

Warszawa, dnia 27 marca 2018 r.

Poz. 625

**ROZPORZĄDZENIE  
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 2 marca 2018 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 2018 r. poz. 173 i 138) 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, a także posiadaną przez żołnierza kategorię zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej;
- 3) tryb zwalniania żołnierzy zawodowych ze sprawdzianu sprawności fizycznej w danym roku kalendarzowym oraz dokumenty wymagane w tych sprawach;
- 4) sposób dokumentowania niemożności przystąpienia żołnierzy zawodowych do sprawdzianu sprawności fizycznej;
- 5) sposób dokumentowania otrzymywanych przez żołnierzy ocen oraz nieprzystąpienia do tego sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w art. 50a ust. 3 ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych, zwanej dalej „ustawą”.

**§ 2.** Ilekroć w rozporządzeniu jest mowa o:

- 1) kategorii – należy przez to rozumieć kategorie zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej, o których mowa w art. 5 ust. 6 ustawy;
- 2) terminie sprawdzianu sprawności fizycznej – należy przez to rozumieć datę sprawdzianu sprawności fizycznej.

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

2. Żołnierz zawodowy, który nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej w maju lub czerwcu, podlega sprawdzianowi sprawności fizycznej we wrześniu.

3. Żołnierz zawodowy, który otrzymał ocenę niedostateczną ze sprawdzianu sprawności fizycznej przeprowadzonego w maju lub czerwcu, może przystąpić do sprawdzianu sprawności fizycznej we wrześniu. W aktach osobowych żołnierza zawodowego pozostawia się informacje o wyższej ocenie uzyskanej ze sprawdzianu we wrześniu.

4. Termin, miejsce i szczegółowy harmonogram przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej ustalają osoby wskazane w § 4 pkt 1, wyznaczając co najmniej dwa terminy sprawdzianu sprawności fizycznej, o którym mowa w ust. 1, i co najmniej jeden termin sprawdzianu sprawności fizycznej, o którym mowa w ust. 2 i 3.

5. W przypadku wyznaczenia więcej niż dwóch terminów sprawdzianu sprawności fizycznej, o którym mowa w ust. 1, i więcej niż jednego terminu sprawdzianu sprawności fizycznej, o którym mowa w ust. 2 i 3, osoby wskazane w § 4 pkt 1 wskazują żołnierzom co najmniej dwa terminy, w których mogą przystąpić do sprawdzianu sprawności fizycznej.

#### § 4. Żołnierz zawodowy:

- 1) odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w zależności od miejsca pełnienia służby, przed komisją egzaminacyjną powoływaną corocznie przez Ministra Obrony Narodowej, komisją powoływaną przez dowódców Rodzajów Sił Zbrojnych, Szefa Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych, Dowódcę Garnizonu Warszawa, Komendanta Głównego Żandarmerii Wojskowej, Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefa Służby Wywiadu Wojskowego, Rektorów-Komendantów: Akademii Sztuki Wojennej, Wojskowej Akademii Technicznej, Akademii Marynarki Wojennej, Akademii Wojsk Lądowych, Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych albo komisją egzaminacyjną powoływaną przez dowódcę jednostki wojskowej, w której występuje etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 2) pełniący służbę na stanowisku służbowym w instytucji cywilnej, o której mowa w art. 22 ust. 1 pkt 2 i 3 ustawy, odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w terminie i miejscu określonym przez dyrektora departamentu Ministerstwa Obrony Narodowej właściwego do spraw kadr;
- 3) wykonujący w terminach sprawdzianu z przyczyn służbowych zadania służbowe poza macierzystą jednostką wojskową przez okres nie krótszy niż trzydzieści dni, odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w jednostce wojskowej, w której w tym czasie wykonuje obowiązki służbowe;
- 4) 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.

#### § 5. W skład komisji egzaminacyjnych wchodzi:

- 1) przewodniczący – przedstawiciel powołującego komisję;
- 2) zastępca przewodniczącego – żołnierz zawodowy lub pracownik urzędu obsługującego Ministra Obrony Narodowej lub jednostki organizacyjnej podległej Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanej, zajmujący etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 3) członkowie – żołnierze zawodowi lub pracownicy urzędu obsługującego Ministra Obrony Narodowej lub jednostki organizacyjnej podległej Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanej, posiadający:
  - a) tytuł zawodowy magistra lub równorzędny w zakresie wychowania fizycznego lub
  - b) ukończone studia podyplomowe z zakresu wychowania fizycznego i sportu, lub
  - c) ukończone szkolenie specjalistyczne z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 4) sekretarz.

