

**ROZPORZĄDZENIE  
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 2009 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 2008 r. Nr 141, poz.892, z późn. zm.<sup>1)</sup>) 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 określonych 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.** Sprawdzenie sprawności fizycznej przeprowadza się w maju i czerwcu.

2. Żołnierz zawodowy, który nie posiada w danym roku kalendarzowym aktualnej oceny ze sprawdzianu sprawności fizycznej, a jest zakwalifikowany do uczestniczenia w Polskich Kontyngentach Wojskowych, zalicza sprawdzian sprawności fizycznej na terenie kraju, w czasie przygotowywania się do tej misji.

**§ 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:

---

<sup>1)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2008 r. Nr 206, poz. 1288 i Nr 208, poz. 1308 oraz z 2009 r. Nr 26, poz. 157 i Nr 79, poz. 669.

- 1) w zależności od miejsca pełnienia służby sprawdzian sprawności fizycznej, odbywa przed komisją egzaminacyjną powoływaną corocznie przez Ministra Obrony Narodowej, zwaną „Centralną Komisją Egzaminacyjną”, komisją powoływaną przez dowódców rodzajów Sił Zbrojnych, Dowódcę Operacyjnego Sił Zbrojnych, Szefa Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych, Dowódcę Garnizonu Warszawa, Komendanta Głównego Żandarmerii Wojskowej, Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefa Służby Wywiadu Wojskowego, Rektorów-Komendantów: Akademii 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 określonym 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 określonym przez dyrektora departamentu Ministerstwa Obrony Narodowej właściwego do spraw kadr.
2. Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w terminie i miejscu określonym rozkazem dowódcy jednostki wojskowej, w której występuje etatowe stanowisko oficera, podoficera lub pracownika cywilnego o kwalifikacjach, o których mowa w art. 44 ust. 1 ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2007 r. Nr 226, poz. 1675, z późn. zm.<sup>2)</sup>).
3. Dowódca jednostki wojskowej, w której nie występuje stanowisko o którym mowa w ust. 2, określa rozkazem termin i miejsce przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej w najbliższej jednostce wojskowej w ramach podległości służbowej, w której takie stanowisko etatowe występuje, po wcześniejszym uzgodnieniu z dowódcą tej jednostki.
4. Żołnierz zawodowy, który w czasie sprawdzianu sprawności fizycznej przebywa z przyczyn służbowych poza stałym miejscem pełnienia zawodowej służby wojskowej przez okres nie krótszy niż trzydzieści dni, jest obowiązany odbyć ten sprawdzian w miejscu wykonywania obowiązków służbowych. Nie później jednak niż w terminie trzydziestu dni od dnia powrotu do macierzystej jednostki wojskowej żołnierz ten jest zobowiązany przedstawić dowódcy jednostki wojskowej wyniki sprawdzianu.
5. Żołnierz zawodowy pełniący służbę wojskową poza granicami państwa w ataszatach obrony, w przedstawicielstwach dyplomatycznych i w stałych przedstawicielstwach Rzeczypospolitej Polskiej przy organizacjach międzynarodowych, podległych ministrowi 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.
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 określonym odpowiednio przez Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego albo Szefa Służby Wywiadu Wojskowego.

---

<sup>2)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2007 r. Nr 171, poz. 1208, z 2008 r. Nr 195, poz. 1200 oraz z 2009 r. Nr 62, poz. 504 i Nr 97, poz. 801.

§ 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 załącznik Nr 1 do rozporządzenia.

2. Dla celów sprawdzianu sprawności fizycznej ustala się podział na następujące grupy wiekowe:

- 1) grupa I – do 25 lat;
- 2) grupa II – od 26 – 30 lat;
- 3) grupa III – od 31 – 35 lat;
- 4) grupa IV – od 36 – 40 lat;
- 5) grupa V – od 41 – 45 lat;
- 6) grupa VI – od 46 – 50 lat;
- 7) grupa VII – od 51 – 55 lat;
- 8) grupa VIII – powyżej 55 lat.

3. Przynależność żołnierza zawodowego do danej grupy wiekowej ustala się poprzez 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) dla 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 10x10 m albo bieg zygzakiem „koperta”,
- d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;

2) dla 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) dla 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 10x10 m,
- f) bieg zygzakiem „koperta”,
- g) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;

2) dla 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 z ćwiczeń, o których mowa w ust. 1 pkt 1 i pkt 2, w momencie orzekania o jego zdolności do zawodowej służby wojskowej, odnotowując to wskazanie w książce zdrowia oraz właściwym orzeczeniu lekarskim.
- § 9.1. Ocena 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 tego sprawdzianu 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 ćwiczeń sprawdzających jedną zdolność motoryczną wchodzącą w zakres ćwiczeń przewidzianych w sprawdzianie sprawności fizycznej, nie jest dopuszczony do tego sprawdzianu ze względów zdrowotnych.
- § 10.1. Dokumenty stanowiące podstawę zwolnienia ze sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego przedstawia, nie później niż w ciągu siedmiu dni od dnia ich wystawienia, dowódca jednostki wojskowej.
2. Przyczynę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej, dowódca, o którym mowa w § 2 ust. 1, 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 określonych 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, karty oraz zaświadczenia, określają załączniki Nr 2-4 do rozporządzenia.
3. 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, w której żołnierz zawodowy pełni służbę wojskową.
- § 12. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2010 r.<sup>3)</sup>

## MINISTER OBRONY NARODOWEJ

---

<sup>3)</sup> 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 traci moc z dniem wejścia w życie niniejszego rozporządzenia, stosownie do brzmienia art. 9 ust. 3 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 i Nr 161, poz. 1278).

