

Warszawa, dnia 26 czerwca 2014 r.

Poz. 848

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 5 maja 2014 r.

**w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej
w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych**

1. Na podstawie art. 16 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2000 r. o ogłaszaniu aktów normatywnych i niektórych innych aktów prawnych (Dz. U. z 2011 r. Nr 197, poz. 1172 i Nr 232, poz. 1378) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia jednolity tekst rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 27, poz. 138), z uwzględnieniem zmian wprowadzonych:

- 1) rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 7 grudnia 2012 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1516);
- 2) rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 grudnia 2013 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1634).

2. Podany w załączniku do niniejszego obwieszczenia tekst jednolity rozporządzenia nie obejmuje:

- 1) § 2 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 7 grudnia 2012 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1516), który stanowi:

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

- 2) § 2 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 grudnia 2013 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1634), który stanowi:

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

Minister Obrony Narodowej: *T. Siemoniak*

Załącznik do obwieszczenia Ministra Obrony Narodowej
z dnia 5 maja 2014 r. (poz. 848)

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

z dnia 12 lutego 2010 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 2010 r. Nr 90, poz. 593, z późn. zm.¹⁾) 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;
- 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.

§ 3. 1.²⁾ Sprawdzenie sprawności fizycznej przeprowadza się w maju i czerwcu.

1a.³⁾ Termin, miejsce i szczegółowy harmonogram przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej ustalają osoby wymienione w § 5 ust. 1 pkt 1.

2. Żołnierz zawodowy, który nie posiada w danym roku kalendarzowym aktualnej oceny ze sprawdzianu sprawności fizycznej, a jest zakwalifikowany do służby w polskim kontyngencie wojskowym, zalicza sprawdzian sprawności fizycznej na terenie kraju, w czasie przygotowywania się do misji poza granicami państwa.

3.⁴⁾ 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.

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, z 2011 r. Nr 22, poz. 114, Nr 112, poz. 654, Nr 122, poz. 696, Nr 171, poz. 1016 i Nr 236, poz. 1396, z 2013 r. poz. 675, 829, 852 i 1355 oraz z 2014 r. poz. 502.

²⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 1 lit. a rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 7 grudnia 2012 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1516), które weszło w życie z dniem 1 stycznia 2013 r.

³⁾ Dodany przez § 1 pkt 1 lit. b rozporządzenia, o którym mowa w odnośniku 2.

⁴⁾ Dodany przez § 1 pkt 1 lit. c rozporządzenia, o którym mowa w odnośniku 2; w brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 1 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 grudnia 2013 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1634), które weszło w życie z dniem 1 stycznia 2014 r.

§ 4. Coroczną kwalifikację żołnierza zawodowego do sprawdzianu sprawności fizycznej przeprowadza lekarz jednostki wojskowej (garnizonu) wykonujący zadania z zakresu wojskowej służby medycyny pracy, na podstawie aktualnych okresowych badań lekarskich żołnierza zawodowego, a także dodatkowo lekarz bezpośrednio przed przystąpieniem do sprawdzianu.

§ 5. 1. Żołnierz zawodowy:

- 1)⁵⁾ 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;
- 2) przeniesiony do rezerwy kadrowej lub dyspozycji odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w terminie i miejscu określonych rozkazem dowódcy jednostki wojskowej, do której został skierowany w celu wykonywania obowiązków służbowych;
- 3) 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 określonych przez dyrektora departamentu Ministerstwa Obrony Narodowej właściwego do spraw kadr.

2.⁶⁾ W skład komisji egzaminacyjnych, o których mowa w ust. 1 pkt 1, wchodzi:

- 1) przedstawiciel powołującego komisję;
- 2)⁷⁾ osoba lub osoby zajmujące etatowe stanowiska w strukturze organizacyjnej kultury fizycznej w danych jednostkach organizacyjnych lub posiadające kwalifikacje w zakresie wychowania fizycznego i sportu;
- 3) lekarz.

3.⁸⁾ 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 określają 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.

