

**ROZPORZĄDZENIE**  
**MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 2017 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 2016 r. poz. 1726 i 2138 oraz z 2017 r. poz. 60) 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 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;
- 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) 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 dyspozycji oraz dyrektora departamentu Ministerstwa Obrony Narodowej właściwego do spraw kadr; Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego albo Szefa Służby Wywiadu Wojskowego i kierownika instytucji cywilnej, w której żołnierz zawodowy pełni służbę;

- 2) kategorii zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej – należy przez to rozumieć kategorie, o których mowa w art. 5 ust. 6 ustawy;
- 3) komisji egzaminacyjnej – należy przez to rozumieć powołaną przez właściwego przełożonego komisję do przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej;
- 4) terminie sprawdzianu sprawności fizycznej – należy przez to rozumieć datę sprawdzianu sprawności fizycznej.

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

2. Dodatkowy sprawdzian sprawności fizycznej przeprowadza się we wrześniu.

3. Termin, miejsce i szczegółowy harmonogram przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej ustalają osoby, wskazane w § 4 ust. 1, wyznaczając co najmniej dwa terminy zasadniczego sprawdzianu sprawności fizycznej i co najmniej jeden termin dodatkowego sprawdzianu sprawności fizycznej.

4. W przypadku wyznaczenia więcej niż dwóch terminów zasadniczego sprawdzianu sprawności fizycznej i więcej niż jednego terminu dodatkowego sprawdzianu sprawności fizycznej osoby, wskazane w § 4 ust 1, wskazują żołnierzom co najmniej dwa terminy, w których mogą przystąpić do sprawdzianu sprawności fizycznej.

5. Żołnierz, który z przyczyn służbowych lub zdrowotnych nie przystąpił do zasadniczego sprawdzianu sprawności fizycznej podlega dodatkowemu sprawdzianowi sprawności fizycznej.

6. Żołnierz, który z zasadniczego sprawdzianu sprawności fizycznej otrzymał ocenę niedostateczną może przystąpić do dodatkowego sprawdzianu sprawności fizycznej. W aktach osobowych żołnierza zawodowego pozostawia się informacje o wyższej ocenie uzyskanej ze sprawdzianu.

§ 4. 1. Żołnierz zawodowy:

- 1) w zależności od miejsca pełnienia służby sprawdzian sprawności fizycznej, odbywa przed komisją egzaminacyjną powoływaną corocznie przez Ministra Obrony Narodowej, zwaną „Komisją Egzaminacyjną 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 czasie sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn służbowych zadania służbowe poza macierzystą jednostką wojskową przez okres nie krótszy niż trzydzieści dni, odbywa ten sprawdzian 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.

2. Żołnierz zawodowy pełniący w danym roku kalendarzowym w czasie przewidzianym dla przeprowadzania zasadniczego sprawdzianu sprawności fizycznej służbę wojskową poza granicami państwa nie podlega temu sprawdzianowi w tym roku kalendarzowym.

§ 5. W skład komisji egzaminacyjnych wchodzi:

- 1) przewodniczący - przedstawiciel powołującego komisję;
- 2) zastępca przewodniczącego - żołnierz zawodowy lub pracownik resortu obrony narodowej zajmujący etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 3) członkowie - żołnierze zawodowi lub pracownicy resortu obrony narodowej 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 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 2016 r. poz. 1638, 1948, 2260) 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 kategorię zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej, określa wykaz ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych z opisem ćwiczeń, jest określony w załączniku 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 przeprowadzany jest 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”, w formie zaliczenia czterech ćwiczeń:

- 1) dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 4 ust. 1 pkt 1 – mężczyzny i kobiety z kolumny 1-2 do 30 lat:
  - a) marszbieg na 3 000 m lub pływanie w czasie 12 min.,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”,
  - d) OSF albo Biegowy Test Siłowy – w przypadku braku OSF w kompleksie koszarowym, w którym przeprowadzony jest sprawdzian;
- 2) dla żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 1-2 powyżej 30 lat:
  - a) marszbieg na 3 000 m lub pływanie w czasie 12 min.,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”,
  - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.;
- 3) dla żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 3 do 30 lat:
  - a) marszbieg na 3 000 m lub pływanie w czasie 12 min.,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”,
  - d) Biegowy Test Zwinnościowy;
- 4) dla żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 3 powyżej 30 lat:
  - a) marszbieg na 3 000 m lub pływanie w czasie 12 min.,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”,
  - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.;
- 5) dla żołnierza zawodowego – mężczyzny i kobiety z kolumny 4:
  - a) marszbieg na 3 000 m lub pływanie w czasie 12 min.,
  - b) podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce,
  - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m lub bieg zygzakiem „koperta”,
  - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.

