

Warszawa, dnia 18 marca 2024 r.

Poz. 396

**ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 7 marca 2024 r.

w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych

Na podstawie art. 332 ust. 9 ustawy z dnia 11 marca 2022 r. o obronie Ojczyzny (Dz. U. z 2024 r. poz. 248) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) warunki i tryb przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej, zwanego dalej „sprawdzianem”;
- 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 żołnierzy zawodowych ze sprawdzianu sprawności fizycznej w danym roku kalendarzowym oraz dokumenty wymagane w tych sprawach;
- 4) sposób dokumentowania niemożności przystąpienia do sprawdzianu sprawności fizycznej;
- 5) sposób dokumentowania otrzymywanych przez żołnierzy ocen oraz nieprzystąpienia do tego sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w art. 332 ust. 5 i 6 ustawy z dnia 11 marca 2022 r. o obronie Ojczyzny, zwanej dalej „ustawą”.

§ 2. 1. Sprawdzian przeprowadza się w danym roku kalendarzowym, w terminie zasadniczym przypadającym w okresie od kwietnia do czerwca oraz w terminie dodatkowym we wrześniu dla żołnierzy zawodowych, którzy z przyczyn służbowych lub zdrowotnych nie uczestniczyli w sprawdzianie w terminie zasadniczym.

2. Termin, miejsce i szczegółowy harmonogram przeprowadzenia sprawdzianu ustala w formie rozkazu Szef Sztabu Generalnego Wojska Polskiego, a po jego wydaniu dowódca jednostek wojskowych, w których są powoływane komisje egzaminacyjne.

3. Żołnierz zawodowy, w zależności od miejsca pełnienia służby, przystępuje do sprawdzianu przed powoływaną co najmniej przez Szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego Komisją Egzaminacyjną Ministra Obrony Narodowej, przed komisją powoływaną przez dowódców rodzajów Sił Zbrojnych, Szefa Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych, Dowódcę Garnizonu Warszawa, Dowódcę Komponentu Wojsk Obrony Cyberprzestrzeni, Komendanta Głównego Żandarmerii Wojskowej, Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefa Służby Wywiadu Wojskowego, Rektorów-Komendantów: Akademii Sztuki Wojennej, Wojskowej Akademii Technicznej im. Jarosława Dąbrowskiego, Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte, Akademii Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki, Lotniczej Akademii Wojskowej albo przed komisją egzaminacyjną powoływaną przez dowódcę jednostki wojskowej, w której występuje etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu.

4. Żołnierz zawodowy niezależnie od oceny otrzymanej w terminie zasadniczym może ponownie – ale tylko raz – przystąpić do sprawdzianu w okresie, o którym mowa w ust. 1. W ewidencji wojskowej żołnierza pozostawia się informację o wyższej ocenie uzyskanej ze sprawdzianu.

5. Żołnierz powołany do zawodowej służby wojskowej przystępuje do sprawdzianu w kolejnym roku kalendarzowym po roku powołania.

§ 3. W skład komisji egzaminacyjnych wchodzi:

- 1) przewodniczący – przedstawiciel dowódcy powołującego komisję, o którym mowa w § 2 ust. 2 lub 3;
- 2) zastępca przewodniczącego – żołnierz zawodowy lub pracownik zajmujący etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 3) członkowie – żołnierze zawodowi lub pracownicy urzędu obsługującego Ministra Obrony Narodowej lub jednostki wojskowej, którzy:
 - a) posiadają co najmniej tytuł zawodowy licencjata uzyskany w wyniku ukończenia studiów w zakresie wychowania fizycznego i sportu,
 - b) ukończyli studia podyplomowe z zakresu wychowania fizycznego i sportu lub
 - c) ukończyli szkolenie specjalistyczne z zakresu wychowania fizycznego i sportu w resorcie obrony narodowej;
- 4) sekretarz.

§ 4. 1. Żołnierz zawodowy przystępuje do sprawdzianu na podstawie aktualnych badań profilaktycznych medycyny pracy dopuszczających do pełnienia służby na zajmowanym stanowisku służbowym.

2. Żołnierzowi zawodowemu przystępującemu do sprawdzianu sprawności fizycznej wydaje się kartę sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego, która obejmuje grupę wiekową i kategorię ustalone do celów sprawdzianu, wykaz ćwiczeń na sprawdzianie wraz z miejscem na ocenę oraz informację o posiadanych przez żołnierza badaniach profilaktycznych medycyny pracy dopuszczających do pełnienia służby na stanowisku służbowym.

3. Jeżeli żołnierz zawodowy odebrał kartę sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego, a następnie wystąpiły u niego problemy zdrowotne uniemożliwiające przystąpienie do sprawdzianu lub jego dokończenie, przedstawiciel personelu medycznego zabezpieczający sprawdzian dokonuje stosownej adnotacji w tej karcie.

4. Wzór karty sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego jest określony w załączniku nr 1 do rozporządzenia.

§ 5. 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 2023 r. poz. 991, 1675 i 1972) zgodnie z posiadanymi uprawnieniami.

§ 6. 1. Do celów sprawdzianu ustala się podział żołnierzy zawodowych na następujące kategorie:

- 1) żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w zespołach bojowych, zespołach szturmowych, wsparcia bojowego jednostek wojsk specjalnych, wydziałach działań specjalnych;
- 2) żołnierze zawodowi:
 - a) zajmujący stanowiska dowódców oraz zastępców dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne),
 - b) pozostali żołnierze wojsk specjalnych,
 - c) korpusu osobowego ogólnego – grupa osobowa – wychowanie fizyczne,
 - d) wykonujący skoki ze spadochronem,
 - e) pododdziałów rozpoznania;
- 3) żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych – grupa osobowa pilotów i pokładowa;
- 4) pozostali żołnierze zawodowi posiadający kategorię Z zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej;
- 5) żołnierze zawodowi posiadający kategorię Z/O zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej.

2. Do celów sprawdzianu sprawności fizycznej ustala się podział żołnierzy zawodowych na następujące grupy wiekowe:

- 1) grupa I – do 20 lat;
- 2) grupa II – od 21 do 25 lat;

- 3) grupa III – od 26 do 30 lat;
- 4) grupa IV – od 31 do 35 lat;
- 5) grupa V – od 36 do 40 lat;
- 6) grupa VI – od 41 do 45 lat;
- 7) grupa VII – od 46 do 50 lat;
- 8) grupa VIII – od 51 do 55 lat;
- 9) grupa IX – 56 lat i powyżej.

3. Przynależność żołnierza zawodowego do danej grupy wiekowej ustala się przez odjęcie od roku kalendarzowego, w którym jest przeprowadzany sprawdzian sprawności fizycznej, roku urodzenia żołnierza zawodowego.

§ 7. 1. Żołnierze zawodowi, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1–4, są poddawani sprawdzianowi obejmującemu cztery konkurencje:

- 1) marszobieg na dystansie 3000 m albo pływanie ciągle przez 12 minut, z zastrzeżeniem że w razie niedostępności pływalni w terminie odbywania sprawdzianu żołnierz zawodowy wykonuje marszobieg na dystansie 3000 m;
- 2) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej;
- 3) bieg wahadłowy 10 × 10 m albo bieg zygzakiem po znaku koperty;
- 4) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.

2. Żołnierze zawodowi, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 5, są poddawani sprawdzianowi z trzech spośród poniżej wskazanych konkurencji:

- 1) marszobieg na dystansie 3000 m;
- 2) pływanie ciągle przez 12 minut;
- 3) podciąganie się na drążku wysokim;
- 4) uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej;
- 5) bieg wahadłowy 10 × 10 m;
- 6) bieg zygzakiem po znaku koperty;
- 7) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.

3. Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian w ciągu jednego dnia. Podczas sprawdzianu żołnierz zawodowy jest ubrany w strój sportowy.

4. Żołnierzowi zawodowemu, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 5, wojskowa komisja lekarska wskazuje ćwiczenia do zaliczenia spośród konkurencji, o których mowa w ust. 2, w momencie orzekania o jego zdolności do zawodowej służby wojskowej, odnotowując to wskazanie we właściwym orzeczeniu lekarskim.

5. Opisy konkurencji wraz z zestawieniem podziału żołnierzy na kategorie ze względu na zajmowane stanowiska służbowe, kategorie zdolności do służby wojskowej, grupy wiekowe oraz wartości punktowe i oceny są określone w załączniku nr 2 do rozporządzenia.

§ 8. 1. Liczbę punktów z poszczególnych konkurencji sprawdzianu, któremu poddaje się żołnierzy zawodowych – mężczyzn i kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5, ustala się na podstawie tabel wyników określonych w załączniku nr 3 do rozporządzenia.

2. Liczbę punktów z poszczególnych konkurencji sprawdzianu, któremu poddaje się żołnierzy zawodowych – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5, ustala się na podstawie tabel wyników określonych w załączniku nr 4 do rozporządzenia.

3. Zaliczenie sprawdzianu przez żołnierzy, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1–4, następuje po uzyskaniu minimalnej liczby punktów wskazanych w tabelach punktowych dla poszczególnych konkurencji, o których mowa w ust. 1 i 2, oraz po uzyskaniu wartości punktowej wskazanej odpowiednio dla danej grupy żołnierzy w ust. 5 pkt 1 lit. c, pkt 2 lit. c, pkt 3 lit. c oraz pkt 4 lit. c.

4. Zaliczenie sprawdzianu przez żołnierza, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 5, następuje po uzyskaniu wartości punktowej wskazanej w ust. 5 pkt 5 lit. c.

5. Końcową ocenę sprawności fizycznej żołnierza zawodowego ustala się po spełnieniu przez niego wymogów określonych w ust. 3 i 4 – na podstawie liczby punktów uzyskanych z konkurencji, o których mowa w § 7 ust. 1 i 2. W przypadku żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1, liczba punktów warunkująca ocenę kształtuje się następująco:

- 1) pkt 1:
 - a) 95,0–100 pkt – ocena bardzo dobra (5),
 - b) 84,0–94,9 pkt – ocena dobra (4),
 - c) 73,0–83,9 pkt – ocena dostateczna (3),
 - d) poniżej 73,0 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 2) pkt 2:
 - a) 90,0–100 pkt – ocena bardzo dobra (5),
 - b) 80,0–89,9 pkt – ocena dobra (4),
 - c) 68,0–79,9 pkt – ocena dostateczna (3),
 - d) poniżej 68,0 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 3) pkt 3:
 - a) 92,0–100 pkt – ocena bardzo dobra (5),
 - b) 81,0–91,9 pkt – ocena dobra (4),
 - c) 69,0–80,9 pkt – ocena dostateczna (3),
 - d) poniżej 69,0 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 4) pkt 4:
 - a) 80,0–100 pkt – ocena bardzo dobra (5),
 - b) 68,0–79,9 pkt – ocena dobra (4),
 - c) 60,0–67,9 pkt – ocena dostateczna (3),
 - d) poniżej 60,0 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 5) pkt 5:
 - a) 40,0–84,0 pkt – ocena bardzo dobra (5),
 - b) 30,0–39,9 pkt – ocena dobra (4),
 - c) 20,0–29,9 pkt – ocena dostateczna (3),
 - d) poniżej 20,0 pkt – ocena niedostateczna (2).

§ 9. 1. Podstawę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu w dniu sprawdzianu lub w danym roku kalendarzowym z przyczyn zdrowotnych stanowi:

- 1) zaświadczenie lekarskie wystawione zgodnie z art. 53, art. 55 ust. 1 i art. 55a ust. 7 ustawy z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa (Dz. U. z 2023 r. poz. 2780), w którym stwierdza się niezdolność do służby w terminie przeprowadzania sprawdzianu;
- 2) zaświadczenie jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi, w którym stwierdza się niezdolność do służby w terminie przeprowadzenia sprawdzianu;
- 3) decyzja organu albo uprawnionego podmiotu, o której mowa w art. 277 pkt 5 ustawy;

- 4) wystawione przez lekarza zaświadczenie, w którym stwierdza się niezdolność do przystąpienia do sprawdzianu sprawności fizycznej w terminie jego przeprowadzenia z uwagi na niezdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych objętych programem sprawdzianu;
- 5) wystawione przez lekarza zaświadczenie, w którym stwierdza się ciążę;
- 6) oświadczenie żołnierza zawodowego – kobiety, w którym stwierdza się fakt karmienia dziecka piersią;
- 7) adnotacja personelu medycznego na karcie sprawdzianu, o której mowa w § 4 ust. 2, dokonana w dniu przeprowadzania sprawdzianu;
- 8) decyzja Ministra Obrony Narodowej o odwołaniu realizacji sprawdzianu.