4.⁶⁾ 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.

5.⁶⁾ 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.

6. Żołnierz zawodowy 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 określonych odpowiednio przez Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego albo Szefa Służby Wywiadu Wojskowego.

§ 6. 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, stanowiący załącznik nr 1 do rozporządzenia.

⁵⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 2 lit. a rozporządzenia wymienionego jako drugie w odnośniku 4.

⁶⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 2 rozporządzenia, o którym mowa w odnośniku 2.

⁷⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 2 lit. b rozporządzenia wymienionego jako drugie w odnośniku 4.

⁸⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 2 lit. c rozporządzenia wymienionego jako drugie w odnośniku 4.

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.

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

- 1) w przypadku żołnierza zawodowego – mężczyzny:
 - a) marszobieg na 3000 m albo pływanie ciągle przez 12 min,
 - b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce,
 - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem „koperta”,
 - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;
- 2) w przypadku żołnierza zawodowego – kobiety:
 - a) marszobieg na 1000 m albo pływanie ciągle przez 12 min,
 - b) uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce,
 - c) bieg zygzakiem „koperta”,
 - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.

2. O wyborze ćwiczeń, o których mowa w ust. 1 pkt 1 lit. a–c i pkt 2 lit. a, decyduje żołnierz zawodowy bezpośrednio przed przystąpieniem do sprawdzianu sprawności fizycznej.

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

- 1) w przypadku żołnierza zawodowego – mężczyzny:
 - a) marszobieg na 3000 m,
 - b) pływanie ciągle przez 12 min,
 - c) podciąganie się na drążku wysokim,
 - d) uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce,
 - e) bieg wahadłowy 10 x 10 m,
 - f) bieg zygzakiem „koperta”,
 - g) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;
- 2) w przypadku żołnierza zawodowego – kobiety:
 - a) marszobieg na 1000 m,
 - b) pływanie ciągle przez 12 min,
 - c) uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce,
 - d) bieg zygzakiem „koperta”,
 - e) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.

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

§ 9. 1. Ocenę sprawności fizycznej żołnierza zawodowego ustala się na podstawie średniej arytmetycznej ocen z ćwiczeń, o których mowa w § 7 ust. 1 i § 8 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. 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.

3. Żołnierz zawodowy z kategorią Z zwolniony z wszystkich ćwiczeń sprawdzających jedną zdolność motoryczną nie jest dopuszczony do tego sprawdzianu ze względów zdrowotnych.

§ 10. 1. Dokumenty stanowiące podstawę zwolnienia ze sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowy przedstawia, nie później niż w ciągu siedmiu dni od dnia ich wystawienia, dowódcy jednostki wojskowej.

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

§ 11. 1. Wyniki, oceny, przyczynę niemożności przystąpienia do sprawdzianu sprawności fizycznej oraz nieprzystąpienia do tego sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w art. 50a ust. 3 ustawy ewidencjonuje się na listach wyników sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, karcie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego i zaświadczeniu.

2. Wzór listy wyników sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych określa załącznik nr 2 do rozporządzenia.

3. Wzór karty sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego określa załącznik nr 3 do rozporządzenia.

4. Wzór zaświadczenia określa załącznik nr 4 do rozporządzenia.

5. Wykaz żołnierzy zawodowych wraz z uzyskanymi przez nich na sprawdzianie sprawności fizycznej ocenami 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.

§ 12. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia⁹⁾,¹⁰⁾

⁹⁾ Rozporządzenie zostało ogłoszone w dniu 22 lutego 2010 r.

¹⁰⁾ Niniejsze rozporządzenie było poprzedzone rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 20 listopada 2008 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 215, poz. 1364), które utraciło moc z dniem 11 grudnia 2009 r. na podstawie art. 9 ust. 3 w związku z art. 10 ustawy z dnia 24 kwietnia 2009 r. o zmianie ustawy o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. Nr 79, poz. 669).

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r.

