

Warszawa, dnia 29 grudnia 2012 r.

Poz. 1516

**ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 7 grudnia 2012 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych

Na podstawie art. 50a ust. 6 ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z 2010 r. Nr 90, poz. 593, z późn. zm.¹⁾) zarządza się, co następuje:

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

1) w § 3:

a) ust. 1 otrzymuje brzmienie:

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

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

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

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

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

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

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

1) przedstawiciel powołującego komisję;

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

3) lekarz.

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

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

4. Żołnierz zawodowy, który w czasie sprawdzianu sprawności fizycznej przebywa z przyczyn służbowych poza stałym miejscem pełnienia zawodowej służby wojskowej przez okres nie krótszy niż trzydzieści dni, odbywa ten sprawdzian w miejscu wykonywania obowiązków służbowych. Przewodniczący komisji egzaminacyjnej przesyła wyniki sprawdzianu tego żołnierza do dowódcy jego macierzystej jednostki wojskowej, nie później niż w terminie trzydziestu dni po odbytych sprawdzianach.

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

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

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

Minister Obrony Narodowej: *T. Siemoniak*

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

| MĘŻCZYŹNI | | | | KOLUMNA | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|
| Motoryka | Ćwiczenia | Jednostka miary | Grupy wiekowe | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| | | | | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ZW 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 służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią ZO | | |
| | | | | Oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Wytrzymałość | marszbieg na 3000m albo | 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 |
| | | | gr. II | 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 |
| | | | gr. III | 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 |
| | | | gr. IV | 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 |
| | | | gr. V | 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 |
| | | | gr. VI | 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 |
| | | | gr. VII | 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 |
| | | | gr. VIII | 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 |
| | pływanie ciągle przez 12 min | metry | gr. I | ≥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 |
| | | | gr. II | ≥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 |
| | | | gr. III | ≥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 |
| | | | gr. IV | ≥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 |
| | | | gr. V | ≥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 |
| | | | gr. VI | ≥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 |
| | | | gr. VII | ≥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 |
| | | | gr. VIII | ≥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 | 75 | 70 | 65 | 70 | 65 | 60 | 65 | 60 | 55 | 60 | 55 | 50 | 55 | 50 | 45 |
| | | | gr. II | 70 | 65 | 60 | 65 | 60 | 55 | 60 | 55 | 50 | 55 | 50 | 45 | 50 | 45 | 40 |
| | | | gr. III | 65 | 60 | 55 | 60 | 55 | 50 | 55 | 50 | 45 | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 |
| | | | gr. IV | 60 | 55 | 50 | 55 | 50 | 45 | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 |
| | | | gr. V | 55 | 50 | 45 | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 |
| | | | gr. VI | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| | | | gr. VII | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| | | | gr. VIII | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| Siła ramion | podciąganie się na drążku wysokim | liczba | gr. I | 18 | 14 | 10 | 16 | 12 | 9 | 14 | 11 | 9 | 12 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 |
| | | | gr. II | 16 | 12 | 9 | 14 | 10 | 8 | 12 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 9 | 8 | 7 |
| | | | gr. III | 14 | 10 | 8 | 12 | 9 | 7 | 11 | 8 | 7 | 10 | 8 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| | | | gr. IV | 12 | 9 | 7 | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| | albo | | gr. V | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| | | | gr. VI | 8 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | | gr. VII | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| | | | gr. VIII | 6 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

| MĘŻCZYŹNI | | | | KOLUMNA | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----------------|---------------|---|----|----|--|----|----|---|----|----|---|----|----|---|----|----|
| | | | | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| Motoryka | Ćwiczenia | Jednostka 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 służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O | | |
| | | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Siła ramion | prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce | liczba | gr. I | 74 | 68 | 62 | 68 | 62 | 56 | 62 | 56 | 50 | 58 | 52 | 46 | 54 | 48 | 42 |
| | | | gr. II | 70 | 64 | 58 | 64 | 58 | 52 | 58 | 52 | 46 | 54 | 48 | 42 | 50 | 44 | 38 |
| | | | gr. III | 66 | 60 | 52 | 60 | 54 | 48 | 54 | 48 | 42 | 50 | 44 | 38 | 46 | 40 | 34 |
| | | | gr. IV | 60 | 54 | 46 | 54 | 48 | 42 | 48 | 42 | 36 | 44 | 38 | 32 | 42 | 36 | 30 |
| | | | gr. V | 54 | 48 | 40 | 48 | 42 | 36 | 42 | 36 | 30 | 38 | 32 | 26 | 36 | 30 | 24 |
| | | | gr. VI | 48 | 42 | 36 | 42 | 36 | 30 | 36 | 30 | 24 | 34 | 28 | 22 | 32 | 26 | 18 |
| | | | gr. VII | 42 | 36 | 30 | 36 | 30 | 24 | 30 | 24 | 18 | 28 | 22 | 16 | 26 | 20 | 12 |
| | | | gr. VIII | 36 | 30 | 24 | 30 | 24 | 18 | 24 | 18 | 12 | 22 | 14 | 10 | 20 | 12 | 8 |