2. Podstawę usprawiedliwienia nieobecności żołnierza zawodowego z przyczyn służbowych na sprawdzianie w dniu jego przeprowadzenia stanowi skierowanie do wykonywania zadań służbowych poza macierzystą jednostką wojskową przez okres krótszy niż trzydzieści dni.

3. Żołnierza zwalnia się ze sprawdzianu w danym roku kalendarzowym w przypadku usprawiedliwionej nieobecności we wszystkich terminach, w których sprawdzian był prowadzony.

4. Przyczynę i okres zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej, o których mowa w ust. 1–3, dowódca jednostki wojskowej, w której żołnierz pełni służbę, każdorazowo zamieszcza w decyzji lub rozkazie.

5. Informację zawierającą numer decyzji lub rozkazu i przyczynę nieobecności żołnierza zawodowego dowódca jednostki wojskowej, w której żołnierz pełni służbę, wprowadza do systemu informatycznego, w którym jest prowadzona ewidencja wojskowa, lub równorzędnego zintegrowanego systemu informatycznego wspierającego realizację sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych.

6. Informacja, o której mowa w ust. 5, jest podstawą do odnotowania zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej w dniu lub roku jego przeprowadzenia.

§ 10. Wyniki, liczbę punktów uzyskanych z poszczególnych ćwiczeń i ocenę ewidencjonuje się na karcie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego, o której mowa w § 4 ust. 2, i wprowadza się do zintegrowanego systemu informatycznego wspierającego realizację sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, w którym dane te są przechowywane przez okres pełnienia służby przez żołnierza zawodowego, przy czym:

- 1) dane osobowe przechowuje się w tym systemie w jednej bazie danych oraz w plikach pobieranych przez komisje egzaminacyjne w ramach korzystania z aplikacji pomocniczej;
- 2) oryginały kart sprawdzianu sprawności fizycznej w formie papierowej są przechowywane przez odpowiednie komisje egzaminacyjne przez okres dwóch lat od zakończenia roku kalendarzowego, w którym przeprowadzono sprawdzian; po tym okresie oryginały kart są niszczone;
- 3) na wniosek żołnierza wydaje się zaświadczenie potwierdzające uzyskane wyniki z poszczególnych konkurencji wraz z oceną; wzór tego zaświadczenia jest określony w załączniku nr 5 do rozporządzenia;
- 4) dowódca jednostki wojskowej zamieszcza w swojej decyzji lub w swoim rozkazie wykaz żołnierzy zawodowych, którzy przystąpili do sprawdzianu, oraz wykaz żołnierzy zawodowych, którzy nie przystąpili do tego sprawdzianu; w wykazie zamieszcza się stopień żołnierza, jego imię i nazwisko, ocenę końcową ze sprawdzianu wraz z uzyskaną liczbą punktów, a w przypadku żołnierza zawodowego, który nie przystąpił do sprawdzianu – informację o przyczynie nieprzystąpienia do sprawdzianu;
- 5) oceny końcowe ze sprawdzianu sprawności fizycznej są przekazywane do systemu informatycznego, w którym jest prowadzona ewidencja wojskowa, i są w nim przechowywane przez okres pełnienia służby przez żołnierza zawodowego; w systemie ewidencji wojskowej umieszcza się rok przeprowadzenia sprawdzianu, ocenę końcową ze sprawdzianu wraz z uzyskaną liczbą punktów, a w przypadku żołnierza zawodowego, który nie przystąpił do sprawdzianu – informację o przyczynie nieprzystąpienia do sprawdzianu.

§ 11. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem następującym po dniu ogłoszenia.¹⁾

Minister Obrony Narodowej: z up. *P. Bejda*

¹⁾ Niniejsze rozporządzenie było poprzedzone rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 2 grudnia 2020 r. w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 2331 oraz z 2021 r. poz. 1164), które utraciło moc z dniem 24 października 2023 r. zgodnie z art. 822 ust. 6 ustawy z dnia 11 marca 2022 r. o obronie Ojczyzny (Dz. U. z 2024 r. poz. 248).

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej
z dnia 7 marca 2024 r. (Dz. U. poz. 396)

Załącznik nr 1

WZÓR

.....
(numer karty)

.....
(data sprawdzianu)

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

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

PESEL: Grupa wiekowa: Kategoria:

Jednostka wojskowa:

ĆWICZENIA	WYNIK	PUNKTY	PODPIS EGZAMINUJĄCEGO
MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 M			
PLYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MINUT			
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM			
UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ			
BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M			
BIEG ZYGZAKIEM PO ZNAKU KOPERTY			
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT			
SUMA PUNKTÓW / OCENA KOŃCOWA			

**Data ważności badań profilaktycznych medycyny pracy
dopuszczających do pełnienia służby
na zajmowanym stanowisku służbowym:**

.....

ADNOTACJE PERSONELU MEDYCZNEGO*

.....
(data, podpis i pieczęć personelu medycznego)

* Miejsce na adnotacje w przypadku konieczności zasięgnięcia opinii personelu
medycznego w dniu przystąpienia do sprawdzianu

PODPIS mp.

(stopień wojskowy, imię i nazwisko osoby upoważnionej
przez przewodniczącego komisji egzaminacyjnej)

OPISY KONKURENCJI WRAZ Z ZESTAWIENIEM PODZIAŁU ŻOŁNIERZY NA KATEGORIE ZE WZGLĘDU NA ZAJMOWANE STANOWISKA SŁUŻBOWE, KATEGORIE ZDOLNOŚCI DO SŁUŻBY WOJSKOWEJ, GRUPY WIEKOWE ORAZ WARTOŚCI PUNKTOWE I OCENY

1) MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 M

Obowiązuje strój sportowy. Konkurencja ta odbywa się na bieżni lekkoatletycznej, na drodze lub w 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 grupy żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

2) PLYWANIE CIĄGLE PRZEZ 12 MINUT

Obowiązuje strój kąpielowy. W konkurencji tej nie wykorzystuje się sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). Odbywa się ona na pływalniach krytych i otwartych (25- lub 50-metrowych). 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 miejsce” kontrolowany staje na słupku startowym, na komendę „start” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje dowolnym sposobem jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Na komendę „stop” lub sygnał zatrzymuje się i przytrzymuje się liny wytyczającej tor – do czasu zmierzenia odległości przez prowadzącego sprawdzian. Zdający może przerwać konkurencję po osiągnięciu założonej przez siebie odległości. Musi jednak pozostać w wodzie do zakończenia próby i czekać na komendę „stop” oraz zezwolenie na wyjście z wody.

3) PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

Obowiązuje strój sportowy. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm, średnica prężnika drążka – od 25 mm do 35 mm. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje zwis nachyłym z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prężnika drążka wysokiego. Następnie kontrolowany wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

4) UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje podpor podczas leżenia przodem (ramiona wyprostowane w stawie łokciowym) 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, kolana i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenie. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę 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, oceniaczy (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

5) BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M

Obowiązuje strój sportowy. 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. Przewirowanie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystuje się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.

6) BIEG ZYGZAKIEM PO ZNAKU KOPERTY

Obowiązuje strój sportowy. Konkurencja ta odbywa się w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się punkty prostokąta ABCD o bokach 3 × 5 m i środek przekątnej 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, omija chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniaczy (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewirowanie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba jest próbą ostateczną.

7) **SKLONY TULOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT**

Obowiązuje strój sportowy. Na komendę „gotów” kontrolowany przyjmuje następującą pozycję: leży na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi są ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy są rozstawione na szerokość bioder i mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaezipione 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 podaje liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponownia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

ZESTAWIENIE PODZIAŁU ŻOŁNIERZY NA KATEGORIE ZE WZGLĘDU NA ZAJMOWANE STANOWISKA SŁUŻBOWE, ZDOLNOŚĆ DO SŁUŻBY WOJSKOWEJ, GRUPY WIEKOWE ORAZ WARTOŚCI PUNKTOWE I OCENY

Grupa wiekowa	1			2			3			4			5		
	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w zespołach bojowych, zespołach szturmowych, wsparcia bojowego jednostek wojsk specjalnych, wydziałach działających specjalnych			Żołnierze zawodowi: a) zajmujący stanowiska dowódców oraz zastępców dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), b) pozostali żołnierze wojsk specjalnych, c) korpusu osobowego ogólnego – grupa osobowa – wychowanie fizyczne, d) wykonujący skoki ze spadochronem, e) pododdziałów rozpoznania			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych – grupa osobowa pilotów i pokładowa			Pozostali żołnierze zawodowi posiadający kategorię Z			Żołnierze zawodowi posiadający kategorię Z/O zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej		
	MĘŻCZYŹNI I KOBIETY			MĘŻCZYŹNI I KOBIETY			MĘŻCZYŹNI I KOBIETY			MĘŻCZYŹNI I KOBIETY			MĘŻCZYŹNI I KOBIETY		
OCENA															
OCENA															
OCENA															
do 20	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
21-25															
26-30															
31-35															
36-40	95-100	84-94,9	73-83,9	90-100	80-89,9	68-79,9	92-100	81-91,9	69-80,9	80-100	68-79,9	60-67,9	40-84	30-39,9	20-29,9
41-45															
46-50															
51-55															
56 i powyżej															
Punkty															

TABELE WYNIKÓW

TABELA PUNKTOWA NR 1**MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 M**

dla żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia, oraz dla żołnierzy zawodowych – męzczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i uzyskanego czasu w minutach i sekundach