Załącznik nr 1¹⁾

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	KOLUMNA																							
				1			2			3			4			5											
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3									
Wytrzymałość	Marszbieg na 3000m albo pływanie	min.	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	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	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40			
				12,15	13,15	14,25	12,25	13,25	14,35	12,45	13,45	14,55	13,15	14,15	15,25	13,35	14,35	15,45	13,45	14,45	15,55	13,55	14,55	15,65			
				12,30	13,30	14,40	12,40	13,40	14,50	13,00	14,00	15,10	13,20	14,20	15,30	13,40	14,40	15,50	13,60	14,60	15,70	13,80	14,80	15,90			
				13,10	14,10	15,20	13,20	14,20	15,30	13,30	14,30	15,40	13,40	14,40	15,50	13,50	14,50	15,60	13,60	14,60	15,70	13,70	14,70	15,80			
				14,10	15,10	16,20	14,20	15,20	16,30	14,30	15,30	16,40	14,40	15,40	16,50	14,50	15,50	16,60	14,60	15,60	16,70	14,70	15,70	16,80			
				15,10	16,10	17,20	15,20	16,20	17,30	15,30	16,30	17,40	15,40	16,40	17,50	15,50	16,50	17,60	15,60	16,60	17,70	15,70	16,70	17,80			
				16,10	17,10	18,20	16,20	17,20	18,30	16,30	17,30	18,40	16,40	17,40	18,50	16,50	17,50	18,60	16,60	17,60	18,70	16,70	17,70	18,80			
				17,10	18,10	19,20	17,20	18,20	19,30	17,30	18,30	19,40	17,40	18,40	19,50	17,50	18,50	19,60	17,60	18,60	19,70	17,70	18,70	19,80			
Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.	liczba	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	≥650	649-600	599-550	≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	548-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	448-400			
				≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	548-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	448-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	398-350
				≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	448-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	398-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	348-300
				≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	448-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	398-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	348-300	≥375	374-325	324-275
				≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	448-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	398-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	348-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	298-250
				≥500	499-450	448-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	398-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	348-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	298-250	≥325	324-275	274-225
				≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	398-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	348-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	298-250	≥325	324-275	274-225	≥300	299-250	248-200
				≥450	449-400	398-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	348-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	298-250	≥325	324-275	274-225	≥300	299-250	248-200	≥275	274-225	224-175
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim albo ugnianie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	70	65	60	65	60	55	60	55	50	60	55	50	60	55	50	60	55	50	60	55	50			
				65	60	55	60	55	50	55	50	45	55	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45	50	45		
				60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35		
				55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30		
				50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25		
				45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20		
				40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15		
				35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10		
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim albo ugnianie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	18	14	10	16	12	9	14	11	8	12	9	6	10	7	4	8	5	3	6	4	2			
				16	12	9	14	10	8	12	9	7	11	8	6	10	7	5	9	6	4	8	5	3			
				14	10	8	12	9	7	11	8	6	10	7	5	9	6	4	8	5	3	6	4	2			
				12	9	7	10	8	6	9	7	5	8	6	4	7	5	3	6	4	2	5	3	1			
				10	8	6	9	7	5	8	6	4	7	5	3	6	4	2	5	3	1	4	2	1			
				8	6	5	7	5	4	6	5	4	5	4	3	4	3	2	3	2	1	4	3	2			
				7	5	4	6	4	3	5	4	3	4	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
				6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1			
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim albo ugnianie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	68	62	56	68	62	56	62	56	50	62	56	50	62	56	50	62	56	50	62	56	50			
				64	58	52	64	58	52	58	52	46	58	52	46	58	52	46	58	52	46	58	52	46			
				60	54	48	60	54	48	54	48	42	54	48	42	54	48	42	54	48	42	54	48	42			
				54	48	42	54	48	42	54	48	42	54	48	42	54	48	42	54	48	42	54	48	42			
				48	42	36	48	42	36	42	36	30	42	36	30	36	30	24	36	30	24	36	30	24			
				42	36	30	42	36	30	36	30	24	36	30	24	36	30	24	36	30	24	36	30	24			
				36	30	24	36	30	24	30	24	18	30	24	18	24	18	12	24	18	12	24	18	12			
				30	24	18	30	24	18	24	18	12	24	18	12	24	18	12	24	18	12	24	18	12			

1) W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 3 rozporządzenia wymienionego jako drugie w odnośniku 4.

