

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ
z dnia 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. Sprawdzian sprawności fizycznej przeprowadza się w maju i czerwcu, z zastrzeżeniem ust. 3.”,

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 określą rozkazem organizację przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej,

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.

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.

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 jednak niż w terminie trzydziestu dni po odbyciu sprawdzianu Przewodniczący komisji egzaminacyjnej obowiązany jest przesłać wyniki sprawdzianu tego żołnierza do dowódcy jego macierzystej jednostki wojskowej.

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

Wykaz ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych

MEŹCZYŹNI		KOLUMNA																
		1			2			3			4			5				
		Oceny			oceny			oceny			oceny			oceny				
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	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			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			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa			Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służb. w inst. zajmujący stanowiska służb. w inst. cywilnych oraz z kategorią ZIO		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytężalność	Marszbieg na 3000m albo pływanie	min.	gr. I	12,00	13,00	14,10	12,10	13,10	14,20	12,30	13,30	14,40	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40
				12,15	13,15	14,25	12,25	13,25	14,35	12,45	13,45	14,55	13,15	14,15	15,25	13,45	14,45	15,55
				12,30	13,30	14,40	12,40	13,40	14,50	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40	14,00	15,00	16,10
				13,10	14,10	15,20	13,20	14,10	15,30	13,40	14,40	15,50	14,10	15,10	16,20	14,40	15,40	16,50
				14,10	15,10	16,20	14,20	15,20	16,30	14,30	15,30	16,40	15,10	16,10	17,20	15,40	16,40	17,50
				15,10	16,10	17,20	15,20	16,20	17,30	15,30	16,30	17,40	16,10	17,10	18,20	16,40	17,40	18,50
				16,10	17,10	18,20	16,20	17,20	18,30	16,30	17,30	18,40	17,10	18,10	19,20	17,40	18,40	19,50
				17,10	18,10	19,20	17,20	18,20	19,30	17,30	18,30	19,40	18,10	19,10	20,20	18,40	19,40	20,50
				≥650	649-600	599-550	≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450
				≥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
				≥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
				≥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
				≥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
≥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				
≥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				
≥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				
Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.	liczba	gr. I	70	65	60	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45
				65	60	55	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40
				60	55	50	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35
				55	50	45	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30
				50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20
				45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15
				40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10
				14	10	9	16	12	9	14	11	8	12	10	8	10	9	8
				16	12	9	14	10	8	12	9	7	11	8	7	10	8	6
				14	10	8	12	9	7	10	8	6	9	7	6	8	7	6
				12	9	7	10	8	6	8	6	5	7	6	5	6	5	4
				10	8	6	8	6	5	7	6	5	6	5	4	5	4	3
				8	6	5	7	5	4	6	5	4	5	4	3	4	3	2
7	5	4	6	4	3	5	4	3	4	3	2	3	2	1				
6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1	0				
74	68	62	68	62	56	62	56	50	58	52	46	54	48	42				
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w	liczba	gr. I	74	68	62	68	62	56	62	56	50	58	52	46	54	48	42

MEŻCZYŹNI		KOLUMNA																	
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	1			2			3			4			5			
				Oceny			oceny			oceny			oceny			oceny			
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
	podporze leżąc przodem na ławeczce			70	64	58	64	58	52	58	52	46	54	48	42	54	48	42	38
				66	60	52	60	54	48	54	48	42	50	44	38	46	40	34	34
				60	54	46	54	48	42	48	42	36	44	38	32	42	36	30	30
				54	48	40	48	42	36	42	36	30	38	32	26	36	30	24	24
				48	42	36	42	36	30	36	30	24	34	28	22	32	26	18	18
				42	36	30	36	30	24	30	24	18	28	22	16	26	20	12	12
				36	30	24	30	24	18	24	18	12	22	14	10	20	12	8	8

MEŻCZYŹNI		KOLUMNA																	
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	1			2			3			4			5			
				oceny			oceny			oceny			oceny			oceny			
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
				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	32,6
				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	33,2
				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	33,5
				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	33,5
				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	34,1
				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	34,4
				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	34,7
				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	35,0
				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	25,4
				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	25,8
				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	26,2
				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	26,6
				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	27,0
				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	27,4
				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	29,2
				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	31,0
				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	32,6