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
12:00		44								12:00
12:05		43,6								12:05
12:10		43,2								12:10
12:15		42,8	44							12:15
12:20		42,4	43,6							12:20
12:25		42	43,2							12:25
12:30	44	41,6	42,8	44						12:30
12:35	43,6	41,2	42,4	43,6						12:35
12:40	43,2	40,8	42	43,2						12:40
12:45	42,8	40,4	41,6	42,8						12:45
12:50	42,4	40	41,2	42,4						12:50
12:55	42	39,6	40,8	42						12:55
13:00	41,6	39,2	40,4	41,6						13:00
13:05	41,2	38,8	40	41,2						13:05
13:10	40,8	38,4	39,6	40,8	44					13:10
13:15	40,4	38	39,2	40,4	43,6					13:15
13:20	40	37,6	38,8	40	43,2					13:20
13:25	39,6	37,2	38,4	39,6	42,8					13:25
13:30	39,2	36,8	38	39,2	42,4					13:30
13:35	38,8	36,4	37,6	38,8	42					13:35
13:40	38,4	36	37,2	38,4	41,6					13:40
13:45	38	35,6	36,8	38	41,2					13:45
13:50	37,6	35,2	36,4	37,6	40,8					13:50
13:55	37,2	34,8	36	37,2	40,4					13:55
14:00	36,8	34,4	35,6	36,8	40					14:00
14:05	36,4	34	35,2	36,4	39,6					14:05
14:10	36	33,6	34,8	36	39,2	44				14:10
14:15	35,6	33,2	34,4	35,6	38,8	43,6				14:15
14:20	35,2	32,8	34	35,2	38,4	43,2				14:20
14:25	34,8	32,4	33,6	34,8	38	42,8				14:25
14:30	34,4	32	33,2	34,4	37,6	42,4				14:30
14:35	34	31,6	32,8	34	37,2	42				14:35
14:40	33,6	31,2	32,4	33,6	36,8	41,6				14:40
14:45	33,2	30,8	32	33,2	36,4	41,2				14:45
14:50	32,8	30,4	31,6	32,8	36	40,8				14:50
14:55	32,4	30	31,2	32,4	35,6	40,4				14:55
15:00	32	29,6	30,8	32	35,2	40				15:00
15:05	31,6	29,2	30,4	31,6	34,8	39,6				15:05
15:10	31,2	28,8	30	31,2	34,4	39,2	44			15:10
15:15	30,8	28,4	29,6	30,8	34	38,8	43,6			15:15
15:20	30,4	28	29,2	30,4	33,6	38,4	43,2			15:20
15:25	30	27,6	28,8	30	33,2	38	42,8			15:25
15:30	29,6	27,2	28,4	29,6	32,8	37,6	42,4			15:30
15:35	29,2	26,8	28	29,2	32,4	37,2	42			15:35
15:40	28,8	26,4	27,6	28,8	32	36,8	41,6			15:40
15:45	28,4	26	27,2	28,4	31,6	36,4	41,2			15:45
15:50	28	25,6	26,8	28	31,2	36	40,8			15:50
15:55	27,6	25,2	26,4	27,6	30,8	35,6	40,4			15:55
16:00	27,2	24,8	26	27,2	30,4	35,2	40			16:00
16:05	26,8	24,4	25,6	26,8	30	34,8	39,6			16:05
16:10	26,4	24	25,2	26,4	29,6	34,4	39,2	44		16:10
16:15	26	23,6	24,8	26	29,2	34	38,8	43,6		16:15
16:20	25,6	23,2	24,4	25,6	28,8	33,6	38,4	43,2		16:20
16:25	25,2	22,8	24	25,2	28,4	33,2	38	42,8		16:25
16:30	24,8	22,4	23,6	24,8	28	32,8	37,6	42,4		16:30
16:35	24,4	22	23,2	24,4	27,6	32,4	37,2	42		16:35
16:40	24	21,6	22,8	24	27,2	32	36,8	41,6		16:40
16:45	23,6	21,2	22,4	23,6	26,8	31,6	36,4	41,2		16:45
16:50	23,2	20,8	22	23,2	26,4	31,2	36	40,8		16:50
16:55	22,8	20,4	21,6	22,8	26	30,8	35,6	40,4		16:55
17:00	22,4	20	21,2	22,4	25,6	30,4	35,2	40		17:00
17:05	22	19,6	20,8	22	25,2	30	34,8	39,6		17:05
17:10	21,6	19,2	20,4	21,6	24,8	29,6	34,4	39,2	44	17:10
17:15	21,2	18,8	20	21,2	24,4	29,2	34	38,8	43,6	17:15
17:20	20,8	18,4	19,6	20,8	24	28,8	33,6	38,4	43,2	17:20
17:25	20,4	18	19,2	20,4	23,6	28,4	33,2	38	42,8	17:25
17:30	20	16,4	18,8	20	23,2	28	32,8	37,6	42,4	17:30
17:35	19,6	16	18,4	19,6	22,8	27,6	32,4	37,2	42	17:35
17:40	19,2	15,6	18	19,2	22,4	27,2	32	36,8	41,6	17:40
17:45	18,8	15,2	16,4	18,8	22	26,8	31,6	36,4	41,2	17:45
17:50	18,4	14,8	16	18,4	21,6	26,4	31,2	36	40,8	17:50
17:55	18	14,4	15,6	18	21,2	26	30,8	35,6	40,4	17:55
18:00	16,4	14	15,2	16,4	20,8	25,6	30,4	35,2	40	18:00
18:05	16	13,6	14,8	16	20,4	25,2	30	34,8	39,6	18:05
18:10	15,6	13,2	14,4	15,6	20	24,8	29,6	34,4	39,2	18:10
18:15	15,2	12,8	14	15,2	19,6	24,4	29,2	34	38,8	18:15
18:20	14,8	12,4	13,6	14,8	19,2	24	28,8	33,6	38,4	18:20
18:25	14,4	12	13,2	14,4	18,8	23,6	28,4	33,2	38	18:25
18:30	14	11,6	12,8	14	18,4	23,2	28	32,8	37,6	18:30
18:35	13,6	11,2	12,4	13,6	18	22,8	27,6	32,4	37,2	18:35
18:40	13,2	10,8	12	13,2	16,4	22,4	27,2	32	36,8	18:40
18:45	12,8	10,4	11,6	12,8	16	22	26,8	31,6	36,4	18:45
18:50	12,4	10	11,2	12,4	15,6	21,6	26,4	31,2	36	18:50
18:55	12	9,6	10,8	12	15,2	21,2	26	30,8	35,6	18:55
19:00	11,6	9,2	10,4	11,6	14,8	20,8	25,6	30,4	35,2	19:00
19:05	11,2	8,8	10	11,2	14,4	20,4	25,2	30	34,8	19:05
19:10	10,8	8,4	9,6	10,8	14	20	24,8	29,6	34,4	19:10
19:15	10,4	8	9,2	10,4	13,6	19,6	24,4	29,2	34	19:15

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
19:20	10	7,6	8,8	10	13,2	19,2	24	28,8	33,6	19:20
19:25	9,6	7,2	8,4	9,6	12,8	18,8	23,6	28,4	33,2	19:25
19:30	9,2	6,8	8	9,2	12,4	18,4	23,2	28	32,8	19:30
19:35	8,8	6,4	7,6	8,8	12	18	22,8	27,6	32,4	19:35
19:40	8,4	6	7,2	8,4	11,6	16,4	22,4	27,2	32	19:40
19:45	8	5,6	6,8	8	11,2	16	22	26,8	31,6	19:45
19:50	7,6	5,2	6,4	7,6	10,8	15,6	21,6	26,4	31,2	19:50
19:55	7,2	4,8	6	7,2	10,4	15,2	21,2	26	30,8	19:55
20:00	6,8	4,4	5,6	6,8	10	14,8	20,8	25,6	30,4	20:00
20:05	6,4	4	5,2	6,4	9,6	14,4	20,4	25,2	30	20:05
20:10	6	3,6	4,8	6	9,2	14	20	24,8	29,6	20:10
20:15	5,6	3,2	4,4	5,6	8,8	13,6	19,6	24,4	29,2	20:15
20:20	5,2	2,8	4	5,2	8,4	13,2	19,2	24	28,8	20:20
20:25	4,8	2,4	3,6	4,8	8	12,8	18,8	23,6	28,4	20:25
20:30	4,4	2	3,2	4,4	7,6	12,4	18,4	23,2	28	20:30
20:35	4	1,6	2,8	4	7,2	12	18	22,8	27,6	20:35
20:40	3,6	1,2	2,4	3,6	6,8	11,6	16,4	22,4	27,2	20:40
20:45	3,2	0,8	2	3,2	6,4	11,2	16	22	26,8	20:45
20:50	2,8	0,4	1,6	2,8	6	10,8	15,6	21,6	26,4	20:50
20:55	2,4	0,1	1,2	2,4	5,6	10,4	15,2	21,2	26	20:55
21:00	2		0,8	2	5,2	10	14,8	20,8	25,6	21:00
21:05	1,6		0,4	1,6	4,8	9,6	14,4	20,4	25,2	21:05
21:10	1,2		0,1	1,2	4,4	9,2	14	20	24,8	21:10
21:15	0,8			0,8	4	8,8	13,6	19,6	24,4	21:15
21:20	0,4			0,4	3,6	8,4	13,2	19,2	24	21:20
21:25	0,1			0,1	3,2	8	12,8	18,8	23,6	21:25
21:30					2,8	7,6	12,4	18,4	23,2	21:30
21:35					2,4	7,2	12	18	22,8	21:35
21:40					2	6,8	11,6	16,4	22,4	21:40
21:45					1,6	6,4	11,2	16	22	21:45
21:50					1,2	6	10,8	15,6	21,6	21:50
21:55					0,8	5,6	10,4	15,2	21,2	21:55
22:00					0,4	5,2	10	14,8	20,8	22:00
22:05					0,1	4,8	9,6	14,4	20,4	22:05
22:10						4,4	9,2	14	20	22:10
22:15						4	8,8	13,6	19,6	22:15
22:20						3,6	8,4	13,2	19,2	22:20
22:25						3,2	8	12,8	18,8	22:25
22:30						2,8	7,6	12,4	18,4	22:30
22:35						2,4	7,2	12	18	22:35
22:40						2	6,8	11,6	16,4	22:40
22:45						1,6	6,4	11,2	16	22:45
22:50						1,2	6	10,8	15,6	22:50
22:55						0,8	5,6	10,4	15,2	22:55
23:00						0,4	5,2	10	14,8	23:00
23:05						0,1	4,8	9,6	14,4	23:05
23:10							4,4	9,2	14	23:10
23:15							4	8,8	13,6	23:15
23:20							3,6	8,4	13,2	23:20
23:25							3,2	8	12,8	23:25
23:30							2,8	7,6	12,4	23:30
23:35							2,4	7,2	12	23:35
23:40							2	6,8	11,6	23:40
23:45							1,6	6,4	11,2	23:45
23:50							1,2	6	10,8	23:50
23:55							0,8	5,6	10,4	23:55
24:00							0,4	5,2	10	24:00
24:05							0,1	4,8	9,6	24:05
24:10								4,4	9,2	24:10
24:15								4	8,8	24:15
24:20								3,6	8,4	24:20
24:25								3,2	8	24:25
24:30								2,8	7,6	24:30
24:35								2,4	7,2	24:35
24:40								2	6,8	24:40
24:45								1,6	6,4	24:45
24:50								1,2	6	24:50
24:55								0,8	5,6	24:55
25:00								0,4	5,2	25:00
25:05								0,1	4,8	25:05
25:10									4,4	25:10
25:15									4	25:15
25:20									3,6	25:20
25:25									3,2	25:25
25:30									2,8	25:30
25:35									2,4	25:35
25:40									2	25:40
25:45									1,6	25:45
25:50									1,2	25:50
25:55									0,8	25:55
26:00									0,4	26:00

Żołnierze, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1-4 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 26 punktów** z konkurencji marszobiegu na dystansie 3000 m, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 2**PLYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MINUT**

dla żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia, oraz dla żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i osiągniętej odległości w metrach

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
650		44								650
645		43,5								645
640		43								640
635		42,5								635
630		42								630
625		41,5	44							625
620		41	43,5							620
615	44	40,5	43							615
610	43,5	40	42,5							610
605	43	39,5	42							605
600	42,5	39	41,5	44						600
595	42	38,5	41	43,5						595
590	41,5	38	40,5	43						590
585	41	37,7	40	42,5						585
580	40,5	37	39,5	42						580
575	40	36,5	39	41,5	44					575
570	39,5	36	38,5	41	43,5					570
565	39	35,5	38	40,5	43					565
560	38,5	35	37,7	40	42,5					560
555	38	34,5	37	39,5	42					555
550	37,7	34	36,5	39	41,5	44				550
545	37	33,5	36	38,5	41	43,5				545
540	36,5	33	35,5	38	40,5	43				540
535	36	32,5	35	37,7	40	42,5				535
530	35,5	32	34,5	37	39,5	42				530
525	35	31,5	34	36,5	39	41,5	44			525
520	34,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5			520
515	34	30,5	33	35,5	38	40,5	43			515
510	33,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5			510
505	33	29,5	32	34,5	37	39,5	42			505
500	32,5	29,6	31,5	34	36,5	39	41,5	44		500
495	32	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5		495
490	31,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43		490
485	31	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5		485
480	30,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42		480
475	30	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	44	475
470	29,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5	470
465	29	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43	465
460	28,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5	460
455	28	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42	455
450	27,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	450
445	27	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	445
440	26,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	440
435	26	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	435
430	25,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	430
425	25	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	425
420	24,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	420
415	24	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	415
410	23,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	410
405	23	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	405
400	22,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	400
395	22	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	395
390	21,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	390
385	21	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	385
380	20,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	380
375	20	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	375
370	19,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	370
365	19	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	365
360	18,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	360
355	18	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	355
350	17,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	350
345	17	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	345
340	16,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	340
335	16	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	335
330	15,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	330
325	15	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	325
320	14,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	320
315	14	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	315
310	13,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	310
305	13	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	305
300	12,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	300
295	12	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	295
290	11,5	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	290
285	11	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	285
280	10,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	280
275	10	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	275
270	9,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	270
265	9	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	265
260	8,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	260
255	8	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	255
250	7,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	250
245	7	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	245
240	6,5	3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	240
235	6	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	235
230	5,6	2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	230
225	5	1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	225
220	4,5	1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	220
215	4		3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	215
210	3,5		2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	210
205	3		2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	205
200	2,5		1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	200
195	2		1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	195
190	1,5			3	5,6	8	10,5	13	15,5	190
185	1			2,5	5	7,5	10	12,5	15	185
180				2	4,5	7	9,5	12	14,5	180

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
175				1,5	4	6,5	9	11,5	14	175
170				1	3,5	6	8,5	11	13,5	170
165					3	5,6	8	10,5	13	165
160					2,5	5	7,5	10	12,5	160
155					2	4,5	7	9,5	12	155
150					1,5	4	6,5	9	11,5	150
145					1	3,5	6	8,5	11	145
140						3	5,6	8	10,5	140
135						2,5	5	7,5	10	135
130						2	4,5	7	9,5	130
125						1,5	4	6,5	9	125
120						1	3,5	6	8,5	120
115							3	5,6	8	115
110							2,5	5	7,5	110
105							2	4,5	7	105
100							1,5	4	6,5	100
95							1	3,5	6	95
90								3	5,6	90
85								2,5	5	85
80								2	4,5	80
75								1,5	4	75
70								1	3,5	70
65									3	65
60									2,5	60
55									2	55
50									1,5	50
45									1	45