MĘŻCZYŹNI		KOLUMNA																
		1			2			3			4			5				
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach powietrzno-desantowych, w JW: 2305, 4101, 4028 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Zołnierze 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			Zołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa			Zołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Zołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawności i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestri i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Szybkość i zwinność	Bieg wahadłowy 10x10 m albo bieg zygakiem "koperta"	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
				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
				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
				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
				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
				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
				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
				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
				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
				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
				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
				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
				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
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				
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				
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	oceny			oceny			oceny			oceny			Zołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe insynuacjach cywilnych oraz z kategorią ZO					
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		5	4	3		
Wytężalność	Marszobiegnie na 1000 m	min.	Gr. I Gr. II Gr. III Gr. IV Gr. V Gr. VI Gr. VII Gr. VIII	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			
				4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,25	4,55	5,40	4,30	4,60	5,45	4,35	4,65	5,50			
				4,25	4,55	5,40	4,30	4,60	5,45	4,40	4,70	5,55	4,45	4,75	5,60	4,50	4,80	5,65			
				4,40	4,70	5,55	4,45	4,75	5,60	4,50	4,80	5,65	4,55	4,85	5,70	4,60	4,90	5,75			
				5,10	5,40	6,25	5,15	5,45	6,30	5,30	5,60	6,45	5,45	5,75	6,60	5,50	5,80	6,65			
				5,40	5,70	6,55	5,45	5,75	6,60	5,60	5,90	6,75	5,65	5,95	6,80	5,70	6,00	6,85			
				6,10	6,40	7,25	6,15	6,45	7,30	6,25	6,55	7,40	6,30	6,60	7,45	6,35	6,65	7,50			
				6,25	6,55	7,40	6,30	6,60	7,45	6,40	6,70	7,55	6,45	6,75	7,60	6,50	6,80	7,65			
				≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375
				≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350
				≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325
				≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300
				≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	299-250
				≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	299-250	≥325	324-275	274-225
				≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275	≥350	349-300	299-250	≥325	324-275	274-225	≥300	299-250	249-200
Siła ramion	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	Gr. I Gr. II Gr. III Gr. IV Gr. V Gr. VI Gr. VII Gr. VIII	42	39	36	38	36	33	30	36	33	30	27	30	25	20				
				39	36	33	36	33	30	27	30	25	20	17	14	11					
				36	33	30	33	30	27	24	27	22	17	14	11	8					
				33	30	27	30	27	24	21	24	19	14	11	8	5					
				30	27	24	27	24	21	18	21	16	12	9	6	3					
				27	24	21	24	21	18	15	18	14	10	7	4	1					
				24	21	18	21	18	15	12	15	12	8	5	2	-1					
				21	18	15	18	15	12	9	12	9	6	3	0	-3					
				50	45	40	48	43	38	46	41	36	31	26	21	16	11				
				48	43	38	46	41	36	44	39	34	29	24	19	14					
				46	41	36	44	39	34	42	37	32	27	22	17	12					
				44	39	34	42	37	32	40	35	30	25	20	15	10					
				42	37	32	40	35	30	38	33	28	23	18	13	8					
				40	35	30	38	33	28	36	31	26	21	16	11	6					
				38	33	28	36	31	26	34	29	24	19	14	9	4					
36	31	26	34	29	24	32	27	22	17	12	7	2									
36	31	26	34	29	24	32	27	22	17	12	7	2									
Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.	liczba	Gr. I Gr. II Gr. III Gr. IV Gr. V Gr. VI Gr. VII Gr. VIII	42	39	36	38	36	33	30	36	33	30	27	30	25	20				
				39	36	33	36	33	30	27	30	25	20	17	14						
				36	33	30	33	30	27	24	27	22	17	14	11						
				33	30	27	30	27	24	21	24	19	14	11	8						
				30	27	24	27	24	21	18	21	16	12	9	6						
				27	24	21	24	21	18	15	18	14	10	7	4						
				24	21	18	21	18	15	12	15	12	8	5	2						
				21	18	15	18	15	12	9	12	9	6	3	0						
				50	45	40	48	43	38	46	41	36	31	26	21	16					
				48	43	38	46	41	36	44	39	34	29	24	19	14					
				46	41	36	44	39	34	42	37	32	27	22	17	12					
				44	39	34	42	37	32	40	35	30	25	20	15	10					
				42	37	32	40	35	30	38	33	28	23	18	13	8					
				40	35	30	38	33	28	36	31	26	21	16	11	6					
				38	33	28	36	31	26	34	29	24	19	14	9	4					
36	31	26	34	29	24	32	27	22	17	12	7	2									
36	31	26	34	29	24	32	27	22	17	12	7	2									