| MĘŻCZYŹNI | | | | KOLUMNA | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|-----------------|---------------|---|------|------|--|------|------|---|------|------|---|------|------|---|------|------|
| | | | | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| Motoryka | Ćwiczenia | Jednostka 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 służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O | | |
| | | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Szybkość i zwinność | bieg wahadłowy 10 x 10 m | sek. | gr. I | 28,6 | 29,6 | 30,6 | 29,2 | 30,2 | 31,2 | 29,8 | 30,8 | 31,8 | 30,4 | 31,4 | 32,4 | 30,6 | 31,6 | 32,6 |
| | | | gr. II | 28,9 | 29,9 | 30,9 | 29,5 | 30,5 | 31,5 | 30,1 | 31,1 | 32,1 | 30,7 | 31,7 | 32,7 | 30,9 | 31,9 | 33,2 |
| | | | gr. III | 29,2 | 30,2 | 31,2 | 29,8 | 30,8 | 31,8 | 30,4 | 31,4 | 32,4 | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 31,2 | 32,2 | 33,5 |
| | | | gr. IV | 29,5 | 30,5 | 31,5 | 30,1 | 31,1 | 32,1 | 30,7 | 31,7 | 32,7 | 31,3 | 32,3 | 33,3 | 31,5 | 32,5 | 33,5 |
| | | | gr. V | 30,1 | 31,1 | 32,1 | 30,7 | 31,7 | 32,7 | 31,3 | 32,3 | 33,3 | 31,9 | 32,9 | 33,9 | 32,1 | 33,1 | 34,1 |
| | | | gr. VI | 30,4 | 31,4 | 32,4 | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 31,6 | 32,6 | 33,6 | 32,2 | 33,2 | 34,2 | 32,4 | 33,4 | 34,4 |
| | | | gr. VII | 30,7 | 31,7 | 32,7 | 31,3 | 32,3 | 33,3 | 31,9 | 32,9 | 33,9 | 32,5 | 33,5 | 34,5 | 32,7 | 33,7 | 34,7 |
| | | | gr. VIII | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 31,6 | 32,6 | 33,6 | 32,2 | 33,2 | 34,2 | 32,8 | 33,8 | 34,8 | 33,0 | 34,0 | 35,0 |
| | | | gr. I | 22,6 | 23,6 | 24,6 | 22,8 | 23,8 | 24,8 | 23,0 | 24,0 | 25,0 | 23,2 | 24,2 | 25,2 | 23,4 | 24,4 | 25,4 |
| | gr. II | 23,0 | 24,0 | 25,0 | 23,2 | 24,2 | 25,2 | 23,4 | 24,4 | 25,4 | 23,6 | 24,6 | 25,6 | 23,8 | 24,8 | 25,8 | | |
| | gr. III | 23,4 | 24,4 | 25,4 | 23,6 | 24,6 | 25,6 | 23,8 | 24,8 | 25,8 | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 24,2 | 25,2 | 26,2 | | |
| | gr. IV | 23,8 | 24,8 | 25,8 | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 24,2 | 25,2 | 26,2 | 24,4 | 25,4 | 26,4 | 24,6 | 25,6 | 26,6 | | |
| | gr. V | 24,2 | 25,2 | 26,2 | 24,4 | 25,4 | 26,4 | 24,6 | 25,6 | 26,6 | 24,8 | 25,8 | 26,8 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | | |
| | gr. VI | 24,6 | 26,4 | 27,4 | 24,8 | 26,6 | 27,6 | 25,0 | 26,8 | 28,6 | 25,2 | 27,0 | 28,8 | 25,4 | 27,2 | 29,0 | | |
| | gr. VII | 26,4 | 28,2 | 30,0 | 26,6 | 28,4 | 30,2 | 26,8 | 28,6 | 30,4 | 27,0 | 28,8 | 30,6 | 27,2 | 29,0 | 30,8 | | |
| | gr. VIII | 28,2 | 30,0 | 31,8 | 28,4 | 30,2 | 32,0 | 28,6 | 30,4 | 32,2 | 28,8 | 30,6 | 32,4 | 29,0 | 30,8 | 32,6 | | |