Żołnierze, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1-4 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 26,5 punktu** z konkurencji pływanie ciągle przez 12 minut, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 3

PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

dla żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia, oraz dla żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2-5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i liczby powtórzeń

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
18		21								18
17		20,2								17
16		19,4	21							16
15	21	18,6	20,2							15
14	20,2	17,8	19,4	21						14
13	19,4	17	18,6	20,2						13
12	18,6	16,2	17,8	19,4	21					12
11	17,8	15,4	17	18,6	20,2					11
10	17	14,6	16,2	17,8	19,4	21				10
9	16,2	13,8	15,4	17	18,6	20,2				9
8	15,4	13	14,6	16,2	17,8	19,4	21			8
7	14,6	12,2	13,8	15,4	17	18,6	20,2	21		7
6	13,8	11,4	13	14,6	16,2	17,8	19,4	20,2	21	6
5	13	10,6	12,2	13,8	15,4	17	18,6	19,4	20,2	5
4	12,2	9,8	11,4	13	14,6	16,2	17,8	18,6	19,4	4
3	11,4	9	10,6	12,2	13,8	15,4	17	17,8	18,6	3
2	10,6	8,2	9,8	11,4	13	14,6	16,2	17	17,8	2
1	9,8	7,4	9	10,6	12,2	13,8	15,4	16,2	17	1

Żołnierze, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1-4 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 9 punktów** z konkurencji podciąganie się na drążku wysokim, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 4**UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ**

dla żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia, oraz dla żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2-5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i liczby powtórzeń

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
74		21								74
73		20,7								73
72		20,4								72
71		20,1								71
70		19,8	21							70
69		19,5	20,7							69
68		19,2	20,4							68
67		18,9	20,1							67
66		18,6	19,8							66
65	21	18,3	19,5	21						65
64	20,7	18	19,2	20,7						64
63	20,4	17,7	18,9	20,4						63
62	20,1	17,4	18,6	20,1						62
61	19,8	17,1	18,3	19,8						61
60	19,5	16,8	18	19,5	21					60
59	19,2	16,5	17,7	19,2	20,7					59
58	18,9	16,2	17,4	18,9	20,4					58
57	18,6	15,9	17,1	18,6	20,1					57
56	18,3	15,6	16,8	18,3	19,8					56
55	18	15,3	16,5	18	19,5					55
54	17,7	15	16,2	17,7	19,2	21				54
53	17,4	14,7	15,9	17,4	18,9	20,7				53
52	17,1	14,4	15,6	17,1	18,6	20,4				52
51	16,8	14,1	15,3	16,8	18,3	20,1				51
50	16,5	13,8	15	16,5	18	19,8				50
49	16,2	13,5	14,7	16,2	17,7	19,5				49
48	15,9	13,2	14,4	15,9	17,4	19,2	21			48
47	15,6	12,9	14,1	15,6	17,1	18,9	20,7			47
46	15,3	12,6	13,8	15,3	16,8	18,6	20,4			46
45	15	12,3	13,5	15	16,5	18,3	20,1			45
44	14,7	12	13,2	14,7	16,2	18	19,8			44
43	14,4	11,7	12,9	14,4	15,9	17,7	19,5			43
42	14,1	11,4	12,6	14,1	15,6	17,4	19,2	21		42
41	13,8	11,1	12,3	13,8	15,3	17,1	18,9	20,7		41
40	13,5	10,8	12	13,5	15	16,8	18,6	20,4		40
39	13,2	10,5	11,7	13,2	14,7	16,5	18,3	20,1		39
38	12,9	10,2	11,4	12,9	14,4	16,2	18	19,8		38
37	12,6	9,9	11,1	12,6	14,1	15,9	17,7	19,5		37
36	12,3	9,6	10,8	12,3	13,8	15,6	17,4	19,2	21	36
35	12	9,3	10,5	12	13,5	15,3	17,1	18,9	20,7	35
34	11,7	9	10,2	11,7	13,2	15	16,8	18,6	20,4	34
33	11,4	8,7	9,9	11,4	12,9	14,7	16,5	18,3	20,1	33
32	11,1	8,4	9,6	11,1	12,6	14,4	16,2	18	19,8	32
31	10,8	8,1	9,3	10,8	12,3	14,1	15,9	17,7	19,5	31
30	10,5	7,8	9	10,5	12	13,8	15,6	17,4	19,2	30
29	10,2	7,5	8,7	10,2	11,7	13,5	15,3	17,1	18,9	29
28	9,9	7,2	8,4	9,9	11,4	13,2	15	16,8	18,6	28
27	9,6	6,9	8,1	9,6	11,1	12,9	14,7	16,5	18,3	27
26	9,3	6,6	7,8	9,3	10,8	12,6	14,4	16,2	18	26
25	9	6,3	7,5	9	10,5	12,3	14,1	15,9	17,7	25
24	8,7	6	7,2	8,7	10,2	12	13,8	15,6	17,4	24
23	8,4	5,7	6,9	8,4	9,9	11,7	13,5	15,3	17,1	23
22	8,1	5,4	6,6	8,1	9,6	11,4	13,2	15	16,8	22
21	7,8	5,1	6,3	7,8	9,3	11,1	12,9	14,7	16,5	21
20	7,5	4,8	6	7,5	9	10,8	12,6	14,4	16,2	20
19	7,2	4,5	5,7	7,2	8,7	10,5	12,3	14,1	15,9	19
18	6,9	4,2	5,4	6,9	8,4	10,2	12	13,8	15,6	18
17	6,6	3,9	5,1	6,6	8,1	9,9	11,7	13,5	15,3	17
16	6,3	3,9	4,8	6,3	7,8	9,6	11,4	13,2	15	16
15	6	3,3	4,5	6	7,5	9,3	11,1	12,9	14,7	15
14	5,7	3	4,2	5,7	7,2	9	10,8	12,6	14,4	14
13	5,4	2,7	3,9	5,4	6,9	8,7	10,5	12,3	14,1	13
12	5,1	3,4	3,9	5,1	6,6	8,4	10,2	12	13,8	12
11	4,8	3,1	3,3	4,8	6,3	8,1	9,9	11,7	13,5	11
10	4,5	2,8	3	4,5	6	7,8	9,6	11,4	13,2	10
9	4,2	2,5	2,7	4,2	5,7	7,5	9,3	11,1	12,9	9
8	3,9	2,2	3,4	3,9	5,4	7,2	9	10,8	12,6	8
7	3,9	1,9	3,1	3,9	5,1	6,9	8,7	10,5	12,3	7
6	3,3	1,6	2,8	3,3	4,8	6,6	8,4	10,2	12	6
5	3	1,3	2,5	3	4,5	6,3	8,1	9,9	11,7	5
4	2,7	1	2,2	2,7	4,2	6	7,8	9,6	11,4	4
3	3,4	0,7	1,9	3,4	3,9	5,7	7,5	9,3	11,1	3
2	3,1	0,4	1,6	3,1	3,9	5,4	7,2	9	10,8	2
1	2,8	0,1	1,3	2,8	3,3	5,1	6,9	8,7	10,5	1

Żołnierze, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1–4 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 11 punktów** z konkurencji uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 5**BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M**

dla żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia, oraz dla żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i uzyskanego czasu w sekundach

28,6		19								28,6
28,7		18,6								28,7
28,8		18,2								28,8
28,9		17,8	19							28,9
29,0	19	17,4	18,6							29,0
29,1	18,6	17	18,2							29,1
29,2	18,2	16,6	17,8	19						29,2
29,3	17,8	16,2	17,4	18,6						29,3
29,4	17,4	15,8	17	18,2						29,4
29,5	17	15,4	16,6	17,8	19					29,5
29,6	16,6	15	16,2	17,4	18,6					29,6
29,7	16,2	14,6	15,8	17	18,2					29,7
29,8	15,8	14,2	15,4	16,6	17,8					29,8
29,9	15,4	13,8	15	16,2	17,4					29,9
30,0	15	13,4	14,6	15,8	17					30,0
30,1	14,6	13	14,2	15,4	16,6	19				30,1
30,2	14,2	12,6	13,8	15	16,2	18,6				30,2
30,3	13,8	12,2	13,4	14,6	15,8	18,2				30,3
30,4	13,4	11,8	13	14,2	15,4	17,8	19			30,4
30,5	13	11,4	12,6	13,8	15	17,4	18,6			30,5
30,6	12,6	11	12,2	13,4	14,6	17	18,2			30,6
30,7	12,2	10,6	11,8	13	14,2	16,6	17,8	19		30,7
30,8	11,8	10,2	11,4	12,6	13,8	16,2	17,4	18,6		30,8
30,9	11,4	9,8	11	12,2	13,4	15,8	17	18,2		30,9
31,0	11	9,4	10,6	11,8	13	15,4	16,6	17,8		31,0
31,1	10,6	9	10,2	11,4	12,6	15	16,2	17,4		31,1
31,2	10,2	8,6	9,8	11	12,2	14,6	15,8	17		31,2
31,3	9,8	8,2	9,4	10,6	11,8	14,2	15,4	16,6		31,3
31,4	9,4	7,8	9	10,2	11,4	13,8	15	16,2		31,4
31,5	9	7,4	8,6	9,8	11	13,4	14,6	15,8		31,5
31,6	8,6	7	8,2	9,4	10,6	13	14,2	15,4		31,6
31,7	8,2	6,6	7,8	9	10,2	12,6	13,8	15	19	31,7
31,8	7,8	6,2	7,4	8,6	9,8	12,2	13,4	14,6	18,6	31,8
31,9	7,4	5,8	7	8,2	9,4	11,8	13	14,2	18,2	31,9
32,0	7	5,4	6,6	7,8	9	11,4	12,6	13,8	17,8	32,0
32,1	6,6	5	6,2	7,4	8,6	11	12,2	13,4	17,4	32,1
32,2	6,2	4,6	5,8	7	8,2	10,6	11,8	13	17	32,2
32,3	5,8	4,2	5,4	6,6	7,8	10,2	11,4	12,6	16,6	32,3
32,4	5,4	3,8	5	6,2	7,4	9,8	11	12,2	16,2	32,4
32,5	5	3,4	4,6	5,8	7	9,4	10,6	11,8	15,8	32,5
32,6	4,6	3	4,2	5,4	6,6	9	10,2	11,4	15,4	32,6
32,7	4,2	2,6	3,8	5	6,2	8,6	9,8	11	15	32,7
32,8	3,8	2,2	3,4	4,6	5,8	8,2	9,4	10,6	14,6	32,8
32,9	3,4	1,8	3	4,2	5,4	7,8	9	10,2	14,2	32,9
33,0	3	1,4	2,6	3,8	5	7,4	8,6	9,8	13,8	33,0
33,1	2,6	1	2,2	3,4	4,6	7	8,2	9,4	13,4	33,1
33,2	2,2	0,6	1,8	3	4,2	6,6	7,8	9	13	33,2
33,3	1,8	0,2	1,4	2,6	3,8	6,2	7,4	8,6	12,6	33,3
33,4	1,4		1	2,2	3,4	5,8	7	8,2	12,2	33,4
33,5	1		0,6	1,8	3	5,4	6,6	7,8	11,8	33,5
33,6	0,6		0,2	1,4	2,6	5	6,2	7,4	11,4	33,6
33,7	0,2			1	2,2	4,6	5,8	7	11	33,7
33,8				0,6	1,8	4,2	5,4	6,6	10,6	33,8
33,9				0,2	1,4	3,8	5	6,2	10,2	33,9
34,0					1	3,4	4,6	5,8	9,8	34,0
34,1					0,6	3	4,2	5,4	9,4	34,1
34,2					0,2	2,6	3,8	5	9	34,2
34,3						2,2	3,4	4,6	8,6	34,3
34,4						1,8	3	4,2	8,2	34,4
34,5						1,4	2,6	3,8	7,8	34,5
34,6						1	2,2	3,4	7,4	34,6
34,7						0,6	1,8	3	7	34,7
34,8						0,2	1,4	2,6	6,6	34,8
34,9							1	2,2	6,2	34,9
35,0							0,6	1,8	5,8	35,0
35,1							0,2	1,4	5,4	35,1
35,2								1	5	35,2
35,3								0,6	4,6	35,3
35,4								0,2	4,2	35,4
35,5									3,8	35,5
35,6									3,4	35,6
35,7									3	35,7
35,8									2,6	35,8
35,9									2,2	35,9
36,0									1,8	36,0
36,1									1,4	36,1
36,2									1	36,2
36,3									0,6	36,3
36,4									0,2	36,4