§ 6. 1. Kwalifikację żołnierza zawodowego do sprawdzianu sprawności fizycznej przeprowadza komisja egzaminacyjna na podstawie aktualnych okresowych badań lekarskich żołnierza zawodowego.

2. Podstawą dopuszczenia żołnierza zawodowego do sprawdzianu sprawności fizycznej jest karta sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego wydana przez komisję egzaminacyjną i opatrzona adnotacją lekarza przeprowadzającego badanie żołnierza zawodowego bezpośrednio przed przystąpieniem do sprawdzianu sprawności fizycznej.

§ 7. Zabezpieczenie medyczne sprawdzianu sprawności fizycznej zapewniają osoby wykonujące zawód medyczny w rozumieniu art. 2 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2018 r. poz. 160 i 138) zgodnie z posiadanymi uprawnieniami.

§ 8. 1. Zakres ćwiczeń zróżnicowany ze względu na płeć, grupy wiekowe, jednostki wojskowe i zajmowane stanowisko służbowe, a także posiadaną przez żołnierza zawodowego kategorię, jest określony w wykazie ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych z opisem ćwiczeń, które są określone w załącznikach nr 1 i 2 do rozporządzenia.

2. Do 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 jest przeprowadzany sprawdzian sprawności fizycznej, roku urodzenia żołnierza zawodowego.

§ 9. Żołnierz zawodowy z kategorią Z odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w ciągu jednego dnia, w stroju sportowym albo ubiorze polowym bez pasa przy zaliczeniu ośrodka sprawności fizycznej, zwanego dalej „OSF”, wykonując cztery z następujących ćwiczeń:

- 1) w przypadku żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 1 i 2, o których mowa w załączniku nr 1 do rozporządzenia, do 30 lat:
  - a) marszobiegi na 3000 m albo pływanie w czasie 12 minut,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem wykonując kopertę,
  - d) OSF albo biegowy test siłowy – w przypadku braku OSF w kompleksie koszarowym, w którym jest przeprowadzany sprawdzian;
- 2) w przypadku żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 1 i 2, o których mowa w załączniku nr 1 do rozporządzenia, powyżej 30 lat:
  - a) marszobiegi na 3000 m albo pływanie w czasie 12 minut,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem wykonując kopertę,
  - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut;
- 3) w przypadku żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 3, o której mowa w załączniku nr 1 do rozporządzenia, do 30 lat:
  - a) marszobiegi na 3000 m albo pływanie w czasie 12 minut,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem wykonując kopertę,
  - d) biegowy test zwinnościowy;
- 4) w przypadku żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 3, o której mowa w załączniku nr 1 do rozporządzenia, powyżej 30 lat:
  - a) marszobiegi na 3000 m albo pływanie w czasie 12 minut,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem wykonując kopertę,
  - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut;
- 5) w przypadku żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 4, o której mowa w załączniku nr 1 do rozporządzenia:
  - a) marszobiegi na 3000 m albo pływanie w czasie 12 minut,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem wykonując kopertę,
  - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.

**§ 10. 1.** Żołnierz zawodowy z kategorią Z/O odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w jednym dniu, w stroju sportowym, wykonując cztery z następujących ćwiczeń:

- 1) marszobieg na 3000 m;
- 2) pływanie w czasie 12 minut;
- 3) podciąganie się na drążku wysokim;
- 4) uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce;
- 5) bieg wahadłowy 10 x 10 m;
- 6) bieg zygzakiem wykonując kopertę;
- 7) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.

2. Żołnierzowi zawodowemu z kategorią Z/O ćwiczenia do zaliczenia wskazuje wojskowa komisja lekarska z ćwiczeń, o których mowa w ust. 1, w momencie orzekania o jego zdolności do zawodowej służby wojskowej, odnotowując to wskazanie w książce zdrowia oraz we właściwym orzeczeniu lekarskim.