| KOBIECY | | | | KOLUMNA | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------|---------------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|
| Motoryka | Ćwiczenia | Jednostka miary | Grupy wiekowe | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| | | | | 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 służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O | | |
| | | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | |
| | | | 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. | 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 | 4,20 | 4,50 | 5,35 |
| | | | gr. II | 4,10 | 4,40 | 5,25 | 4,15 | 4,45 | 5,30 | 4,25 | 4,55 | 5,40 | 4,30 | 5,00 | 5,45 | 4,35 | 5,05 | 5,50 |
| | | | gr. III | 4,25 | 4,55 | 5,40 | 4,30 | 5,00 | 5,45 | 4,40 | 5,10 | 5,55 | 4,45 | 5,15 | 6,00 | 4,50 | 5,20 | 6,05 |
| | | | gr. IV | 4,40 | 5,25 | 6,10 | 4,45 | 5,30 | 6,15 | 5,00 | 5,40 | 6,25 | 5,15 | 5,45 | 6,30 | 5,30 | 5,50 | 6,35 |
| | | | gr. V | 5,10 | 5,40 | 6,25 | 5,15 | 5,45 | 6,30 | 5,30 | 6,00 | 6,45 | 5,45 | 6,15 | 7,00 | 6,00 | 6,30 | 7,15 |
| | | | gr. VI | 5,40 | 6,25 | 6,40 | 5,45 | 6,30 | 6,45 | 6,00 | 6,40 | 7,10 | 6,15 | 6,45 | 7,30 | 6,30 | 6,50 | 7,50 |
| | | | gr. VII | 6,10 | 6,40 | 7,25 | 6,15 | 6,45 | 7,30 | 6,25 | 6,55 | 7,40 | 6,30 | 7,00 | 7,45 | 6,35 | 7,05 | 7,55 |
| | | | gr. VIII | 6,25 | 6,55 | 7,40 | 6,30 | 7,00 | 7,45 | 6,40 | 7,10 | 7,55 | 6,45 | 7,15 | 8,00 | 6,50 | 7,20 | 8,05 |
| | | metry | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| | | | 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 |
| Siła ramion | uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce | liczba | gr. I | 42 | 39 | 36 | 39 | 36 | 33 | 36 | 33 | 30 | 33 | 28 | 23 | 30 | 25 | 20 |
| | | | gr. II | 39 | 36 | 33 | 36 | 33 | 30 | 33 | 30 | 27 | 30 | 25 | 20 | 27 | 22 | 17 |
| | | | gr. III | 36 | 33 | 30 | 33 | 30 | 27 | 30 | 27 | 24 | 27 | 22 | 17 | 24 | 19 | 14 |
| | | | gr. IV | 33 | 30 | 27 | 30 | 27 | 24 | 27 | 24 | 21 | 24 | 19 | 14 | 21 | 18 | 12 |
| | | | gr. V | 30 | 27 | 24 | 27 | 24 | 21 | 24 | 21 | 18 | 21 | 18 | 12 | 18 | 15 | 10 |
| | | | gr. VI | 27 | 24 | 21 | 24 | 21 | 18 | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 | 15 | 12 | 8 |
| | | | gr. VII | 24 | 21 | 18 | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 8 | 12 | 10 | 6 |
| | | | gr. VIII | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 6 | 10 | 8 | 5 |
| Siła mięśni brzucha | skłony tułowia w przód w czasie 2 min | liczba | gr. I | 50 | 45 | 40 | 48 | 43 | 38 | 46 | 41 | 36 | 42 | 37 | 32 | 40 | 35 | 30 |
| | | | gr. II | 48 | 43 | 38 | 46 | 41 | 36 | 44 | 39 | 34 | 40 | 35 | 30 | 38 | 33 | 28 |
| | | | gr. III | 46 | 41 | 36 | 44 | 39 | 34 | 42 | 37 | 32 | 38 | 33 | 28 | 36 | 31 | 26 |
| | | | gr. IV | 44 | 39 | 34 | 42 | 37 | 32 | 40 | 35 | 30 | 36 | 31 | 26 | 34 | 29 | 24 |
| | | | gr. V | 42 | 37 | 32 | 40 | 35 | 30 | 38 | 33 | 28 | 34 | 29 | 24 | 32 | 27 | 22 |
| | | | gr. VI | 40 | 35 | 30 | 38 | 33 | 28 | 36 | 31 | 26 | 32 | 27 | 22 | 30 | 25 | 20 |
| | | | gr. VII | 38 | 33 | 28 | 36 | 31 | 26 | 34 | 29 | 24 | 30 | 25 | 20 | 28 | 23 | 18 |
| | | | gr. VIII | 36 | 31 | 26 | 34 | 29 | 24 | 32 | 27 | 22 | 28 | 23 | 18 | 26 | 21 | 16 |