Żołnierze, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1–4 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 2 punkty** z konkurencji bieg wahałdowy 10 × 10 m, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 6**BIEG ZYGZAKIEM PO ZNAKU KOPERTY**

dla żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia, oraz dla żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i uzyskanego czasu w sekundach

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
22,6		19								22,6
22,7		18,7								22,7
22,8		18,4								22,8
22,9	19	18,1								22,9
23	18,7	17,8	19							23
23,1	18,4	17,5	18,7							23,1
23,2	18,1	17,2	18,4							23,2
23,3	17,8	16,9	18,1							23,3
23,4	17,5	16,6	17,8	19						23,4
23,5	17,2	16,3	17,5	18,7						23,5
23,6	16,9	16	17,2	18,4						23,6
23,7	16,6	15,7	16,9	18,1						23,7
23,8	16,3	15,4	16,6	17,8	19					23,8
23,9	16	15,1	16,3	17,5	18,7					23,9
24	15,7	14,8	16	17,2	18,4					24
24,1	15,4	14,5	15,7	16,9	18,1					24,1
24,2	15,1	14,2	15,4	16,6	17,8	19				24,2
24,3	14,8	13,9	15,1	16,3	17,5	18,7				24,3
24,4	14,5	13,6	14,8	16	17,2	18,4				24,4
24,5	14,2	13,3	14,5	15,7	16,9	18,1				24,5
24,6	13,9	13	14,2	15,4	16,6	17,8	19			24,6
24,7	13,6	12,7	13,9	15,1	16,3	17,5	18,7			24,7
24,8	13,3	12,4	13,6	14,8	16	17,2	18,4			24,8
24,9	13	12,1	13,3	14,5	15,7	16,9	18,1			24,9
25	12,7	11,8	13	14,2	15,4	16,6	17,8			25
25,1	12,4	11,5	12,7	13,9	15,1	16,3	17,5			25,1
25,2	12,1	11,2	12,4	13,6	14,8	16	17,2			25,2
25,3	11,8	10,9	12,1	13,3	14,5	15,7	16,9			25,3
25,4	11,5	10,6	11,8	13	14,2	15,4	16,6			25,4
25,5	11,2	10,3	11,5	12,7	13,9	15,1	16,3			25,5
25,6	10,9	10	11,2	12,4	13,6	14,8	16			25,6
25,7	10,6	9,7	10,9	12,1	13,3	14,5	15,7			25,7
25,8	10,3	9,4	10,6	11,8	13	14,2	15,4			25,8
25,9	10	9,1	10,3	11,5	12,7	13,9	15,1			25,9
26	9,7	8,8	10	11,2	12,4	13,6	14,8			26
26,1	9,4	8,5	9,7	10,9	12,1	13,3	14,5			26,1
26,2	9,1	8,2	9,4	10,6	11,8	13	14,2			26,2
26,3	8,8	7,9	9,1	10,3	11,5	12,7	13,9			26,3
26,4	8,5	7,6	8,8	10	11,2	12,4	13,6	19		26,4
26,5	8,2	7,3	8,5	9,7	10,9	12,1	13,3	18,7		26,5
26,6	7,9	7	8,2	9,4	10,6	11,8	13	18,4		26,6
26,7	7,6	6,7	7,9	9,1	10,3	11,5	12,7	18,1		26,7
26,8	7,3	6,4	7,6	8,8	10	11,2	12,4	17,8		26,8
26,9	7	6,1	7,3	8,5	9,7	10,9	12,1	17,5		26,9
27	6,7	5,8	7	8,2	9,4	10,6	11,8	17,2		27
27,1	6,4	5,5	6,7	7,9	9,1	10,3	11,5	16,9		27,1
27,2	6,1	5,2	6,4	7,6	8,8	10	11,2	16,6		27,2
27,3	5,8	4,9	6,1	7,3	8,5	9,7	10,9	16,3		27,3
27,4	5,5	4,6	5,8	7	8,2	9,4	10,6	16		27,4
27,5	5,2	4,3	5,5	6,7	7,9	9,1	10,3	15,7		27,5
27,6	4,9	4	5,2	6,4	7,6	8,8	10	15,4		27,6
27,7	4,6	3,7	4,9	6,1	7,3	8,5	9,7	15,1		27,7
27,8	4,3	3,4	4,6	5,8	7	8,2	9,4	14,8		27,8
27,9	4	3,1	4,3	5,5	6,7	7,9	9,1	14,5		27,9
28	3,7	2,8	4	5,2	6,4	7,6	8,8	14,2		28
28,1	3,4	2,5	3,7	4,9	6,1	7,3	8,5	13,9		28,1
28,2	3,1	2,2	3,4	4,6	5,8	7	8,2	13,6	19	28,2
28,3	2,8	1,9	3,1	4,3	5,5	6,7	7,9	13,3	18,7	28,3
28,4	2,5	1,6	2,8	4	5,2	6,4	7,6	13	18,4	28,4
28,5	2,2	1,3	2,5	3,7	4,9	6,1	7,3	12,7	18,1	28,5
28,6	1,9	1	2,2	3,4	4,6	5,8	7	12,4	17,8	28,6
28,7	1,6	0,7	1,9	3,1	4,3	5,5	6,7	12,1	17,5	28,7
28,8	1,3	0,4	1,6	2,8	4	5,2	6,4	11,8	17,2	28,8
28,9	1	0,1	1,3	2,5	3,7	4,9	6,1	11,5	16,9	28,9
29	0,7		1	2,2	3,4	4,6	5,8	11,2	16,6	29
29,1	0,4		0,7	1,9	3,1	4,3	5,5	10,9	16,3	29,1
29,2	0,1		0,4	1,6	2,8	4	5,2	10,6	16	29,2
29,3			0,1	1,3	2,5	3,7	4,9	10,3	15,7	29,3
29,4				1	2,2	3,4	4,6	10	15,4	29,4
29,5				0,7	1,9	3,1	4,3	9,7	15,1	29,5
29,6				0,4	1,6	2,8	4	9,4	14,8	29,6
29,7				0,1	1,3	2,5	3,7	9,1	14,5	29,7
29,8					1	2,2	3,4	8,8	14,2	29,8
29,9					0,7	1,9	3,1	8,5	13,9	29,9
30					0,4	1,6	2,8	8,2	13,6	30
30,1					0,1	1,3	2,5	7,9	13,3	30,1
30,2						1	2,2	7,6	13	30,2
30,3						0,7	1,9	7,3	12,7	30,3
30,4						0,4	1,6	7	12,4	30,4
30,5						0,1	1,3	6,7	12,1	30,5
30,6							1	6,4	11,8	30,6
30,7							0,7	6,1	11,5	30,7
30,8							0,4	5,8	11,2	30,8
30,9							0,1	5,5	10,9	30,9
31								5,2	10,6	31
31,1								4,9	10,3	31,1
31,2								4,6	10	31,2
31,3								4,3	9,7	31,3
31,4								4	9,4	31,4
31,5								3,7	9,1	31,5
31,6								3,4	8,8	31,6
31,7								3,1	8,5	31,7
31,8								2,8	8,2	31,8

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
31.9								2,5	7,9	31,9
32								2,2	7,6	32
32.1								1,9	7,3	32,1
32.2								1,6	7	32,2
32.3								1,3	6,7	32,3
32.4								1	6,4	32,4
32.5								0,7	6,1	32,5
32.6								0,4	5,8	32,6
32.7								0,1	5,5	32,7
32.8									5,2	32,8
32.9									4,9	32,9
33									4,6	33
33.1									4,3	33,1
33.2									4	33,2
33.3									3,7	33,3
33.4									3,4	33,4
33.5									3,1	33,5
33.6									2,8	33,6
33.7									2,5	33,7
33.8									2,2	33,8
33.9									1,9	33,9
34									1,6	34
34.1									1,3	34,1
34.2									1	34,2
34.3									0,7	34,3
34.4									0,4	34,4
34.5									0,1	34,5

Żołnierze, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1-4 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 10 punktów** z konkurencji bieg zygzakiem po znaku koperty, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 7**SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT**

dla żołnierzy zawodowych, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1 rozporządzenia, oraz dla żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i liczby powtórzeń

80	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	80
79		16								79
78		15,8								78
77		15,6								77
76		15,4								76
75		15,2								75
74		15	16							74
73		14,8	15,8							73
72		14,6	15,6							72
71		14,4	15,4							71
70		14,2	15,2							70
69	16	14	15	16						69
68	15,8	13,8	14,8	15,8						68
67	15,6	13,6	14,6	15,6						67
66	15,4	13,4	14,4	15,4						66
65	15,2	13,2	14,2	15,2						65
64	15	13	14	15	16					64
63	14,8	12,8	13,8	14,8	15,8					63
62	14,6	12,6	13,6	14,6	15,6					62
61	14,4	12,4	13,4	14,4	15,4					61
60	14,2	12,2	13,2	14,2	15,2					60
59	14	12	13	14	15	16				59
58	13,8	11,8	12,8	13,8	14,8	15,8				58
57	13,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,6				57
56	13,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4				56
55	13,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2				55
54	13	11	12	13	14	15	16			54
53	12,8	10,8	11,8	12,8	13,8	14,8	15,8			53
52	12,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,6			52
51	12,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4			51
50	12,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2			50
49	12	10	11	12	13	14	15			49
48	11,8	9,8	10,8	11,8	12,8	13,8	14,8	16		48
47	11,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,8		47
46	11,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,6		46
45	11,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,4		45
44	11	9	10	11	12	13	14	15,2	16	44
43	10,8	8,8	9,8	10,8	11,8	12,8	13,8	15	15,8	43
42	10,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,8	15,6	42
41	10,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,6	15,4	41
40	10,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,4	15,2	40
39	10	8	9	10	11	12	13	14,2	15	39
38	9,8	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	12,8	14	14,8	38
37	9,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,8	14,6	37
36	9,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,6	14,4	36
35	9,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,4	14,2	35
34	9	7	8	9	10	11	12	13,2	14	34
33	8,8	6,8	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	13	13,8	33
32	8,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,8	13,6	32
31	8,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,6	13,4	31
30	8,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,4	13,2	30
29	8	6	7	8	9	10	11	12,2	13	29
28	7,8	5,8	6,8	7,8	8,8	9,8	10,8	12	12,8	28
27	7,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,8	12,6	27
26	7,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,6	12,4	26
25	7,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,4	12,2	25
24	7	5	6	7	8	9	10	11,2	12	24
23	6,8	4,8	5,8	6,8	7,8	8,8	9,8	11	11,8	23
22	6,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,8	11,6	22
21	6,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,6	11,4	21
20	6,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,4	11,2	20
19	6	4	5	6	7	8	9	10,2	11	19
18	5,8	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8	8,8	10	10,8	18
17	5,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,8	10,6	17
16	5,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,6	10,4	16
15	5,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,4	10,2	15
14	5	3	4	5	6	7	8	9,2	10	14
13	4,8	2,8	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8	9	9,8	13
12	4,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,8	9,6	12
11	4,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,6	9,4	11
10	4,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,4	9,2	10
9	4	2	3	4	5	6	7	8,2	9	9
8	3,8	1,8	2,8	3,8	4,8	5,8	6,8	8	8,8	8
7	3,6	1,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,8	8,6	7
6	3,4	1,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,6	8,4	6
5	3,2	1,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,4	8,2	5
4	3	1	2	3	4	5	6	7,2	8	4
3	2,8	0,8	1,8	2,8	3,8	4,8	5,8	7	7,8	3
2	2,6	0,6	1,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,8	7,6	2
1	2,4	0,4	1,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,6	7,4	1
1	2,2	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,4	7,2	1

Żołnierze, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 1–4 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 10 punktów** z konkurencji skłony tułowia w przód w czasie 2 minut, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELE WYNIKÓW

TABELA PUNKTOWA NR 1**MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 M**

dla żołnierzy zawodowych – kobiet, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i uzyskanego czasu w minutach i sekundach