**§ 11. 1.** Ocena sprawności fizycznej żołnierza zawodowego ustala się na podstawie ocen z ćwiczeń, o których mowa w § 9 i § 10 ust. 1, uzyskanych przez żołnierza zawodowego podczas sprawdzianu sprawności fizycznej, 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.

2. W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej z wytrzymałości marszobiegowej na 3000 m lub pływania w czasie 12 minut żołnierz otrzymuje indywidualną ocenę ze sprawdzianu nie wyższą niż dostateczna.

3. Żołnierz zawodowy, który nie ukończył ćwiczenia lub nie przystąpił do ćwiczenia, uzyskuje za to ćwiczenie ocenę niedostateczną.

4. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej ze sprawdzianu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez żołnierza zawodowego co najmniej trzech ocen pozytywnych ze zdawanych ćwiczeń bez względu na to, czy posiada on kategorię Z, czy kategorię Z/O.

**§ 12. 1.** Podstawą zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn zdrowotnych jest zaświadczenie lekarskie, stwierdzające niezdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych objętych programem sprawdzianu w terminie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej, przedłożone przed wystawieniem karty sprawdzianu sprawności fizycznej odpowiednio dowódcy jednostki wojskowej, Szefowi Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefowi Służby Wywiadu Wojskowego albo kierownikowi instytucji cywilnej, w której żołnierz zawodowy pełni służbę.

2. Podstawą zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn zdrowotnych jest również brak dopuszczenia do sprawdzianu przez lekarza, o którym mowa w § 6 ust. 2.

3. Podstawą stwierdzenia zwolnienia kobiety żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej w danym roku kalendarzowym w okresie ciąży lub karmienia dziecka piersią jest zaświadczenie lekarskie stwierdzające te okoliczności.

4. Podstawą zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn służbowych jest odpowiednio decyzja dowódcy jednostki wojskowej, Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefa Służby Wywiadu Wojskowego albo kierownika instytucji cywilnej, w której żołnierz zawodowy pełni służbę.

5. Przyczynę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej ogłasza w rozkazie dziennym albo decyzji odpowiednio dowódca jednostki wojskowej, Szef Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szef Służby Wywiadu Wojskowego albo kierownik instytucji cywilnej, w której żołnierz zawodowy pełni służbę.

**§ 13.** 1. Wyniki, oceny, przyczynę niemożności przystąpienia do sprawdzianu sprawności fizycznej ewidencjonuje się w karcie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego i zaświadczeniu o zaliczeniu sprawdzianu sprawności fizycznej.

2. W przypadku, o którym mowa w § 4 pkt 3, przewodniczący komisji egzaminacyjnej przesyła wyniki sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego do dowódcy jego macierzystej jednostki wojskowej w terminie 14 dni po przeprowadzonym sprawdzianie.

3. Karty sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego przechowuje się przez okres roku od zakończenia roku kalendarzowego, w którym przeprowadzono sprawdzian.

4. Wzór karty sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego jest określony w załączniku nr 3 do rozporządzenia.

5. Oryginał zaświadczenia o zaliczeniu sprawdzianu sprawności fizycznej dostarcza się do organu kadrowego jednostki wojskowej w terminie 30 dni od dnia jego odbioru.

6. Kopię zaświadczenia o zaliczeniu sprawdzianu sprawności fizycznej wydaje się na wniosek żołnierza.

7. Wzór zaświadczenia o zaliczeniu sprawdzianu sprawności fizycznej jest określony w załączniku nr 4 do rozporządzenia.

8. Wykaz żołnierzy zawodowych wraz z ocenami ze sprawdzianu sprawności fizycznej uzyskanymi przez nich oraz wykaz żołnierzy zawodowych, którzy nie przystąpili do sprawdzianu sprawności fizycznej z innych przyczyn niż określone w art. 50a ust. 3 ustawy, zamieszcza się w rozkazie dziennym albo decyzji odpowiednio dowódcy jednostki wojskowej, Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefa Służby Wywiadu Wojskowego albo kierownika instytucji cywilnej, w której żołnierz zawodowy pełni służbę.