§ 10. 1. Żołnierz zawodowy z kategorią Z/O odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w ciągu jednego dnia, w stroju sportowym, w formie zaliczenia czterech z następujących ćwiczeń:

- 1) marszobieg na 3000 m;
- 2) pływanie w czasie 12 min.;
- 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 „koperta”;
- 7) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.

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 właściwym orzeczeniu lekarskim.

§ 11. 1. Ocenę 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 3 000 m lub pływania w czasie 12 min. żołnierz otrzymuje indywidualną ocenę ze sprawdzianu nie wyższą niż dostateczną.

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 kategorię Z czy kategorię Z/O.

§ 12. 1. Podstawę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn zdrowotnych stanowi zaświadczenie lekarskie, stwierdzające niezdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych objętych programem sprawdzianu

w terminie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej przedłożone dowódcy jednostki wojskowej przed wystawieniem karty sprawdzianu sprawności fizycznej.

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

3. Podstawę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn służbowych stanowi decyzja dowódcy jednostki wojskowej.

4. Brak aktualnych badań okresowych stanowi przyczynę służbową zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej.

5. Przyczynę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej, dowódca jednostki wojskowej ogłasza w rozkazie dziennym jednostki wojskowej.

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

2. W przypadku, o którym mowa w § 4 ust. 1 pkt 3, przewodniczący komisji egzaminacyjnej przesyła wyniki sprawdzianu tego żołnierza do dowódcy jego macierzystej jednostki wojskowej, nie później niż w terminie czternastu dni po przeprowadzonym sprawdzianie.

3. „Karty sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego” przechowuje się przez okres jednego 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. Zaświadczenie, o którym mowa w ust. 1, wydaje się na wniosek żołnierza.

6. Wzór „Zaświadczenia” jest określony w załączniku nr 4 do rozporządzenia.

7. Wykaz żołnierzy zawodowych wraz z uzyskanymi przez nich ocenami ze sprawdzianu sprawności fizycznej oraz wykaz żołnierzy zawodowych, którzy nie przystąpili do sprawdzianu sprawności fizycznej z przyczyn innych niż określone w art. 50a ust. 3 ustawy, zamieszcza się w rozkazie dziennym dowódcy jednostki wojskowej.

§ 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 w dniu 1 stycznia 2019 r.

**MINISTER OBRONY NARODOWE**



## UZASADNIENIE

Rozporządzenie stanowi wykonanie upoważnienia ustawowego określonego w art. 50a ust. 6 w ustawie z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z 2016 r. poz. 1726, z późn. zm.).

Rozporządzenie zostało opracowane przez Zespół Autorski powołany decyzją nr 269/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 24 sierpnia 2016 w sprawie powołania Zespołu Autorskiego do spraw przygotowania systemowych rozwiązań związanych z oceną sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (nieobwieszczona).

Obecnie żołnierze zdają sprawdzian sprawności fizycznej zgodnie z rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z 2014 r. poz. 848).

Sztab Generalny WP dla potrzeb Sił Zbrojnych RP w 2014 roku zorganizował konferencję naukową dotyczącą sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, w której uczestniczyły środowiska cywilne i wojskowe zajmujące się tą problematyką. Istotnym wnioskiem pokonferencyjnym była potrzeba wypracowania systemowych rozwiązań związanych z oceną sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych oraz ujednoczenia testów sprawności fizycznej dla żołnierzy kobiet i mężczyzn.

Projektowane rozporządzenie jest wynikiem przeprowadzonych analiz pokonferencyjnych jest również zaakceptowanych przez Ministra Obrony Narodowej wniosków zawartych w meldunku o wynikach sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych przeprowadzonego w 2015 r.