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
14:00		44								14:00
14:05		43,6								14:05
14:10		43,2								14:10
14:15		42,8	44							14:15
14:20		42,4	43,6							14:20
14:25		42	43,2							14:25
14:30	44	41,6	42,8	44						14:30
14:35	43,6	41,2	42,4	43,6						14:35
14:40	43,2	40,8	42	43,2						14:40
14:45	42,8	40,4	41,6	42,8						14:45
14:50	42,4	40	41,2	42,4						14:50
14:55	42	39,6	40,8	42						14:55
15:00	41,6	39,2	40,4	41,6						15:00
15:05	41,2	38,8	40	41,2						15:05
15:10	40,8	38,4	39,6	40,8	44					15:10
15:15	40,4	38	39,2	40,4	43,6					15:15
15:20	40	37,6	38,8	40	43,2					15:20
15:25	39,6	37,2	38,4	39,6	42,8					15:25
15:30	39,2	36,8	38	39,2	42,4					15:30
15:35	38,8	36,4	37,6	38,8	42					15:35
15:40	38,4	36	37,2	38,4	41,6					15:40
15:45	38	35,6	36,8	38	41,2					15:45
15:50	37,6	35,2	36,4	37,6	40,8					15:50
15:55	37,2	34,8	36	37,2	40,4					15:55
16:00	36,8	34,4	35,6	36,8	40					16:00
16:05	36,4	34	35,2	36,4	39,6					16:05
16:10	36	33,6	34,8	36	39,2					16:10
16:15	35,6	33,2	34,4	35,6	38,8					16:15
16:20	35,2	32,8	34	35,2	38,4	44				16:20
16:25	34,8	32,4	33,6	34,8	38	43,6				16:25
16:30	34,4	32	33,2	34,4	37,6	43,2				16:30
16:35	34	31,6	32,8	34	37,2	42,8				16:35
16:40	33,6	31,2	32,4	33,6	36,8	42,4				16:40
16:45	33,2	30,8	32	33,2	36,4	42				16:45
16:50	32,8	30,4	31,6	32,8	36	41,6				16:50
16:55	32,4	30	31,2	32,4	35,6	41,2				16:55
17:00	32	29,6	30,8	32	35,2	40,8				17:00
17:05	31,6	29,2	30,4	31,6	34,8	40,4				17:05
17:10	31,2	28,8	30	31,2	34,4	40				17:10
17:15	30,8	28,4	29,6	30,8	34	39,6				17:15
17:20	30,4	28	29,2	30,4	33,6	39,2	44			17:20
17:25	30	27,6	28,8	30	33,2	38,8	43,6			17:25
17:30	29,6	27,2	28,4	29,6	32,8	38,4	43,2			17:30
17:35	29,2	26,8	28	29,2	32,4	38	42,8			17:35
17:40	28,8	26,4	27,6	28,8	32	37,6	42,4			17:40
17:45	28,4	26	27,2	28,4	31,6	37,2	42			17:45
17:50	28	25,6	26,8	28	31,2	36,8	41,6			17:50
17:55	27,6	25,2	26,4	27,6	30,8	36,4	41,2			17:55
18:00	27,2	24,8	26	27,2	30,4	36	40,8			18:00
18:05	26,8	24,4	25,6	26,8	30	35,6	40,4			18:05
18:10	26,4	24	25,2	26,4	29,6	35,2	40			18:10
18:15	26	23,6	24,8	26	29,2	34,8	39,6			18:15
18:20	25,6	23,2	24,4	25,6	28,8	34,4	39,2			18:20
18:25	25,2	22,8	24	25,2	28,4	34	38,8			18:25
18:30	24,8	22,4	23,6	24,8	28	33,6	38,4	44		18:30
18:35	24,4	22	23,2	24,4	27,6	33,2	38	43,6		18:35
18:40	24	21,6	22,8	24	27,2	32,8	37,6	43,2		18:40
18:45	23,6	21,2	22,4	23,6	26,8	32,4	37,2	42,8		18:45
18:50	23,2	20,8	22	23,2	26,4	32	36,8	42,4		18:50
18:55	22,8	20,4	21,6	22,8	26	31,6	36,4	42		18:55
19:00	22,4	20	21,2	22,4	25,6	31,2	36	41,6	44	19:00
19:05	22	19,6	20,8	22	25,2	30,8	35,6	41,2	43,6	19:05
19:10	21,6	19,2	20,4	21,6	24,8	30,4	35,2	40,8	43,2	19:10
19:15	21,2	18,8	20	21,2	24,4	30	34,8	40,4	42,8	19:15
19:20	20,8	18,4	19,6	20,8	24	29,6	34,4	40	42,4	19:20
19:25	20,4	18	19,2	20,4	23,6	29,2	34	39,6	42	19:25
19:30	20	16,4	18,8	20	23,2	28,8	33,6	39,2	41,6	19:30
19:35	19,6	16	18,4	19,6	22,8	28,4	33,2	38,8	41,2	19:35
19:40	19,2	15,6	18	19,2	22,4	28	32,8	38,4	40,8	19:40
19:45	18,8	15,2	16,4	18,8	22	27,6	32,4	38	40,4	19:45
19:50	18,4	14,8	16	18,4	21,6	27,2	32	37,6	40	19:50
19:55	18	14,4	15,6	18	21,2	26,8	31,6	37,2	39,6	19:55
20:00	16,4	14	15,2	16,4	20,8	26,4	31,2	36,8	39,2	20:00
20:05	16	13,6	14,8	16	20,4	26	30,8	36,4	38,8	20:05
20:10	15,6	13,2	14,4	15,6	20	25,6	30,4	36	38,4	20:10
20:15	15,2	12,8	14	15,2	19,6	25,2	30	35,6	38	20:15
20:20	14,8	12,4	13,6	14,8	19,2	24,8	29,6	35,2	37,6	20:20
20:25	14,4	12	13,2	14,4	18,8	24,4	29,2	34,8	37,2	20:25
20:30	14	11,6	12,8	14	18,4	24	28,8	34,4	36,8	20:30
20:35	13,6	11,2	12,4	13,6	18	23,6	28,4	34	36,4	20:35
20:40	13,2	10,8	12	13,2	16,4	23,2	28	33,6	36	20:40
20:45	12,8	10,4	11,6	12,8	16	22,8	27,6	33,2	35,6	20:45
20:50	12,4	10	11,2	12,4	15,6	22,4	27,2	32,8	35,2	20:50
20:55	12	9,6	10,8	12	15,2	22	26,8	32,4	34,8	20:55
21:00	11,6	9,2	10,4	11,6	14,8	21,6	26,4	32	34,4	21:00
21:05	11,2	8,8	10	11,2	14,4	21,2	26	31,6	34	21:05
21:10	10,8	8,4	9,6	10,8	14	20,8	25,6	31,2	33,6	21:10
21:15	10,4	8	9,2	10,4	13,6	20,4	25,2	30,8	33,2	21:15

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
21:20	10	7,6	8,8	10	13,2	20	24,8	30,4	32,8	21:20
21:25	9,6	7,2	8,4	9,6	12,8	19,6	24,4	30	32,4	21:25
21:30	9,2	6,8	8	9,2	12,4	19,2	24	29,6	32	21:30
21:35	8,8	6,4	7,6	8,8	12	18,8	23,6	29,2	31,6	21:35
21:40	8,4	6	7,2	8,4	11,6	18,4	23,2	28,8	31,2	21:40
21:45	8	5,6	6,8	8	11,2	18	22,8	28,4	30,8	21:45
21:50	7,6	5,2	6,4	7,6	10,8	16,4	22,4	28	30,4	21:50
21:55	7,2	4,8	6	7,2	10,4	16	22	27,6	30	21:55
22:00	6,8	4,4	5,6	6,8	10	15,6	21,6	27,2	29,6	22:00
22:05	6,4	4	5,2	6,4	9,6	15,2	21,2	26,8	29,2	22:05
22:10	6	3,6	4,8	6	9,2	14,8	20,8	26,4	28,8	22:10
22:15	5,6	3,2	4,4	5,6	8,8	14,4	20,4	26	28,4	22:15
22:20	5,2	2,8	4	5,2	8,4	14	20	25,6	28	22:20
22:25	4,8	2,4	3,6	4,8	8	13,6	19,6	25,2	27,6	22:25
22:30	4,4	2	3,2	4,4	7,6	13,2	19,2	24,8	27,2	22:30
22:35	4	1,6	2,8	4	7,2	12,8	18,8	24,4	26,8	22:35
22:40	3,6	1,2	2,4	3,6	6,8	12,4	18,4	24	26,4	22:40
22:45	3,2	0,8	2	3,2	6,4	12	18	23,6	26	22:45
22:50	2,8	0,4	1,6	2,8	6	11,6	16,4	23,2	25,6	22:50
22:55	2,4	0,1	1,2	2,4	5,6	11,2	16	22,8	25,2	22:55
22:00	2		0,8	2	5,2	10,8	15,6	22,4	24,8	22:00
23:05	1,6		0,4	1,6	4,8	10,4	15,2	22	24,4	23:05
23:10	1,2		0,1	1,2	4,4	10	14,8	21,6	24	23:10
23:15	0,8			0,8	4	9,6	14,4	21,2	23,6	23:15
23:20	0,4			0,4	3,6	9,2	14	20,8	23,2	23:20
23:25	0,1			0,1	3,2	8,8	13,6	20,4	22,8	23:25
23:30					2,8	8,4	13,2	20	22,4	23:30
23:35					2,4	8	12,8	19,6	22	23:35
23:40					2	7,6	12,4	19,2	21,6	23:40
23:45					1,6	7,2	12	18,8	21,2	23:45
23:50					1,2	6,8	11,6	18,4	20,8	23:50
23:55					0,8	6,4	11,2	18	20,4	23:55
24:00					0,4	6	10,8	16,4	20	24:00
24:05					0,1	5,6	10,4	16	19,6	24:05
24:10						5,2	10	15,6	19,2	24:10
24:15						4,8	9,6	15,2	18,8	24:15
24:20						4,4	9,2	14,8	18,4	24:20
24:25						4	8,8	14,4	18	24:25
24:30						3,6	8,4	14	16,4	24:30
24:35						3,2	8	13,6	16	24:35
24:40						2,8	7,6	13,2	15,6	24:40
24:45						2,4	7,2	12,8	15,2	24:45
24:50						2	6,8	12,4	14,8	24:50
24:55						1,6	6,4	12	14,4	24:55
25:00						1,2	6	11,6	14	25:00
25:05						0,8	5,6	11,2	13,6	25:05
25:10						0,4	5,2	10,8	13,2	25:10
25:15						0,1	4,8	10,4	12,8	25:15
25:20							4,4	10	12,4	25:20
25:25							4	9,6	12	25:25
25:30							3,6	9,2	11,6	25:30
25:35							3,2	8,8	11,2	25:35
25:40							2,8	8,4	10,8	25:40
25:45							2,4	8	10,4	25:45
25:50							2	7,6	10	25:50
25:55							1,6	7,2	9,6	25:55
26:00							1,2	6,8	9,2	26:00
26:05							0,8	6,4	8,8	26:05
26:10							0,4	6	8,4	26:10
26:15							0,1	5,6	8	26:15
26:20								5,2	7,6	26:20
26:25								4,8	7,2	26:25
26:30								4,4	6,8	26:30
26:35								4	6,4	26:35
26:40								3,6	6	26:40
26:45								3,2	5,6	26:45
26:50								2,8	5,2	26:50
26:55								2,4	4,8	26:55
27:00								2	4,4	27:00
27:05								1,6	4	27:05
27:10								1,2	3,6	27:10
27:15								0,8	3,2	27:15
27:20								0,4	2,8	27:20
27:25								0,1	2,4	27:25
27:30									2	27:30
27:35									1,6	27:35
27:40									1,2	27:40
27:45									0,8	27:45
27:50									0,4	27:50
27:55									0,1	27:55

Żołnierze zawodowi – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 22 punkty** z konkurencji marszobieg na dystansie 3000 m, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 2**PLYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MINUT**

dla żołnierzy zawodowych – kobiet, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i osiągniętej odległości w metrach