**§ 14.** Traci moc rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z 2014 r. poz. 848).

**§ 15.** Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2019 r.

Minister Obrony Narodowej: *wz. T. Dzidzik*

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

Motoryka		Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	Kolumny																										
					1			2						3						4						5					
					Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w zespołach bojowych, zespołach szturmowych jednostek wojsk specjalnych Wydziału Działań Specjalnych Żandarmerii Wojskowej			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych, w korpusie osobowym ogólnym – grupa osobowa w wychowaniu fizycznym oraz żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem						Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych – grupa osobowa pilotów i grupa pokładowa						Pozostali żołnierze zawodowi						Żołnierze zawodowi z kategorią Z/O					
					MĘŻCZYŹNI I KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			KOBIETY		
5	4	3	5	4	3	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	Marszbieg 3000 m	min	do 25	12,00	13,00	14,10	12,10	13,10	14,20	14,00	15,00	16,10	12,20	13,20	14,30	14,10	15,20	16,20	12,30	13,30	14,40	15,00	16,00	17,10	14,00	15,00	17,00	15,30	16,30	17,30	
			26–30	12,15	13,15	14,30	12,25	13,25	14,40	14,15	15,15	16,25	12,35	13,35	14,45	14,25	15,25	16,35	12,45	13,45	15,00	15,15	16,25	17,25	14,15	15,15	17,15	15,45	16,45	17,45	
			31–35	12,30	13,30	14,40	12,40	13,40	14,50	14,30	15,30	16,40	12,50	13,50	15,00	14,45	15,45	16,55	13,00	14,00	15,10	15,35	16,35	17,45	13,30	14,30	16,30	16,00	17,00	18,00	
			36–40	13,10	14,10	15,20	13,20	14,20	15,30	15,10	16,10	17,20	13,30	14,30	15,40	15,30	16,30	17,20	13,40	14,40	15,50	16,25	17,35	18,35	14,10	15,00	17,10	16,50	17,50	18,50	
			41–45	14,10	15,10	16,20	14,20	15,20	16,30	16,20	17,20	18,30	14,30	15,30	16,40	16,30	17,30	18,40	14,40	15,40	16,50	17,35	18,35	19,45	15,10	16,00	18,00	18,00	19,00	20,00	
			46–50	15,10	16,10	17,20	15,20	16,20	17,30	17,20	18,20	19,30	15,30	16,30	17,40	17,40	18,40	19,50	15,40	16,40	17,50	18,45	19,35	20,55	16,10	17,00	19,00	19,15	20,15	21,15	
			51–55	16,10	17,10	18,20	16,20	17,20	18,30	18,30	19,30	20,30	16,30	17,30	18,40	18,45	19,45	20,55	16,40	17,40	18,50	19,20	20,20	21,30	17,10	18,00	19,40	20,10	21,10	22,10	
	powyżej 55	17,10	18,10	19,30	17,20	18,20	19,30	19,00	20,00	21,10	17,30	18,30	19,55	19,10	20,10	21,20	17,40	18,40	19,40	19,50	21,50	22,00	18,10	19,00	20,40	20,30	21,30	22,30			
	Pływanie w czasie 12 min	metry	do 25	≥650	649-600	599-550	≥625	624-575	574-525	≥575	574-525	524-475	≥625	624-575	574-525	≥550	549-500	499-450	≥600	599-550	549-500	≥525	524-475	474-425	≥550	549-500	499-450	≥500	499-450	449-400	
			26–30	≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	549-500	≥550	549-500	499-450	≥600	599-550	549-500	≥525	524-475	474-425	≥575	574-525	524-475	≥500	499-450	449-400	≥525	524-475	474-425	475	474-425	424-375	
			31–35	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥525	524-475	474-425	≥575	574-525	524-475	≥500	499-450	449-400	≥550	549-500	499-450	≥475	474-425	424-375	≥500	499-450	449-400	≥450	449-400	399-350	
			36–40	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥500	499-450	449-400	≥550	549-500	499-450	≥475	474-425	424-375	≥525	524-475	474-425	≥450	449-400	399-350	≥475	474-425	424-375	≥425	424-375	374-325	
			41–45	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥475	474-425	424-375	≥525	524-475	474-425	≥450	449-400	399-350	≥500	499-450	449-400	≥425	424-375	374-325	≥450	449-400	399-350	≥400	399-350	349-300	
			46–50	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥450	449-400	399-350	≥500	499-450	449-400	≥425	424-375	374-325	≥475	474-425	424-375	≥400	399-350	349-300	≥425	424-375	374-325	≥375	374-325	324-275	
51–55			≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥425	424-375	374-325	≥475	474-425	424-375	≥400	399-350	349-300	≥450	449-400	399-350	≥375	374-325	324-275	≥400	399-350	349-300	≥350	349-300	299-250		
powyżej 55	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥400	399-350	349-300	≥450	449-400	399-350	≥375	374-325	324-275	≥425	424-375	374-325	≥350	349-300	299-250	≥375	374-325	324-275	≥325	324-275	274-225				
Siła	Podciąganie na drążku	liczba	do 25	18	14	10	16	12	9	8	7	6	14	11	9	8	7	6	12	10	8	6	5	4	11	9	7	5	4	3	
			26–30	16	12	9	14	10	8	7	6	5	12	9	8	7	6	5	11	9	7	5	4	3	10	8	6	4	3	2	
			31–35	14	10	8	12	9	7	6	5	4	11	8	7	6	5	4	10	8	6	4	3	2	9	7	5	3	2	1	
			36–40	12	9	7	10	8	6	5	4	3	9	7	6	5	4	3	8	6	5	3	2	1	7	5	4	3	2	1	
			41–45	10	8	6	8	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	1	5	4	3	3	2	1	
			46–50	8	6	5	7	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	5	4	3	3	2	1	4	3	2	3	2	1	
			51–55	7	5	4	6	4	3	3	2	1	5	4	3	3	2	1	4	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
			powyżej 55	6	4	3	5	3	2	3	2	1	4	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

