	24	30	24	18	20	14	10
			gr. VI	48	42	36	42	36	30	36	30	24	18	24	18	12	16	10	8
			gr. VII	42	36	30	36	30	24	30	24	18	12	24	18	12	16	10	8
			gr. VIII	36	30	24	30	24	18	30	24	18	12	24	18	12	16	10	8

MEŻCZYŹNI		KOLUMNA																
		1			2			3			4			5				
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	oceny			oceny			oceny			oceny			oceny			
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Szybkość i zwinność	bieg wahanłowy 10 x 10 m albo bieg zygakiem „koperta”	sek.	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	33,2
			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	33,5
			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
			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	bieg wahanłowy 10 x 10 m albo bieg zygakiem „koperta”	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
			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	27,4	28,4	26,6	27,6	28,6	26,8	27,8	28,8	27,0	28,0	29,0	27,2	28,2	29,2
			gr. VIII	28,2	29,2	30,2	28,4	29,4	30,4	28,6	29,6	30,6	28,8	29,8	30,8	29,0	30,0	31,0

KOBIECY		KOLUMNA																			
		1			2			3			4			5							
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	oceny			oceny			oceny			oceny			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska słuźbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawliwosci i obslugi prawnej, duszpastrstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołow estradowych, zajmujacy stanowiska słuźbowe w instytucjach wywiniłych oraz z kategorią Z/O					
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		5	4	3		
Wytzymalosc	marszbieg na 1000 m albo plywanie ciagle przez 12 min	min.	Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska słuźbowe w pododdzialach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym, Zw w Warszawie oraz wszyscy zolnierze wykonujacy skoki ze spadochronem	3,55	4,25	5,10	4,00	4,30	5,15	4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,20	4,50	5,35			
				4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,25	4,55	5,40	4,30	4,60	5,45	4,35	4,65	5,50			
				4,25	4,55	5,40	4,30	4,60	5,45	4,40	4,70	5,55	4,45	4,75	5,60	4,50	4,80	5,65			
				4,40	4,70	5,55	4,45	4,75	5,60	4,50	4,80	5,65	4,55	4,85	5,70	4,60	4,90	5,75			
				5,10	5,40	6,25	5,15	5,45	6,30	5,20	5,50	6,35	5,25	5,55	6,40	5,30	5,60	6,35			
				5,40	5,70	6,55	5,45	5,75	6,60	5,50	5,80	6,65	5,55	5,85	6,70	5,60	5,90	6,75			
				6,10	6,40	7,25	6,15	6,45	7,30	6,25	6,55	7,40	6,30	6,60	7,45	6,35	6,65	7,50			
				6,25	6,55	7,40	6,30	6,60	7,45	6,40	6,70	7,55	6,45	6,75	7,60	6,50	6,80	7,65			
				≥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
				≥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
≥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	≥400	399-350	349-300				
≥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				
≥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				
≥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	299-250				
≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	299-250	≥325	324-275	274-225				
Sila ramion	uginanie i prostowanie ramion w podporze lezacy przodem na laweczce	liczba	Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska słuźbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawliwosci i obslugi prawnej, duszpastrstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołow estradowych, zajmujacy stanowiska słuźbowe w instytucjach wywiniłych oraz z kategorią Z/O	42	39	36	39	36	33	36	33	30	33	30	27	30	25	20			
				39	36	33	36	33	30	33	30	27	30	25	20	27	22	17			
				36	33	30	33	30	27	30	27	24	27	24	21	24	21	18	14		
				33	30	27	30	27	24	27	24	21	24	21	18	15	12	9	6		
				30	27	24	27	24	21	24	21	18	15	12	9	6	3	0	0		
				27	24	21	24	21	18	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0		
				24	21	18	21	18	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0	0		
				21	18	15	18	15	12	9	6	3	0	0	0	0	0	0	0		
				50	45	40	48	43	38	46	41	36	42	37	32	40	35	30	30	30	
				48	43	38	46	41	36	44	39	34	40	35	30	38	33	28	28	28	
Sila miesni brzucha	sklon tylowia w przod w czasie 2 min	liczba	Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska słuźbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawliwosci i obslugi prawnej, duszpastrstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołow estradowych, zajmujacy stanowiska słuźbowe w instytucjach wywiniłych oraz z kategorią Z/O	46	41	36	44	39	34	42	37	32	38	33	28	26	26	26			
				44	39	34	42	37	32	40	35	30	36	31	26	24	24	24			
				44	39	34	42	37	32	40	35	30	36	31	26	24	24	24	24		
				42	37	32	40	35	30	38	33	28	34	29	24	22	22	22	22		
				40	35	30	38	33	28	36	31	26	32	27	22	20	20	20	20		
				38	33	28	36	31	26	34	29	24	30	25	20	20	20	20	20		
				36	31	26	34	29	24	32	27	22	28	23	18	18	18	18	18		
				31	26	21	29	24	19	32	27	22	28	23	18	18	18	18	18		
				36	31	26	34	29	24	32	27	22	28	23	18	18	18	18	18		