KOBIECY		KOLUMNA																			
		1			2			3			4			5							
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w pododdzialach powietrzno-desantowych, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ZW w Warszawie oraz wszyscy zolnierze wykonujacy skoki ze spadochronem			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe dowodcow pododdzialow (batalion, kompania, pluton, druzyzna, sekcja i rownorzedne), pozostali zolnierze Wojsk Specjalnych oraz w kopulcie osobowym ogolnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w kopulcie osobowym sil powietrznych - grupa osobowa pilotow i pokladowa			Zolnierze zawodowi zajmujacy pozostale stanowiska sluzbowe oraz będadcy w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w kopulcie osobowych, medycznych, sprawiedliwosci i obslugi prawnej, duszpastrstwa, w kopulcie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestri i zespołow estradowych, zajmujacy stanowiska sluzbowe 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			
				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			
				26,3	27,3	28,3	26,5	27,5	28,5	26,7	27,7	29,2	26,7	27,7	29,2	27,0	28,0	29,5	28,2	30,2	
				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	29,2	31,2	
				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	30,2	32,2	
				29,3	30,3	31,3	29,5	30,5	31,5	29,7	30,7	32,2	30,0	31,0	32,5	30,0	31,0	32,5	30,2	31,2	33,2
				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	32,4	34,4	
				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	32,9	33,9	

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 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 współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon wpród 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.

Załącznik nr 2

WZÓR

Jednostka Wojskowa
.....
(nazwa i numer)

LISTA WYNIKÓW SPRAWDZIANU
sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych za rok,
Grupa wiekowa

Lp.	Stopień wojskowy	Nazwisko i imię	PESEL / kolumna*	ĆWICZENIA						OCENA		Uwagi
				marzobieg na 3000 m (1000 m) ciągle przez 12 min	podciąganie się na drążku	ugięcie ramion na ławeczce	skłony tułowia w przód 2 min	bieg wahadłowy 10 x 10 m	bieg zygazkiem "koperta"	średnia arytmetyczna	sprawności fizycznej	
				W O	W O	W O	W O	W O	W O			

Stan ewidencyjny
Zwolnienia lekarskie
Podróże, urlopy i inne
Przyczyny inne niż określone w art. 50a ust. 3 ustawy
Podlega kontroli

Bardzo dobrze
Dobrze
Dostatecznie
Niedostatecznie
% wykonania
Średnia arytmetyczna
.....
Ocena słowna
.....

Stwierdzam brak przeciwwskazań
do zaliczania sprawdzianu

Stwierdzam zgodność ze stanem
ewidencyjnym

Przewodniczący komisji

..... (lekarz) (pieczęć, stopień wojskowy, imię i nazwisko) (stopień wojskowy, imię i nazwisko)

* Kolumnę, według której żołnierz zawodowy zalicza sprawdzian sprawności fizycznej, określa na podstawie załącznika nr 1 do rozporządzenia osoba odpowiedzialna za działalność ewidencyjno-kadrową jednostki wojskowej.

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)