

Warszawa, dnia 23 grudnia 2013 r.

Poz. 1634

**ROZPORZĄDZENIE  
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 17 grudnia 2013 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.<sup>1)</sup>) 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 oraz z 2012 r. poz. 1516) wprowadza się następujące zmiany:

1) w § 3 ust. 3 otrzymuje brzmienie:

„3. Żołnierz, który z przyczyn służbowych lub z powodu zwolnienia lekarskiego nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej w terminie określonym 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 danego roku kalendarzowego.”;

2) w § 5:

a) w ust. 1 pkt 1 otrzymuje brzmienie:

„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 Dowódcę Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych, Dowódcę Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych, Dowódcę Garnizonu Warszawa, Komendanta Głównego Żandarmerii Wojskowej, Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefa Służby Wywiadu Wojskowego, Rektorów-Komendantów: Akademii Obrony Narodowej, Wojskowej Akademii Technicznej, Akademii Marynarki Wojennej, Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych, Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych albo komisją egzaminacyjną powoływaną przez dowódcę jednostki wojskowej;”;

b) w ust. 2 pkt 2 otrzymuje brzmienie:

„2) osoba lub osoby zajmujące etatowe stanowiska w strukturze organizacyjnej kultury fizycznej w danych jednostkach organizacyjnych lub posiadające kwalifikacje w zakresie wychowania fizycznego i sportu;”;

c) ust. 3 otrzymuje brzmienie:

„3. Dowódca Generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, Dowódca Operacyjny Rodzajów Sił Zbrojnych, Dowódca Garnizonu Warszawa, Komendant Główny Żandarmerii Wojskowej, Szef jednostki organizacyjnej właściwej do spraw zdrowia podległej Ministrowi Obrony Narodowej określą organizację przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej, z uwzględnieniem miejsca i czasu przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy z podległych jednostek wojskowych, w których nie występuje etatowe stanowisko wskazane w ust. 2 pkt 2.”;

3) załączniki nr 1, 3 i 4 do rozporządzenia otrzymują brzmienie określone odpowiednio w załącznikach nr 1, 2 i 3 do niniejszego rozporządzenia.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2014 r.

Minister Obrony Narodowej: *T. Siemoniak*

<sup>1)</sup> 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, z 2011 r. Nr 22, poz. 114, Nr 112, poz. 654, Nr 122, poz. 696, Nr 171, poz. 1016 i Nr 236, poz. 1396 oraz z 2013 r. poz. 675, 829, 852 i 1355.

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

MĘŻCZYŹNI				KOLUMNA														
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	1			2			3			4			5		
				Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach powietrzno-desantowych, 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. 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	
Wyrzymaność	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
			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
	ciągłe 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 drażku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	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
			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
			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				KOLUMNNA														
				1			2			3			4			5		
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach powietrzno-desantowych, 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 10x10 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
	a bo bieg zygakiem „koperta”		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														
				1			2			3			4			5		
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach powietrznodesantowych, 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, sprawności i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe 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	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
	albo pływanie ciągle przez 12 min.	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

KOBIEТЫ				KOLUMNA														
				1			2			3			4			5		
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach powietrzno-desantowych, 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 zygzakiem „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:

- Marszobiegi 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 1000m – do 15 żołnierzy). Na komendę „Start” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna próbę. 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 wytyczające 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 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” ocenający (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 pokonuje trzykrotnie. Po każdym okrążeniu ocenający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Zdający nie może chwytać (przytrzymywać) chorągiewki podczas próby sprawnościowej.

- 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. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze cztery razy”, „jeszcze dwa ...”. Do ćwiczenia wykorzystujemy „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze podstawy do 3,5 kg. Zdający nie może chwytać (przytrzymywać) chorągiewkę podczas próby sprawnościowej.
- Skłony tułowia w przód w czasie 2 min. – 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 współwiczającego 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 ławce gimnastycznej - prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany wykonuje podpór leżąc przodem na ławce gimnastycznej odwróconej siedziskiem do podłoża, nogi złączone lub w lekkim rozkroku – maksymalny rozstaw stóp opartych o podłoże 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.

## WZÓR

\_\_\_\_\_  
(nr karty)\_\_\_\_\_  
(data sprawdzianu)

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

\_\_\_\_\_  
(stopień wojskowy imię i nazwisko)

Pesel \_\_\_\_\_ grupa wiekowa \_\_\_\_\_ kolumna \_\_\_\_\_

Jednostka wojskowa : \_\_\_\_\_

ĆWICZENIA	NORMA			WYNIK	OCENA	PODPIS
	5	4	3			
MARSZOBIEG NA 3000 M ( 1000M)						
PŁYWANIE CIĄGŁE 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 / KOŃCOWA						

PODPIS

mp.

\_\_\_\_\_  
(stopień wojskowy, imię i nazwisko prowadzącego sprawdzian)

**OPINIA LEKARZA**

---

---

---

---

---

---

---

---

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 zaświadczenia 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) .....