KOBIECY		KOLUMNA																																
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	1			2			3			4			5																		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3																
Wytrzymałość	Marszbieg na 1000 m albo pływanie ciągle przez 12 min.	min.	Grupy wiekowe	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	4,30	4,60	5,45	4,35	4,65	5,50	4,50	4,80	5,65	4,20	4,50	5,35						
				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	4,45	4,75	5,60	4,55	4,85	5,70	4,65	4,95	5,80	4,75	5,05	5,90	4,80	5,10	5,95			
				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	4,55	4,85	5,70	4,60	4,90	5,75	4,65	4,95	5,80	4,70	5,00	5,85	4,75	5,05	5,90			
				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	4,70	5,00	5,85	4,75	5,05	5,90	4,80	5,10	5,95	4,85	5,15	6,00	4,90	5,20	6,05			
				gr. V	5,10	5,40	6,25	5,15	5,45	6,30	5,30	5,60	6,45	5,40	5,70	6,55	5,50	5,80	6,65	5,60	5,90	6,75	5,70	6,00	6,85	5,80	6,10	6,95	5,85	6,15	7,00			
				gr. VI	5,40	5,70	6,55	5,45	5,75	6,60	5,60	5,90	6,75	5,80	6,10	6,95	5,85	6,15	7,00	6,00	6,30	7,15	6,10	6,40	7,25	6,20	6,50	7,35	6,30	6,60	7,45			
				gr. VII	6,10	6,40	7,25	6,15	6,45	7,30	6,25	6,55	7,40	6,40	6,70	7,55	6,35	6,65	7,50	6,45	6,75	7,60	6,50	6,80	7,65	6,55	6,85	7,70	6,60	6,90	7,75			
				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	6,45	6,75	7,60	6,55	6,85	7,70	6,55	6,85	7,70	6,60	6,90	7,75	6,60	6,90	7,75			
				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	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275
				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	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	274-225	224-175	
				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	349-300	≥375	374-325	324-275	274-225	224-175	224-175	224-175	224-175	224-175
				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	324-275	≥350	349-300	299-250	≥325	324-275	274-225	224-175	224-175	224-175
				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	299-250	≥325	324-275	274-225	224-175	224-175	224-175	224-175	224-175	224-175
				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	299-250	≥325	324-275	274-225	≥300	299-250	249-200	≥275	274-225	224-175	224-175	224-175	224-175
				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	299-250	≥325	324-275	274-225	≥300	299-250	249-200	≥275	274-225	224-175	224-175	224-175	224-175	224-175	224-175	224-175
				gr. VIII	≥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	≥250	249-200	199-150	≥225	224-175	174-125	174-125	174-125	174-125
gr. I	42	39	36	36	36	33	36	33	30	27	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0				
gr. II	39	36	33	33	33	30	33	30	27	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
gr. III	36	33	30	30	30	27	30	27	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
gr. IV	33	30	27	27	27	24	27	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
gr. V	30	27	24	24	24	21	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
gr. VI	27	24	21	21	21	18	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
gr. VII	24	21	18	18	18	15	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
gr. VIII	21	18	15	15	15	12	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
gr. I	50	45	40	43	43	38	46	41	36	33	30	27	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0			
gr. II	48	43	38	41	41	36	44	39	34	31	28	25	22	20	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0		
gr. III	46	41	36	39	39	34	42	37	32	29	26	23	20	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
gr. IV	44	39	34	37	37	32	40	35	30	27	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
gr. V	42	37	32	35	35	30	38	33	28	25	22	20	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
gr. VI	40	35	30	33	33	28	36	31	26	23	20	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
gr. VII	38	33	28	31	31	26	34	29	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
gr. VIII	36	31	26	29	29	24	32	27	22	19	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

KOBIECY		KOLUMNA																												
		1			2			3			4			5																
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w pododdzialach desantowo-szurmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ZW w Warszawie oraz wszyscy zolnierze wykonujacy stoki ze spadochronem			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe dowodcow pododdzialow (batalion, kompania, pluton, druzyzna, sekcja i rownoznaczne), 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 kategorią Z/O														
				oceny			oceny			oceny			oceny			oceny														
Szybkość i zwinność		Bieg zygzaktem „koperta”		sek.		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3													
				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	30,2	26,2	27,2	29,2					
				gr. II	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	28,0	29,0	30,5	28,2	29,2			
				gr. III	26,3	27,3	28,3	26,5	27,5	28,5	26,7	27,7	29,2	26,7	27,7	29,2	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,0	29,0	30,0	31,5	29,2	30,2		
				gr. IV	27,3	28,3	29,3	27,5	28,5	29,5	27,7	28,7	30,2	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,0	29,0	30,5	28,2	29,2	29,2	30,2	31,2	30,2	31,2	
				gr. V	28,3	29,3	30,3	28,5	29,5	30,5	28,7	29,7	31,2	28,7	29,7	31,2	29,0	30,0	31,5	29,0	30,0	31,5	29,0	29,0	30,0	30,2	31,2	32,2	32,2	
				gr. VI	29,3	30,3	31,3	29,5	30,5	31,5	29,7	30,7	32,2	29,7	30,7	32,2	30,0	31,0	32,5	30,0	31,0	32,5	30,0	30,0	31,0	30,2	31,2	33,2	33,2	
				gr. VII	30,5	31,5	32,5	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,4	30,9	31,9	33,4	31,1	32,2	33,7	31,1	32,2	33,7	31,4	31,4	31,4	32,4	34,4	34,4	34,4	
				gr. VIII	32,0	33,0	34,0	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,9	32,4	33,4	34,9	32,7	33,7	35,2	32,7	33,7	35,2	32,9	32,9	32,9	33,9	35,9	35,9	35,9	35,9

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 ciągle przez 12 minut – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (za 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 podtrzymując liny wytyczającej tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Pływanie może zadający przerwać wcześniej, jeśli przepłynął dystans na oceną 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, co stanowić będzie nie zaliczenie 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 nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5kg.

Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrażeniu 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 nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
- Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut - 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 wprzód 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, 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 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.

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

OPINIA LEKARZA

.....
(nr karty)
(data sprawdzianu)

.....
(stopień wojskowy imię i nazwisko)
Pesel grupa wiekowa kolumna (WOSF)

Jednostka wojskowa

ĆWICZENIA	WYNIK	NORMA			OCENA	PODPIS
		5	4	3		
MARSZOBIEG NA 3000 M (1000M)						
PLYWANIE CIĄGLE PRZEZ 12 MIN						
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM						
UGINANIE RAMION NA ŁAWECZCE						
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD 2 MIN						
BIEG WAHADŁOWY 10 X 10 M						
BIEG ZYGZAKIEM						
OCENA ŚREDNIA		OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ				

PODPIS mp.

.....
(stopień wojskowy, imię i nazwisko prowadzącego sprawdzian)

podpis i pieczęć

UZASADNIENIE

Przedkładany projekt zmian 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) jest konsekwencją:

- 1) utraty mocy ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2007 r. Nr 226, poz. 1675, z późn. zm.);
- 2) podjęcia działań zmierzających do ograniczenia nagminnych przypadków nie przystępowania żołnierzy zawodowych do sprawdzianów sprawności fizycznej z przyczyn zdrowotnych.

Zaproponowane zmiany w projekcie rozporządzenia koncentrują się na określeniu:

- 1) terminu sprawdzianu sprawności fizycznej dla żołnierzy, którzy z przyczyn służbowych lub zwolnienia lekarskiego nie przystąpili do sprawdzianu sprawności fizycznej (§ 1 pkt 1 lit. c projektu – ust. 3 dodawany w § 3 zmienianego rozporządzenia);
- 2) składu komisji egzaminacyjnych poprzez dostosowanie go do treści art. 50a ust. 1a ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych, dodanego przez art. 72 pkt 2 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. Nr 127, poz. 857, z późn. zm.), który wszedł w życie z dniem 16 października 2010 r. (§ 1 pkt 2 projektu – nowe brzmienie § 5 ust. 2 pkt 2 zmienianego rozporządzenia). Konieczna jest nowelizacja uregulowania zawartego dotychczas w § 5 ust. 2 zmienianego rozporządzenia odwołującego się do art. 44 ust. 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2007 r. Nr 226, poz. 1675, z późn. zm.), która została uchylona przez art. 93 pkt 1 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie;
- 3) organizacji przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej, która umożliwi właściwym dowódcom określenie miejsca i czasu przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy jednostek wojskowych, w których nie występuje stanowisko wymienione w nowym brzmieniu § 5 ust. 2 pkt 2 zmienianego rozporządzenia (§ 1 pkt 2 projektu – nowe brzmienie § 5 ust. 3 zmienianego rozporządzenia).

Ponadto w projektowanym rozporządzeniu (§ 1 pkt 3):

- 1) w załączniku nr 1, w wykazie ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych kobiet, w kolumnie 4, dla ćwiczenia bieg zygzakiem „koperta”, grupa wiekowa II, zmieniono zapisaną wcześniej normę na ocenę dostateczną oraz w opisie ćwiczeń zmieniono warunki ćwiczenia „pływanie ciągle przez 12 minut” dla osób, które wykonały je na ocenę bardzo dobrą;
- 2) załączniku nr 2 odnoszącym się do załącznika nr 3 zmienianego rozporządzenia, w „Karcie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego na rok ...”, pomiędzy kolumnami

„Wynik” i „Ocena” dodano kolumnę „Norma”, w której określono normy egzaminacyjne zaliczenia sprawdzianu sprawności fizycznej dla danego żołnierza w zależności od zajmowanego stanowiska służbowego i grupy wiekowej.

Przewiduje się, że proponowane zapisy pozwolą sprawniej realizować sprawdzian sprawności fizycznej oraz umożliwią przystąpienie do sprawdzianu żołnierzom zawodowym, którzy z przyczyn służbowych lub z powodu zwolnienia lekarskiego nie przystąpili do sprawdzianu sprawności fizycznej w podstawowym terminie.