KOBIECY				KOLUMNA																						
				1			2			3			4			5										
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w pododzialach desantowo-szturmowych, desantowych rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ZW w Warszawie oraz wszyscy zolnierze wykonujacy skoki ze spadochronem			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe dowodcow pododzialow (batalion, kompania, pluton, druzyzna, sekcja i rownotzeczne), pozostali zolnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogolnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpusie osobowym sil powietrznych - grupa osobowa pilotow i pokladowa			Zolnierze zawodowi zajmujacy pozostale stanowiska sluzbowe oraz bedacy w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwosci i obslugi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespolow estradowych, zajmujacy stanowiska sluzbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorii Z/O										
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3					
Szybkosc i zwinnosc	bieg zyzakiem „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	27,2	28,2	29,2					
				25,8	26,8	27,8	26,0	27,0	28,0	26,2	27,2	28,7	26,5	27,5	29,0	26,7	27,7	29,2	27,0	28,0	29,5	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	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,2	29,2	30,2	31,2	
				27,3	28,3	29,3	27,5	28,5	29,5	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,7	29,7	31,2	29,0	30,0	31,5	28,2	29,2	30,2	31,2	32,2
				28,3	29,3	30,3	28,5	29,5	30,5	28,7	29,7	31,2	29,0	30,0	31,5	29,0	30,0	31,5	29,0	30,0	31,5	29,2	30,2	31,2	32,2	33,2
				29,3	30,3	31,3	29,5	30,5	31,5	29,7	30,7	32,2	30,0	31,0	32,5	30,0	31,0	32,5	30,0	31,0	32,5	30,2	31,2	32,2	33,2	34,2
				30,5	31,5	32,5	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,4	31,1	32,2	33,7	31,1	32,2	33,7	31,4	32,4	33,9	31,4	32,4	33,4	34,4	35,4
				32,0	33,0	34,0	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,9	32,7	33,7	35,2	32,4	33,4	34,9	32,7	33,7	35,2	32,9	33,9	34,9	35,9	36,9

Opis ćwiczeń:

- Marszobieg na 3000 m (1000 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 1000 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 minut – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25- lub 50-metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). 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, chwytając linę wytyczającą tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Zdający może wcześniej przerwać pływanie, jeśli przepłynął dystans na ocenę bardzo dobrą. Musi on jednak pozostać w wodzie do zakończenia próby i czekać na komendę „stop” oraz zezwolenie wyjścia z wody.
- Zatrzymanie się zdającego przed upływem wyznaczonego czasu podczas wykonywania próby powoduje jej zakończenie i jest równoznaczne z niezaliczeniem próby.
- 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 zaliczonych 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 x 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 waga 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 x 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 wykorzystujemy chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.
- Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach 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!” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. 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 zaliczonych skłonów.
- Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi 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 ćwiczenia. 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 powtórzeń.