W projektowanym rozporządzeniu będzie obowiązywało 8 grup wiekowych w zmodyfikowanych 5 kolumnach przeznaczonych dla żołnierzy zawodowych, uwzględniając zakres ćwiczeń zróżnicowanych ze względu na płeć, jednostki wojskowe i zajmowane stanowiska służbowe, a także posiadaną przez żołnierza kategorię zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej.

Przedstawione zaszeregowanie żołnierzy do grup w poszczególnych kolumnach różni się od obecnie obowiązującego stanu faktycznego tym, że z kolumny V przeniesiono do kolumny IV (pozostali żołnierze) żołnierzy zawodowych zajmujących stanowiska służbowe w korpusach osobowych medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, wychowawczym (grupa osobowa orkiestr, zespoły estradowe) oraz żołnierzy zajmujących stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych.

Regulacje zawarte w projekcie ujednoczają ćwiczenia żołnierzy zawodowych podczas sprawdzianu sprawności fizycznej.

Zwiększono obowiązujące normy sprawdzianu sprawności fizycznej dla żołnierzy mężczyzn w ćwiczeniach oceniających zdolności motoryczne tj. wytrzymałość oraz siłę mięśni brzucha. Przy opracowaniu norm dla kobiet żołnierzy za punkt odniesienia przyjęto różnice procentowe najlepszych wyników uzyskiwanych w sporcie wyczynowym w dyscyplinach biegowych przez mężczyzn i kobiety (ok 12 %) oraz genetyczne możliwości fizyczne obu płci w ćwiczeniach siłowych.

Ponadto w projektowanym rozporządzeniu zaproponowano zmianę obowiązującego systemu oceniania, która nie mobilizuje żołnierza do zaliczenia marszobiegu lub pływania na ocenę pozytywną.

Systemowe rozwiązania mają służyć właściwej ocenie sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, jak również ukierunkować działania na utrzymanie ich sprawności fizycznej na poziomie zapewniającym wykonywanie zadań służbowych w kraju i zagranicą.

Projekt rozporządzenia nie dotyczy obszarów wskazanych w arkuszu ryzyk korupcyjnych.

Rozporządzenie nie wpływa na działalność mikroprzedsiębiorców oraz małych i średnich przedsiębiorców.

Zakres projektu rozporządzenia nie jest objęty prawem Unii Europejskiej.

Zgodnie z § 4 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 23 grudnia 2002 r. w sprawie sposobu funkcjonowania krajowego systemu notyfikacji norm i aktów prawnych (Dz. U. poz. 2039, z późn. zm.) projektowane rozporządzenie nie podlega notyfikacji Komisji Europejskiej.

Zgodnie z art. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2005 r. o działalności lobbingowej w procesie stanowienia prawa (Dz. U. z 2017 r. poz. 248) projekt został udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronach internetowych Ministerstwa Obrony Narodowej i Rządowego Centrum Legislacji.

*Za zgodność pod względem  
prawnym, legislacyjnym i redakcyjnym*

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony  
Narodowej z dnia .....

Załącznik Nr 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 Wydziałem Działań Specjalnych ZW			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 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						
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			
	pow. 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	≥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				
pow. 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	ilość	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			
			pow. 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 ZW 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 pokładowa						Pozostali żołnierze zawodowi						Żołnierze zawodowi z kategorią ZO					
				MĘŻCZYŹNI KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY		
				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
Siła	Ugięcia ramion	ilość	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
			pow. 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	sek.	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
			pow. 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 zygzakiem	sek.	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
			pow. 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