				Kolumny																												
				1			2			3			4			5																
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w zespołach bojowych, zespołach szturmowych jednostek wojsk specjalnych i w Oddziale Specjalnym Żandarmerii Wojskowej w Warszawie			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych, w korpusie osobowym ogólnym – grupa osobowa w wychowaniu fizycznym oraz żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i grupa pokładowa			Pozostali żołnierze zawodowi			Żołnierze zawodowi z kategorią Z/O																
				MĘŻCZYŹNI I KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			KOBIETY			MĘŻCZYŹNI			KOBIETY										
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3					
Siła	Ugięcia ramion	liczba	do 25	74	68	62	68	62	56	39	36	33	62	56	50	36	33	30	58	52	46	33	28	23	55	49	43	30	25	20		
			26–30	70	64	58	64	58	52	36	33	30	58	52	46	33	30	27	54	48	42	30	25	20	51	45	39	27	22	17		
			31–35	66	60	52	60	54	48	33	30	27	54	48	42	30	27	24	50	44	38	27	21	17	47	41	35	23	18	14		
			36–40	60	54	46	54	48	42	30	27	24	48	42	36	27	24	21	44	38	32	24	19	14	41	35	29	21	16	11		
			41–45	54	48	40	48	42	36	27	24	21	42	36	30	24	21	18	38	32	26	21	18	12	35	29	23	18	14	9		
			46–50	48	42	36	42	36	30	24	21	18	36	30	24	21	18	15	34	28	22	18	15	10	31	25	19	15	12	7		
			51–55	42	36	30	36	30	24	21	18	15	30	24	18	18	15	12	28	22	16	15	12	8	25	19	13	12	10	5		
			powyżej 55	36	30	24	30	24	18	18	15	12	24	18	12	15	12	9	22	14	12	12	9	6	19	11	9	9	8	4		
Szybkość i zwinność	Bieg wahadłowy 10X10	sekund	do 25	28,6	29,6	30,6	29,2	30,2	31,2	30,7	31,7	32,8	29,8	30,8	31,8	31,3	32,3	33,4	30,4	31,4	32,4	32,0	33,0	34,1	30,5	31,5	32,5	32,0	33,0	34,1		
			26–30	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,5	31,0	32,0	33,1	30,1	31,1	32,1	31,6	32,6	33,7	30,7	31,7	32,7	32,3	33,3	34,4	30,8	31,8	32,8	32,4	33,4	34,5		
			31–35	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	31,3	32,3	33,4	30,4	31,4	32,4	31,9	32,9	34	31,0	32,0	33,0	32,6	33,6	34,7	31,1	32,1	33,1	32,7	33,7	34,8		