| KOBIECY | | | | KOLUMNA | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|-----------------|---------------|---|------|------|--|------|------|---|------|------|---|------|------|---|------|------|
| Motoryka | Ćwiczenia | Jednostka miary | Grupy wiekowe | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| | | | | 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 służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O | | |
| | | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | | oceny | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | |
| Szybkość i zwinność | bieg zygakiem „koperta” | sek. | gr. I | 25,3 | 26,3 | 27,3 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 25,7 | 26,7 | 28,2 | 26,0 | 27,0 | 28,5 | 26,2 | 27,2 | 29,2 |
| | | | 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 | 29,7 |
| | | | gr. III | 26,3 | 27,3 | 28,3 | 26,5 | 27,5 | 28,5 | 26,7 | 27,7 | 29,2 | 27,0 | 28,0 | 29,5 | 27,2 | 28,2 | 30,2 |
| | | | gr. IV | 27,3 | 28,3 | 29,3 | 27,5 | 28,5 | 29,5 | 27,7 | 28,7 | 30,2 | 28,0 | 29,0 | 30,5 | 28,2 | 29,2 | 31,2 |
| | | | gr. V | 28,3 | 29,3 | 30,3 | 28,5 | 29,5 | 30,5 | 28,7 | 29,7 | 31,2 | 29,0 | 30,0 | 31,5 | 29,2 | 30,2 | 32,2 |
| | | | gr. VI | 29,3 | 30,3 | 31,3 | 29,5 | 30,5 | 31,5 | 29,7 | 30,7 | 32,2 | 30,0 | 31,0 | 32,5 | 30,2 | 31,2 | 33,2 |
| | | | gr. VII | 30,5 | 31,5 | 32,5 | 30,7 | 31,7 | 32,7 | 30,9 | 31,9 | 33,4 | 31,1 | 32,2 | 33,7 | 31,4 | 32,4 | 34,4 |
| | | | gr. VIII | 32,0 | 33,0 | 34,0 | 32,2 | 33,2 | 34,2 | 32,4 | 33,4 | 34,9 | 32,7 | 33,7 | 35,2 | 32,9 | 33,9 | 35,9 |

Opis ćwiczeń:

- Marszobieg na 3000 m (1000 m) – odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych).
Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy (na 1000 m – do 15 żołnierzy). Na komendę „start” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- Pływanie ciągłe przez 12 minut – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25- lub 50-metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „na miejsca” kontrolowany staje na słupku startowym, na komendę „start” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Na komendę „stop” lub sygnał zatrzymuje się w miejscu, chwytając linę wytyczającą tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Zdający może wcześniej przerwać pływanie, jeśli przepłynął dystans na ocenę bardzo dobrą. Musi on jednak pozostać w wodzie do zakończenia próby i czekać na komendę „stop” oraz zezwolenie wyjścia z wody.
- Zatrzymanie się zdającego przed upływem wyznaczonego czasu podczas wykonywania próby powoduje jej zakończenie i jest równoznaczne z niezaliczeniem próby.
- Podciąganie się na drążku wysokim – odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „gotów” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego, i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- Bieg zygzakiem „koperta” – odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.
Sposób prowadzenia: na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.
- Bieg wahadłowy 10 x 10 m – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.
- Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „gotów” kontrolowany przyjmuje pozycję: leży na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „ćwicz!” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.
- Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „ćwicz!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