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
575		44								575
570		43,5								570
565		43								565
560		42,5								560
555		42								555
550		41,5	44							550
545		41	43,5							545
540	44	40,5	43							540
535	43,5	40	42,5							535
530	43	39,5	42							530
525	42,5	39	41,5	44						525
520	42	38,5	41	43,5						520
515	41,5	38	40,5	43						515
510	41	37,7	40	42,5						510
505	40,5	37	39,5	42						505
500	40	36,5	39	41,5	44					500
495	39,5	36	38,5	41	43,5					495
490	39	35,5	38	40,5	43					490
485	38,5	35	37,7	40	42,5					485
480	38	34,5	37	39,5	42					480
475	37,7	34	36,5	39	41,5	44				475
470	37	33,5	36	38,5	41	43,5				470
465	36,5	33	35,5	38	40,5	43				465
460	36	32,5	35	37,7	40	42,5				460
455	35,5	32	34,5	37	39,5	42				455
450	35	31,5	34	36,5	39	41,5	44			450
445	34,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5			445
440	34	30,5	33	35,5	38	40,5	43			440
435	33,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5			435
430	33	29,5	32	34,5	37	39,5	42			430
425	32,5	29,6	31,5	34	36,5	39	41,5	44		425
420	32	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5		420
415	31,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43		415
410	31	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5		410
405	30,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42		405
400	30	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	44	400
395	29,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5	395
390	29	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43	390
385	28,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5	385
380	28	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42	380
375	27,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	375
370	27	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	370
365	26,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	365
360	26	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	360
355	25,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	355
350	25	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	350
345	24,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	345
340	24	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	340
335	23,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	335
330	23	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	330
325	22,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	325
320	22	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	320
315	21,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	315
310	21	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	310
305	20,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	305
300	20	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	300
295	19,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	295
290	19	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	290
285	18,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	285
280	18	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	280
275	17,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	275
270	17	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	270
265	16,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	265
260	16	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	260
255	15,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	255
250	15	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	250
245	14,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	245
240	14	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	240
235	13,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	235
230	13	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	230
225	12,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	225
220	12	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	220
215	11,5	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	215
210	11	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	210
205	10,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	205
200	10	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	200
195	9,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	195
190	9	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	190
185	8,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	185
180	8	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	180
175	7,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	175
170	7	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	170
165	6,5	3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	165
160	6	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	160
155	5,6	2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	155
150	5	1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	150
145	4,5	1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	145
140	4		3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	140
135	3,5		2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	135
130	3		2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	130
125	2,5		1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	125
120	2		1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	120
115	1,5			3	5,6	8	10,5	13	15,5	115

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
110	1			2,5	5	7,5	10	12,5	15	110
105				2	4,5	7	9,5	12	14,5	105
100				1,5	4	6,5	9	11,5	14	100
95				1	3,5	6	8,5	11	13,5	95
90					3	5,6	8	10,5	13	90
85					2,5	5	7,5	10	12,5	85
80					2	4,5	7	9,5	12	80
75					1,5	4	6,5	9	11,5	75
70					1	3,5	6	8,5	11	70
65						3	5,6	8	10,5	65
60						2,5	5	7,5	10	60
55						2	4,5	7	9,5	55
50						1,5	4	6,5	9	50
45						1	3,5	6	8,5	45
40							3	5,6	8	40
35							2,5	5	7,5	35
30							2	4,5	7	30
25							1,5	4	6,5	25
20							1	3,5	6	20
15								3	5,6	15
10								2,5	5	10
05								2	4,5	05

Żołnierze zawodowi – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 26,5 punktu** z konkurencji pływanie ciągle przez 12 minut, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 3

PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

dla żołnierzy zawodowych – kobiet, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i liczby powtórzeń

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
8		21								8
7		20,2	21							7
6		19,4	20,2	21						6
5	21	18,6	19,4	20,2	21					5
4	20,2	17,8	18,6	19,4	20,2	21				4
3	19,4	17	17,8	18,6	19,4	20,2	21	21	21	3
2	18,6	16,2	17	17,8	18,6	19,4	20,2	20,2	20,2	2
1	17,8	15,4	16,2	17	17,8	18,6	19,4	19,4	19,4	1

Żołnierze zawodowi – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 17 punktów** z konkurencji podciąganie się na drążku wysokim, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 4**UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ**

dla żołnierzy zawodowych – kobiet, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i liczby powtórzeń

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
39		21								39
38		20,7								38
37		20,4								37
36		20,1	21							36
35	21	19,8	20,7							35
34	20,7	19,5	20,4							34
33	20,4	19,2	20,1	21						33
32	20,1	18,9	19,8	20,7						32
31	19,8	18,6	19,5	20,4						31
30	19,5	18,3	19,2	20,1	21					30
29	19,2	18	18,9	19,8	20,7					29
28	18,9	17,7	18,6	19,5	20,4					28
27	18,6	17,4	18,3	19,2	20,1	21				27
26	18,3	17,1	18	18,9	19,8	20,7				26
25	18	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4				25
24	17,7	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21			24
23	17,4	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7			23
22	17,1	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4			22
21	16,8	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21		21
20	16,5	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7		20
19	16,2	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4		19
18	15,9	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21	18
17	15,6	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7	17
16	15,3	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	16
15	15	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	15
14	14,7	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	14
13	14,4	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	13
12	14,1	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	12
11	13,8	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	11
10	13,5	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	10
9	13,2	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	9
8	12,9	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	8
7	12,6	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	7
6	12,3	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	6
5	12	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	5
4	11,7	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	4
3	11,4	10,2	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	3
2	11,1	9,9	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	2
1	10,8	9,6	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	1

Żołnierze zawodowi – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 15 punktów** z konkurencji uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 5**BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 M**

dla żołnierzy zawodowych – kobiet, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i uzyskanego czasu w sekundach

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
30,7		19								30,7
30,8		18,6								30,8
30,9		18,2								30,9
31,0		17,8	19							31,0
31,1	19	17,4	18,6							31,1
31,2	18,6	17	18,2							31,2
31,3	18,2	16,6	17,8	19						31,3
31,4	17,8	16,2	17,4	18,6						31,4
31,5	17,4	15,8	17	18,2						31,5
31,6	17	15,4	16,6	17,8	19					31,6
31,7	16,6	15	16,2	17,4	18,6					31,7
31,8	16,2	14,6	15,8	17	18,2					31,8
31,9	15,8	14,2	15,4	16,6	17,8					31,9
32,0	15,4	13,8	15	16,2	17,4					32,0
32,1	15	13,4	14,6	15,8	17					32,1
32,2	14,6	13	14,2	15,4	16,6					32,2
32,3	14,2	12,6	13,8	15	16,2	19				32,3
32,4	13,8	12,2	13,4	14,6	15,8	18,6				32,4
32,5	13,4	11,8	13	14,2	15,4	18,2				32,5
32,6	13	11,4	12,6	13,8	15	17,8				32,6
32,7	12,6	11	12,2	13,4	14,6	17,4	19			32,7
32,8	12,2	10,6	11,8	13	14,2	17	18,6			32,8
32,9	11,8	10,2	11,4	12,6	13,8	16,6	18,2			32,9
33,0	11,4	9,8	11	12,2	13,4	16,2	17,8			33,0
33,1	11	9,4	10,6	11,8	13	15,8	17,4	19		33,1
33,2	10,6	9	10,2	11,4	12,6	15,4	17	18,6		33,2
33,3	10,2	8,6	9,8	11	12,2	15	16,6	18,2		33,3
33,4	9,8	8,2	9,4	10,6	11,8	14,6	16,2	17,8		33,4
33,5	9,4	7,8	9	10,2	11,4	14,2	15,8	17,4	19	33,5
33,6	9	7,4	8,6	9,8	11	13,8	15,4	17	18,6	33,6
33,7	8,6	7	8,2	9,4	10,6	13,4	15	16,6	18,2	33,7
33,8	8,2	6,6	7,8	9	10,2	13	14,6	16,2	17,8	33,8
33,9	7,8	6,2	7,4	8,6	9,8	12,6	14,2	15,8	17,4	33,9
34,0	7,4	5,8	7	8,2	9,4	12,2	13,8	15,4	17	34,0
34,1	7	5,4	6,6	7,8	9	11,8	13,4	15	16,6	34,1
34,2	6,6	5	6,2	7,4	8,6	11,4	13	14,6	16,2	34,2
34,3	6,2	4,6	5,8	7	8,2	11	12,6	14,2	15,8	34,3
34,4	5,8	4,2	5,4	6,6	7,8	10,6	12,2	13,8	15,4	34,4
34,5	5,4	3,8	5	6,2	7,4	10,2	11,8	13,4	15	34,5
34,6	5	3,4	4,6	5,8	7	9,8	11,4	13	14,6	34,6
34,7	4,6	3	4,2	5,4	6,6	9,4	11	12,6	14,2	34,7
34,8	4,2	2,6	3,8	5	6,2	9	10,6	12,2	13,8	34,8
34,9	3,8	2,2	3,4	4,6	5,8	8,6	10,2	11,8	13,4	34,9
35,0	3,4	1,8	3	4,2	5,4	8,2	9,8	11,4	13	35,0
35,1	3	1,4	2,6	3,8	5	7,8	9,4	11	12,6	35,1
35,2	2,6	1	2,2	3,4	4,6	7,4	9	10,6	12,2	35,2
35,3	2,2	0,6	1,8	3	4,2	7	8,6	10,2	11,8	35,3
35,4	1,8	0,2	1,4	2,6	3,8	6,6	8,2	9,8	11,4	35,4
35,5	1,4		1	2,2	3,4	6,2	7,8	9,4	11	35,5
35,6	1		0,6	1,8	3	5,8	7,4	9	10,6	35,6
35,7	0,6		0,2	1,4	2,6	5,4	7	8,6	10,2	35,7
35,8	0,2			1	2,2	5	6,6	8,2	9,8	35,8
35,9				0,6	1,8	4,6	6,2	7,8	9,4	35,9
36,0				0,2	1,4	4,2	5,8	7,4	9	36,0
36,1					1	3,8	5,4	7	8,6	36,1
36,2					0,6	3,4	5	6,6	8,2	36,2
36,3					0,2	3	4,6	6,2	7,8	36,3
36,4						2,6	4,2	5,8	7,4	36,4
36,5						2,2	3,8	5,4	7	36,5
36,6						1,8	3,4	5	6,6	36,6
36,7						1,4	3	4,6	6,2	36,7
36,8						1	2,6	4,2	5,8	36,8
36,9						0,6	2,2	3,8	5,4	36,9
37,0						0,2	1,8	3,4	5	37,0
37,1							1,4	3	4,6	37,1
37,2							1	2,6	4,2	37,2
37,3							0,6	2,2	3,8	37,3
37,4							0,2	1,8	3,4	37,4
37,5								1,4	3	37,5
37,6								1	2,6	37,6
37,7								0,6	2,2	37,7
37,8								0,2	1,8	37,8
37,9									1,4	37,9
38,0									1	38,0
38,1									0,6	38,1
38,2									0,2	38,2
38,3									0,8	38,3
38,4									0,4	38,4

Żołnierze zawodowi – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 4 punkty** z konkurencji bieg wahadłowy 10 × 10 m, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 6**BIEG ZYGZAKIEM PO ZNAKU KOPERTY**

dla żołnierzy zawodowych – kobiet, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i uzyskanego czasu w sekundach