			36–40	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	31,6	32,6	33,7	30,7	31,7	32,7	32,2	33,2	34,3	31,3	32,3	33,3	32,9	33,9	35	31,4	32,4	33,4	33,0	34,0	35,1		
			41–45	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	32,3	33,3	34,4	31,3	32,3	33,3	32,9	33,9	35	31,9	32,9	33,9	33,6	34,6	35,7	32,0	33,0	34,0	33,7	34,7	35,8		
			46–50	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	32,7	33,7	34,8	31,6	32,6	33,6	33,3	34,3	35,4	32,2	33,2	34,2	34,0	35,0	36,1	32,3	33,3	34,3	34,1	35,1	36,2		
			51–55	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	33,1	34,1	35,2	31,9	32,9	33,9	33,7	34,7	35,8	32,5	33,5	34,5	34,4	35,4	36,5	32,6	33,6	34,6	34,5	35,5	36,6		
			powyżej 55	31,7	32,7	33,7	32,3	33,3	34,3	33,5	34,5	35,6	32,9	33,9	34,9	34,1	35,1	36,2	33,5	34,5	35,5	34,8	35,8	36,9	33,6	34,6	35,6	34,9	35,9	37,0		
			Bieg zygakiem	sekund	do 25	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	25,0	26,0	27,0	23,0	24,0	25,0	25,2	26,2	27,7	23,2	24,2	25,2	25,7	26,5	28,0	23,3	24,3	25,3	26,0	27,0	29,0
					26–30	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	25,5	26,5	27,5	23,4	24,4	25,4	25,7	26,7	28,2	23,6	24,6	25,6	26,2	27,0	28,5	23,7	24,7	25,7	26,5	27,5	29,5
31–35	23,4	24,4			25,4	23,6	24,6	25,6	26,0	27,0	28,0	23,8	24,8	25,8	26,2	27,2	28,7	24,0	25,0	26,0	26,7	27,5	29,0	24,1	25,1	26,1	27,0	28,0	30,0			
36–40	23,8	24,8			25,8	24,0	25,0	26,0	27,5	28,5	29,5	24,2	25,2	26,2	27,7	28,7	30,2	24,4	25,4	26,4	28,0	29,0	30,5	24,5	25,5	26,5	28,2	29,2	31,2			
41–45	24,2	25,2			26,2	24,4	25,4	26,4	28,5	29,5	30,5	24,6	25,6	26,6	28,7	29,7	31,2	24,8	25,8	26,8	29,0	30,0	31,5	24,9	25,9	26,9	29,2	30,2	32,2			
46–50	24,6	26,4			27,4	24,8	26	27,6	29,5	30,5	31,5	25,0	26,8	28,6	29,7	30,7	32,2	25,2	27,0	28,8	30,0	31,0	32,5	25,3	27,1	28,9	30,2	31,2	33,2			
51–55	26,4	28,2			30,0	26,6	28,4	30,2	30,7	31,7	32,7	26,8	28,6	30,4	30,9	31,9	33,4	27,0	28,8	30,6	31,1	32,2	33,7	27,1	28,9	30,7	31,4	32,4	34,4			
powyżej 55	28,2	30,0			31,8	28,4	30,2	32,0	32,2	33,2	34,2	28,6	30,4	32,2	32,4	33,4	34,9	28,8	30,6	32,4	32,7	33,7	35,2	28,9	30,7	32,5	32,9	33,9	35,9			