Celem wprowadzenia proponowanych zmian jest:

- 1) ułatwienie organizacji sprawdzianu sprawności fizycznej;
- 2) zmniejszenie ilości żołnierzy, którzy z przyczyn służbowych lub z powodu zwolnienia lekarskiego nie przystąpili do sprawdzianu sprawności fizycznej;
- 3) zwiększenie ilości przeegzaminowanych żołnierzy;
- 4) ułatwienie organizacji sprawdzianu w jednostkach wojskowych, w których nie występuje etatowe stanowisko dla żołnierza posiadającego kwalifikacje, o których mowa w art. 50a ust. 1a ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (§ 1 pkt 2 projektu - nowe brzmienie § 5 ust. 3 zmienianego rozporządzenia).

Procedowany projekt rozporządzenia ureguluje także zasady organizacji i sposób przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych w całych Siłach Zbrojnych oraz wskaże jednostki wojskowe i komórki organizacyjne resortu obrony narodowej właściwe do jego przeprowadzenia.

Projekt rozporządzenia nie podlega notyfikacji zgodnie z procedurą określoną w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 23 grudnia 2002 r. w sprawie sposobu funkcjonowania krajowego systemu notyfikacji norm i aktów prawnych (Dz. U. Nr 239, poz. 2039, z późn. zm.).

Zgodnie z art. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2005 r. o działalności lobbingowej w procesie stanowienia prawa (Dz. U. Nr 169, poz. 1414, z późn. zm.) projekt rozporządzenia został udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronach internetowych Ministerstwa Obrony Narodowej oraz stronach Rządowego Centrum Legislacji.

Zakres projektu rozporządzenia nie jest objęty prawem Unii Europejskiej.

OCENA SKUTKÓW REGULACJI (OSR)

1. Podmioty, na które oddziałuje projekt aktu prawnego

Projektowane rozporządzenie dotyczy żołnierzy zawodowych i właściwych organów wojskowych, odpowiedzialnych za przeprowadzenie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. Celem regulacji jest zmniejszenie absencji żołnierzy podczas sprawdzianów sprawności fizycznej. Według danych statystycznych uzyskanych w ramach sprawdzianu sprawności fizycznej przeprowadzonego w 2012 roku przez Komisję Egzaminacyjną Ministra ON, zwolnienia lekarskie przedstawiło 34% żołnierzy, a 1,3% ogólnej liczby zdających, nie przystąpiło do niego z przyczyn służbowych (podróże służbowe, urlopy i inne). Ocenia się, że wprowadzona regulacja zminimalizuje zjawisko nieprzystępowania do sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn służbowych oraz zmniejszy o około 60% nieprzystępowanie do sprawdzianu ze względu na zwolnienia lekarskie. Przedstawiane podczas sprawdzianu sprawności fizycznej zwolnienia lekarskie na ogół dotyczą 2-4 miesięcznego okresu. Wydłużenie okresu przyjmowania sprawdzianu sprawności fizycznej do końca miesiąca października danego roku, umożliwi przyjęcie sprawdzianu od żołnierzy przedstawiających krótkotrwałe zwolnienia lekarskie.

2. Wpływ regulacji na rynek pracy

Projektowane rozporządzenie nie będzie miało wpływu na rynek pracy.

3. Wpływ rozporządzenia na sektor finansów publicznych, w tym budżet państwa i budżety jednostek samorządu terytorialnego

Wejście w życie rozporządzenia nie spowoduje dodatkowych skutków finansowych dla budżetu państwa lub jednostek samorządu terytorialnego, a wydatki na realizację zadań z zakresu kultury fizycznej będą finansowane ze środków zaplanowanych w budżecie Ministerstwa Obrony Narodowej.

4. Wpływ regulacji na konkurencyjność gospodarki i przedsiębiorczość, w tym na funkcjonowanie przedsiębiorstw

Projektowane przepisy nie będą oddziaływać na segmenty rynku i mechanizmy konkurencji w gospodarce.

5. Wpływ regulacji na sytuację i rozwój regionalny

Nie przewiduje się oddziaływania projektowanych przepisów na sytuację i rozwój regionalny.

6. Konsultacje społeczne

Projekt uzgodniono z zainteresowanymi komórkami i jednostkami organizacyjnymi resortu obrony narodowej, które go poparły. W ramach konsultacji społecznych rozwiązania zamieszczone w niniejszym projekcie rozporządzenia zostały przedstawione Konwentowi

Dziekanów Korpusu Oficerów Zawodowych Wojska Polskiego i Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich, które zaaprobowały proponowane zmiany.

***Za zgodność pod względem
prawnym i redakcyjnym***

DYREKTOR
DEPARTAMENTU PRAWNEGO
Ministerstwa Obrony Narodowej
M. Tomaszewski
pik mgr Mariusz TOMASZEWSKI
radca prawny