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
25		19								25
25.1		18,7								25.1
25.2		18,4								25.2
25.3	19	18,1								25.3
25.4	18,7	17,8								25.4
25.5	18,4	17,5	19							25.5
25.6	18,1	17,2	18,7							25.6
25.7	17,8	16,9	18,4							25.7
25.8	17,5	16,6	18,1							25.8
25.9	17,2	16,3	17,8							25.9
26	16,9	16	17,5	19						26
26.1	16,6	15,7	17,2	18,7						26.1
26.2	16,3	15,4	16,9	18,4						26.2
26.3	16	15,1	16,6	18,1						26.3
26.4	15,7	14,8	16,3	17,8						26.4
26.5	15,4	14,5	16	17,5						26.5
26.6	15,1	14,2	15,7	17,2						26.6
26.7	14,8	13,9	15,4	16,9						26.7
26.8	14,5	13,6	15,1	16,6						26.8
26.9	14,2	13,3	14,8	16,3						26.9
27	13,9	13	14,5	16						27
27.1	13,6	12,7	14,2	15,7						27.1
27.2	13,3	12,4	13,9	15,4						27.2
27.3	13	12,1	13,6	15,1						27.3
27.4	12,7	11,8	13,3	14,8						27.4
27.5	12,4	11,5	13	14,5	19					27.5
27.6	12,1	11,2	12,7	14,2	18,7					27.6
27.7	11,8	10,9	12,4	13,9	18,4					27.7
27.8	11,5	10,6	12,1	13,6	18,1					27.8
27.9	11,2	10,3	11,8	13,3	17,8					27.9
28	10,9	10	11,5	13	17,5					28
28.1	10,6	9,7	11,2	12,7	17,2					28.1
28.2	10,3	9,4	10,9	12,4	16,9					28.2
28.3	10	9,1	10,6	12,1	16,6					28.3
28.4	9,7	8,8	10,3	11,8	16,3					28.4
28.5	9,4	8,5	10	11,5	16	19				28.5
28.6	9,1	8,2	9,7	11,2	15,7	18,7				28.6
28.7	8,8	7,9	9,4	10,9	15,4	18,4				28.7
28.8	8,5	7,6	9,1	10,6	15,1	18,1				28.8
28.9	8,2	7,3	8,8	10,3	14,8	17,8				28.9
29	7,9	7	8,5	10	14,5	17,5				29
29.1	7,6	6,7	8,2	9,7	14,2	17,2				29.1
29.2	7,3	6,4	7,9	9,4	13,9	16,9				29.2
29.3	7	6,1	7,6	9,1	13,6	16,6				29.3
29.4	6,7	5,8	7,3	8,8	13,3	16,3				29.4
29.5	6,4	5,5	7	8,5	13	16	19			29.5
29.6	6,1	5,2	6,7	8,2	12,7	15,7	18,7			29.6
29.7	5,8	4,9	6,4	7,9	12,4	15,4	18,4			29.7
29.8	5,5	4,6	6,1	7,6	12,1	15,1	18,1			29.8
29.9	5,2	4,3	5,8	7,3	11,8	14,8	17,8			29.9
30	4,9	4	5,5	7	11,5	14,5	17,5			30
30.1	4,6	3,7	5,2	6,7	11,2	14,2	17,2			30.1
30.2	4,3	3,4	4,9	6,4	10,9	13,9	16,9			30.2
30.3	4	3,1	4,6	6,1	10,6	13,6	16,6			30.3
30.4	3,7	2,8	4,3	5,8	10,3	13,3	16,3			30.4
30.5	3,4	2,5	4	5,5	10	13	16			30.5
30.6	3,1	2,2	3,7	5,2	9,7	12,7	15,7			30.6
30.7	2,8	1,9	3,4	4,9	9,4	12,4	15,4	19		30.7
30.8	2,5	1,6	3,1	4,6	9,1	12,1	15,1	18,7		30.8
30.9	2,2	1,3	2,8	4,3	8,8	11,8	14,8	18,4		30.9
31	1,9	1	2,5	4	8,5	11,5	14,5	18,1		31
31.1	1,6	0,7	2,2	3,7	8,2	11,2	14,2	17,8		31.1
31.2	1,3	0,4	1,9	3,4	7,9	10,9	13,9	17,5		31.2
31.3	1	0,1	1,6	3,1	7,6	10,6	13,6	17,2		31.3
31.4	0,7		1,3	2,8	7,3	10,3	13,3	16,9		31.4
31.5	0,4		1	2,5	7	10	13	16,6		31.5
31.6	0,1		0,7	2,2	6,7	9,7	12,7	16,3		31.6
31.7			0,4	1,9	6,4	9,4	12,4	16		31.7
31.8			0,1	1,6	6,1	9,1	12,1	15,7		31.8
31.9				1,3	5,8	8,8	11,8	15,4		31.9
32				1	5,5	8,5	11,5	15,1		32
32.1				0,7	5,2	8,2	11,2	14,8	19	32.1
32.2				0,4	4,9	7,9	10,9	14,5		32.2
32.3				0,1	4,6	7,6	10,6	14,2	18,7	32.3
32.4					4,3	7,3	10,3	13,9	18,4	32.4
32.5					4	7	10	13,6	18,1	32.5
32.6					3,7	6,7	9,7	13,3	17,8	32.6
32.7					3,4	6,4	9,4	13	17,5	32.7
32.8					3,1	6,1	9,1	12,7	17,2	32.8
32.9					2,8	5,8	8,8	12,4	16,9	32.9
33					2,5	5,5	8,5	12,1	16,6	33
33.1					2,2	5,2	8,2	11,8	16,3	33.1
33.2					1,9	4,9	7,9	11,5	16	33.2
33.3					1,6	4,6	7,6	11,2	15,7	33.3
33.4					1,3	4,3	7,3	10,9	15,4	33.4
33.5					1	4	7	10,6	15,1	33.5
33.6					0,7	3,7	6,7	10,3	14,8	33.6
33.7					0,4	3,4	6,4	10	14,5	33.7
33.8					0,1	3,1	6,1	9,7	14,2	33.8
33.9						2,8	5,8	9,4	13,9	33.9
34						2,5	5,5	9,1	13,6	34
34.1						2,2	5,2	8,8	13,3	34.1
34.2						1,9	4,9	8,5	13	34.2

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 i pow.	
34,3						1,6	4,6	8,2	12,7	34,3
34,4						1,3	4,3	7,9	12,4	34,4
34,5						1	4	7,6	12,1	34,5
34,6						0,7	3,7	7,3	11,8	34,6
34,7						0,4	3,4	7	11,5	34,7
34,8						0,1	3,1	6,7	11,2	34,8
34,9							2,8	6,4	10,9	34,9
35							2,5	6,1	10,6	35
35,1							2,2	5,8	10,3	35,1
35,2							1,9	5,5	10	35,2
35,3							1,6	5,2	9,7	35,3
35,4							1,3	4,9	9,4	35,4
35,5							1	4,6	9,1	35,5
35,6							0,7	4,3	8,8	35,6
35,7							0,4	4	8,5	35,7
35,8							0,1	3,7	8,2	35,8
35,9								3,4	7,9	35,9
36								3,1	7,6	36
36,1								2,8	7,3	36,1
36,2								2,5	7	36,2
36,3								2,2	6,7	36,3
36,4								1,9	6,4	36,4
36,5								1,6	6,1	36,5
36,6								1,3	5,8	36,6
36,7								1	5,5	36,7
36,8								0,7	5,2	36,8
36,9								0,4	4,9	36,9
37								0,1	4,6	37
37,1									4,3	37,1
37,2									4	37,2
37,3									3,7	37,3
37,4									3,4	37,4
37,5									3,1	37,5
37,6									2,8	37,6
37,7									2,5	37,7
37,8									2,2	37,8
37,9									1,9	37,9
38									1,6	38
38,1									1,3	38,1
38,2									1	38,2
38,3									0,7	38,3
38,4									0,4	38,4
38,5									0,1	38,5

Żołnierze zawodowi – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 8,8 punktu** z konkurencji bieg zygzakiem po znaku koperty, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

TABELA PUNKTOWA NR 7**SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MINUT**

dla żołnierzy zawodowych – kobiet, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, w zależności od grupy wiekowej i liczby powtórzeń

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56 i pow.	
60		16								60
59		15,8								59
58		15,6								58
57		15,4								57
56		15,2								56
55		15	16							55
54		14,8	15,8							54
53		14,6	15,6							53
52		14,4	15,4							52
51		14,2	15,2							51
50	16	14	15							50
49	15,8	13,8	14,8							49
48	15,6	13,6	14,6							48
47	15,4	13,4	14,4							47
46	15,2	13,2	14,2							46
45	15	13	14							45
44	14,8	12,8	13,8	16						44
43	14,6	12,6	13,6	15,8						43
42	14,4	12,4	13,4	15,6	16					42
41	14,2	12,2	13,2	15,4	15,8					41
40	14	12	13	15,2	15,6	16				40
39	13,8	11,8	12,8	15	15,4	15,8				39
38	13,6	11,6	12,6	14,8	15,2	15,6	16			38
37	13,4	11,4	12,4	14,6	15	15,4	15,8			37
36	13,2	11,2	12,2	14,4	14,8	15,2	15,6	16		36
35	13	11	12	14,2	14,6	15	15,4	15,8		35
34	12,8	10,8	11,8	14	14,4	14,8	15,2	15,6	16	34
33	12,6	10,6	11,6	13,8	14,2	14,6	15	15,4	15,8	33
32	12,4	10,4	11,4	13,6	14	14,4	14,8	15,2	15,6	32
31	12,2	10,2	11,2	13,4	13,8	14,2	14,6	15	15,4	31
30	12	10	11	13,2	13,6	14	14,4	14,8	15,2	30
29	11,8	9,8	10,8	13	13,4	13,8	14,2	14,6	15	29
28	11,6	9,6	10,6	12,8	13,2	13,6	14	14,4	14,8	28
27	11,4	9,4	10,4	12,6	13	13,4	13,8	14,2	14,6	27
26	11,2	9,2	10,2	12,4	12,8	13,2	13,6	14	14,4	26
25	11	9	10	12,2	12,6	13	13,4	13,8	14,2	25
24	10,8	8,8	9,8	12	12,4	12,8	13,2	13,6	14	24
23	10,6	8,6	9,6	11,8	12,2	12,6	13	13,4	13,8	23
22	10,4	8,4	9,4	11,6	12	12,4	12,8	13,2	13,6	22
21	10,2	8,2	9,2	11,4	11,8	12,2	12,6	13	13,4	21
20	10	8	9	11,2	11,6	12	12,4	12,8	13,2	20
19	9,8	7,8	8,8	11	11,4	11,8	12,2	12,6	13	19
18	9,6	7,6	8,6	10,8	11,2	11,6	12	12,4	12,8	18
17	9,4	7,4	8,4	10,6	11	11,4	11,8	12,2	12,6	17
16	9,2	7,2	8,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12	12,4	16
15	9	7	8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	12,2	15
14	8,8	6,8	7,8	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12	14
13	8,6	6,6	7,6	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	13
12	8,4	6,4	7,4	9,6	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12
11	8,2	6,2	7,2	9,4	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11
10	8	6	7	9,2	9,6	10	10,4	10,8	11,2	10
9	7,8	5,8	6,8	9	9,4	9,8	10,2	10,6	11	9
8	7,6	5,6	6,6	8,8	9,2	9,6	10	10,4	10,8	8
7	7,4	5,4	6,4	8,6	9	9,4	9,8	10,2	10,6	7
6	7,2	5,2	6,2	8,4	8,8	9,2	9,6	10	10,4	6
5	7	5	6	8,2	8,6	9	9,4	9,8	10,2	5
4	6,8	4,8	5,8	8	8,4	8,8	9,2	9,6	10	4
3	6,6	4,6	5,6	7,8	8,2	8,6	9	9,4	9,8	3
2	6,4	4,4	5,4	7,6	8	8,4	8,8	9,2	9,6	2
1	6,2	4,2	5,2	7,4	7,8	8,2	8,6	9	9,4	1

Żołnierze zawodowi – kobiety, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5 rozporządzenia, muszą uzyskać **minimum 11 punktów** z konkurencji skłony tułowia w przód w czasie 2 minut, aby zaliczyć na ocenę pozytywną sprawdzian sprawności fizycznej.

WZÓR

.....
(miejsowość, data)

ZAŚWIADCZENIE NR/.....

ORYGINAŁ

Niniejszym zaświadcza się, że
(stopień, imię i nazwisko)pełniący(-ca) służbę w
(numer i nazwa jednostki wojskowej)

odbył(a) sprawdzian sprawności fizycznej z norm według kategorii, grupy wiekowej

Uzyskał(a) następujące wyniki podczas sprawdzianu żołnierzy zawodowych w r.:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	Punkty
1			
2			
3			
4			
SUMA PUNKTÓW / OCENA KOŃCOWA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

(pieczęć urzędowa
komisji egzaminacyjnej).....
(podpis przewodniczącego komisji egzaminacyjnej)

Oryginał dla osoby odbywającej sprawdzian

Oryginał otrzymałem(-łam).

.....
(podpis).....
(data)

.....
(miejsowość, data)

ZAŚWIADCZENIE NR/.....

KOPIA

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

pełniący(-ca) służbę w
(numer i nazwa jednostki wojskowej)

odbył(a) sprawdzian sprawności fizycznej z norm według kategorii, grupy wiekowej

Uzyskał(a) następujące wyniki podczas sprawdzianu żołnierzy zawodowych w r.:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	Punkty
1			
2			
3			
4			
SUMA PUNKTÓW / OCENA KOŃCOWA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

(pieczęć urzędowa
komisji egzaminacyjnej)

.....
(podpis przewodniczącego komisji egzaminacyjnej)

Oryginał dla osoby odbywającej sprawdzian

Oryginał otrzymałem(-łam).

.....
(podpis)

.....
(data)