## OPISY ĆWICZEŃ

**• BIEGOWY TEST ZWINNOŚCIOWY (BTZ)****Mężczyźni**

Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy żołnierz zawodowy rozpoczyna bieg, wykonując: bieg zygzakiem (jednokrotne pokonanie koperty z obiegnięciem końcowej chorągiewki), wymyk na drążku wysokim (220 cm) z wysokości lub zwisu, przewrót w przód na materacu, przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej (minimalna długość ławeczki 3 m, z co najmniej dwukrotnym kontaktem stóp), przewrót w tył na materacu, zmianę dwóch piłek lekarskich w strefie 3 m, skok kuczny przez 5 części skrzyni wszerz, przewrót w przód na materacu, dobieg 4 m do mety.

**Kobiety**

Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy żołnierz zawodowy rozpoczyna bieg, wykonując: bieg zygzakiem (jednokrotne pokonanie koperty z obiegnięciem końcowej chorągiewki), wymyk na drążku wysokim (180 cm) z wysokości lub zwisu, przewrót w przód na materacu, przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej (minimalna długość ławeczki 3 m, z co najmniej dwukrotnym kontaktem stóp), przewrót w tył na materacu, zmianę dwóch piłek lekarskich w strefie 3 m, skok kuczny przez 4 części skrzyni wszerz, przewrót w przód na materacu, dobieg 4 m do mety.

**• BIEGOWY TEST SIŁOWY (BTS)****Mężczyźni**

Na komendę „Gotów” żołnierz zawodowy przyjmuje pozycję wyjściową (leżenie tyłem na materacu, stopy zaczepione o dolny szczebel drabinki, piłka lekarska (3 kg) trzymana za głowę na wyprostowanych ramionach). Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy żołnierz wykonuje: 5 skłonów w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebelka drabinki i z powrotem do pozycji wyjściowej, bieg slalomem między pięcioma chorągiewkami o wysokości 160 cm (ustawionymi co 2,5 m, z dwoma ciężarkami 17,5 kg, na dystansie 20 m, 2 x 10 m), skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu, podciąganie się na drążku w zwisie nachwytem – 3 razy, pierwsze z wysokości, następne ze zwisu (minimalna wysokość drążka 220 cm), przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (4 części), przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy (wyskok i pierwszy chwyt przed podporami, ostatni chwyt i zeskok za podporami), naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum 3 przeskoki) i bieg do mety z piłką.

**Kobiety**

Na komendę „Gotów” żołnierz zawodowy przyjmuje pozycję wyjściową (leżenie tyłem na materacu, stopy zaczepione o dolny szczebel drabinki, piłka lekarska (3 kg) trzymana za głowę na wyprostowanych ramionach). Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy żołnierz wykonuje: 5 skłonów w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebelka drabinki i powrotem do pozycji wyjściowej, bieg slalomem między pięcioma chorągiewkami o wysokości 160 cm (ustawionymi co 2,5 m, z dwoma ciężarkami 9 kg na dystansie 20 m, 2 x 10 m), skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu, podciąganie się na drążku w zwisie nachwytem – 1 raz z wysokości (wysokość drążka 200 cm), przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (4 części), przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy (wyskok i pierwszy chwyt przed podporami, ostatni chwyt i zeskok za podporami, dozwolone wejście do podporu z możliwością oparcia nóg o przednie podpory), naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum 3 przeskoki) i bieg do mety z piłką.

**• OŚRODEK SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (OSF)****Mężczyźni**

Test podstawowy 200 m (ocena indywidualna). Żołnierz zawodowy wykonuje kolejno następujące czynności: rozpoczyna bieg ze stanowiska wyjściowego, pokonuje sklepienia wieloskokami, przeskakuje rów, wbiega na pochylnię, chwytą linę, przejeżdża na kładkę ruchomą i przebiega po

niej, pokonuje płot górą, wskakuje na przedni krąg, grzybek, krąg tylny, przeczołguje się przez tunel, przechodzi w podporze na ramionach wzdłuż poręczy, rozpoczynając przed przednimi podporami i kończąc za tylnymi podporami, pokonuje ściankę na fosie górą, wspina się za pomocą liny na parapet górnego okna fasady, przebiega po równoważni, zeskakuje po progach, przebiega po spadni i kończy bieg w wyznaczonym miejscu.

### **Kobiety**

Test podstawowy 200 m (ocena indywidualna). Żołnierz zawodowy wykonuje kolejno następujące czynności: rozpoczyna bieg ze stanowiska wyjściowego, pokonuje sklepienia wieloskokami, przeskakuje rów w dowolnym miejscu na całej jego szerokości, wbiega na pochylnię, chwytą linę, przejeżdża na kładkę ruchomą i przebiega po niej, pokonuje płot górą z pomocą podwyższenia w postaci 2 części skrzyni, wskakuje na przedni krąg, grzybek, krąg tylny, przeczołguje się przez tunel, pokonuje poręcze slalomem, pokonuje ściankę na fosie górą, wspina się za pomocą liny na parapet górnego okna fasady lub pokonuje fasadę za pomocą osęków, przebiega po równoważni, zeskakuje po progach, przebiega po spadni i kończy bieg w wyznaczonym miejscu.