			Kolumny																										
			1			2						3						4						5					
Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w zespołach bojowych, zespołach szturmowych jednostek wojsk specjalnych i w Oddziale Specjalnym ŻW 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 pokładowa						Pozostali żołnierze zawodowi						Żołnierze zawodowi z kategorią Z/O					
			MĘŻCZYŹNI I KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY			MĘŻCZYŹNI			KOBIECY		
			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
Sklony tułowia w czasie 2 min	min	do 25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	60	50	50	45	40	68	58	48	40	35	30
		26-30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65	55	45	45	40	35	63	53	43	38	33	28
		31-35	75	70	65	70	65	60	44	39	34	70	65	60	42	37	32	62	52	42	38	33	28	58	48	38	36	31	26
		36-40	70	65	60	65	60	55	42	37	32	65	60	55	40	35	30	60	50	35	36	31	26	53	43	33	34	29	24
		41-45	65	60	55	60	55	50	40	35	30	60	55	50	38	33	28	55	45	30	34	29	24	48	38	28	32	27	22
		46-50	60	55	50	55	50	45	38	33	28	55	50	45	36	31	26	50	40	27	32	27	22	43	33	23	30	25	20
		51-55	55	50	45	50	45	40	36	31	26	50	45	40	34	29	24	40	35	25	30	25	20	33	28	20	28	23	18
pow. 55	45	40	35	45	40	35	34	29	24	45	40	35	32	27	22	35	30	20	28	22	18	28	20	15	26	21	14		
OSF	sek.	do 25	1,20	1,40	2,00	1,35	1,55	2,15	1,55	2,15	2,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		26-30	1,40	2,00	2,20	1,55	2,15	2,30	2,15	2,30	2,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BTS	sek.	do 25	45	47	52	47	52	55	47	52	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		26-30	45	50	60	50	55	60	50	55	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BTZ	sek.	do 25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,5	30,5	32,5	30,0	32,0	34,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		26-30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,5	31,0	33,0	32,0	34,0	36,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

## OPISY TESTÓW

### • BIEGOWY TEST ZWINNOŚCIOWY /BTZ/

#### Zał. mężczyźni

Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy żołnierz 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 (min. dł. 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 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 (min. dł. 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 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 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 (min. wys. drążka 220 cm), przewrót w przód na skrzyni wzdłuż /4 części/, przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy /wysok i pierwszy chwyt przed podporami, ostatni chwyt i zeskok za podporami, naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską /min. 3 przeskoki/ i bieg do mety z piłką.

#### kobiety

Na komendę „Gotów” żołnierz 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/, wys. drążka 200 cm) – przewrót w przód na skrzyni wzdłuż /4 części/ – przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy /wysok 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 /min. 3 przeskoki/ i bieg do mety z piłką.

### • OŚRODEK SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ /OSF

#### mężczyźni

Test podstawowy 200 m (ocena indywidualna). Żołnierz wykonuje kolejno następujące czynności:– rozpoczyna bieg ze stanowiska wyjściowego

– pokonuje sklepienia wieloskokami, przeskakuje rów – wbiega na pochylnię, chwyta 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 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 wykonuje kolejno następujące czynności: – rozpoczyna bieg ze stanowiska wyjściowego – pokonuje sklepienia wieloskokami, przeskakuje rów w dowolnym miejscu na całej jego szerokości/ – wbiega na pochylnię, chwyta 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 – pokonują poręcze slalomem/– pokonuje ściankę na fosie górą – wspina się za pomocą liny na parapet górnego okna fasady lub pokonują fasadę przy pomocy osęków/, przebiega po równoważni, zeskakuje po progach – przebiega po spadni i kończy bieg w wyznaczonym miejscu.

### **•MARSZOBIEG NA 3000 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 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 (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. 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**

– 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 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 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 (ręce 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). 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.



.....  
(nr karty)

.....  
(data sprawdzianu)

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

**OPINIA LEKARZA**

.....  
(stopień wojskowy imię i nazwisko)

Pesel ..... grupa wiekowa ..... kolumna .....

Jednostka wojskowa : .....

ĆWICZENIA	NORMA			WYNIK	OCENA	PODPIS
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 2 MIN						
OSF						
BTS						
BTZ						
OCENA ŚREDNIA / KOŃCOWA						

PODPIS

mp.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

podpis i pieczęć

Miejscowość, .....

**Z A Ś W I A D C Z E N I E** Nr ...../.....**ORYGINAŁ**Niniejszym zaświadcza się, że .....  
(stopień, imię i nazwisko)pełniący służbę w.....  
(nr i nazwa jednostki wojskowej)

zaliczał sprawdzian sprawności fizycznej z norm wg 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.

Miejscowość, .....

## Z A Ś W I A D C Z E N I E Nr ...../.....KOPIA

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

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

zaliczał sprawdzian sprawności fizycznej z norm wg 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).....