### **•MARSZOBIEG NA 3000 M**

Wykonuje 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 zawodowych. Na komendę „Start” lub sygnał grupa żołnierzy zawodowych rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

### **•PŁYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MINUT**

Wykonuje 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 dowolnym sposobem 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. Zdający może przerwać ćwiczenie po wypełnieniu norm i uzyskaniu wyniku odpowiednio na ocenę 3, 4, 5. Musi on jednak pozostać w wodzie do zakończenia próby i czekać na komendę „Stop” oraz zezwolenie wyjścia z wody.

### **•PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM**

Wykonuje się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „Gotów” kontrolowany żołnierz zawodowy 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, wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę 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 WYKONUJĄC KOPERTE**

Wykonuje się w stroju sportowym w miejscu, w którym na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty A, B, C, D prostokąta 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. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

### • BIEG WAHADŁOWY 10 X 10 M

Wykonuje 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. Po każdym okrążeniu oceniaczy (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”. 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

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach ze splecionymi palcami rąk 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 współwiczającego 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 palce rąk splecione na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniaczy (kontrolujący) głośno wymienia kolejno liczbę 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, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

### • UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ

Wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce i ramiona podparte na szerokości barków) 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). Oceniaczy (kontrolujący) głośno odlicza liczbę 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, oceniaczy (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

WZÓR

(nr karty)

(data sprawdzianu)

**KARTA  
SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
ŻOŁNIERZA ZAWODOWEGO ZA ROK .....**

(stopień wojskowy, imię i nazwisko)

PESEL ..... grupa wiekowa ..... kolumna .....

Jednostka wojskowa: .....

ĆWICZENIA	NORMA			WYNIK	OCENA	PODPIS
	5	4	3			
MARSZOBIEG NA 3000 M						
PŁYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MIN						
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM						
UGINANIE RAMION NA ŁAWECZCE						
BIEG WAHADŁOWY 10 X 10 M						
BIEG ZYGZAKIEM						
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN						
OSF						
BTS						
BTZ						
OCENA ŚREDNIA/KOŃCOWA						

PODPIS

mp.

(stopień wojskowy, imię i nazwisko prowadzącego sprawdzian)

**OPINIA LEKARZA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

podpis i pieczęć

WZÓR

Miejscowość .....

**Z A Ś W I A D C Z E N I E**  
**O ZALICZENIU SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**  
**NR ..... / ..... ORYGINAŁ**

Niniejszym zaświadcza się, że .....  
(stopień, imię i nazwisko)

pełniący służbę w .....  
(nr i nazwa jednostki wojskowej)

zaliczał sprawdzian sprawności fizycznej z norm według kolumny ....., grupy wiekowej .....

1. Uzyskał następujące wyniki podczas sprawdzianu żołnierzy zawodowych w ..... r.:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	Ocena
1			
2			
3			
4			
ŚREDNIA ARYTMETYCZNA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: .....

2. Nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych w ..... r.

.....  
(podać przyczynę i dokumenty stanowiące podstawę do zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu)

.....

.....

pieczęć urzędowa

.....  
(przewodniczący komisji egzaminacyjnej)

Uwaga:

Oryginał zaświadczenie dostarczyć do organu kadrowego jednostki wojskowej w ciągu 30 dni od dnia jego odbioru.

# Z A Ś W I A D C Z E N I E

## O ZALICZENIU SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### NR ..... / ..... KOPIA

Niniejszym zaświadcza się, że .....  
(stopień, imię i nazwisko)

pełniący służbę w .....  
(nr i nazwa jednostki wojskowej)

zaliczał sprawdzian sprawności fizycznej z norm według kolumny ....., grupy wiekowej .....

1. Uzyskał następujące wyniki podczas sprawdzianu żołnierzy zawodowych w ..... r.:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	Ocena
1			
2			
3			
4			
ŚREDNIA ARYTMETYCZNA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: .....

2. Nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych w ..... r.

.....  
(podać przyczynę i dokumenty stanowiące podstawę do zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu)

pieczęć urzędowa

.....  
(przewodniczący komisji egzaminacyjnej)

Uwaga:

Oryginał zaświadczenia odebrałem w dniu ..... (czytelny podpis) .....