## UZASADNIENIE

Projektowane rozporządzenie stanowi wykonanie upoważnienia ustawowego zawartego w art. 50a ust. 6 ustawy z dnia 24 kwietnia 2009 r. o zmianie ustawy o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych oraz o zmianie niektórych innych ustaw (Dz. U. Nr 79, poz. 669 i Nr 161, poz. 1278) zgodnie z którym, Minister Obrony Narodowej ma obowiązek wydania nowego rozporządzenia w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, w którym w szczególności zobowiązany został do uregulowania zasad odbywania tego sprawdzianu przez żołnierzy zawodowych posiadających kategorie zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej – Z i Z/O oraz przedstawić sposób dokumentowania uzyskanych przez żołnierza ocen i nieprzystąpienia do tego sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w art. 50a ust. 3 ustawy.

W związku z powyższym treść istniejącego rozporządzenia uległa zmianie w zakresie wyżej wymienionego zapisu nowego upoważnienia ustawowego, określenia jednego terminu sprawdzianu oraz w załączniku Nr 1 dokonano numeracji kolumn według których żołnierze zaliczają sprawdzian. Ponadto dokonano korekty opisu wykonywania skłonów w przód w ciągu dwóch minut przez zaliczającego ćwiczenie oraz doprecyzowano opis zaliczania pływania. Korekty te wykluczają zbędne nadinterpretacje względem wykonywania tych ćwiczeń.

Wprowadzenie w życie przedmiotowego rozporządzenia ugruntuje i unormuje na wiele lat wymogi z zakresu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (mężczyzn i kobiet) Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, umożliwiając im właściwe utrzymanie sprawności fizycznej i odpowiedniego poziomu zdrowia.

Należy jednocześnie podkreślić, że projekt rozporządzenia reguluje także zasady organizacji i sposób przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych oraz określa jednostki wojskowe i komórki organizacyjne resortu obrony narodowej właściwe do jego przeprowadzenia.

Zgodnie z art. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2005 r. o działalności lobbingsowej w procesie stanowienia prawa (Dz. U. Nr 169, poz. 1414 oraz z 2009 r. Nr 42, poz. 337), projekt zostanie udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronach internetowych Ministerstwa Obrony Narodowej.

Zakres rozporządzenia nie jest objęty prawem Unii Europejskiej.

## OCENA SKUTKÓW REGULACJI (OSR)

### **1. Podmioty na które oddziałuje projekt aktu prawnego**

Projektowane rozporządzenie dotyczy żołnierzy zawodowych i właściwych organów wojskowych, odpowiedzialnych za przeprowadzenie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych.

### **2. Konsultacje społeczne**

Uwzględniając zakres przedmiotowy regulacji nie zakłada się poddawania projektu rozporządzenia konsultacjom społecznym.

### **3. Wpływ rozporządzenia na sektor finansów publicznych, w tym budżet państwa i budżety jednostek samorządu terytorialnego**

Wejście w życie rozporządzenia nie spowoduje dodatkowych skutków finansowych dla budżetu państwa lub jednostek samorządu terytorialnego, a wydatki na realizację zadań z zakresu kultury fizycznej będą finansowane ze środków zaplanowanych w budżecie Ministerstwa Obrony Narodowej oraz ze środków innych podmiotów uczestniczących w ich realizacji.

### **4. Wpływ regulacji na rynek pracy**

Projektowane rozporządzenie nie będzie miało wpływu na rynek pracy.

### **5. Wpływ regulacji na konkurencyjność gospodarki i przedsiębiorczość, w tym na funkcjonowanie przedsiębiorstw**

Projektowane przepisy nie będą oddziaływać na segmenty rynku i mechanizmy konkurencji w gospodarce.

### **6. Wpływ regulacji na sytuację i rozwój regionalny**

Nie przewiduje się oddziaływania projektowanych przepisów na sytuację i rozwój regionów.

*Za zgodność pod względem prawnym i redakcyjnym*

## U Z A S A D N I E N I E

Projektowane rozporządzenie stanowi wykonanie upoważnienia ustawowego zawartego w art. 50a ust. 6 ustawy z dnia 24 kwietnia 2009 r. o zmianie ustawy o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych oraz o zmianie niektórych innych ustaw (Dz. U. Nr 79, poz. 669) zgodnie z którym, Minister Obrony Narodowej ma obowiązek wydania nowego rozporządzenia w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, w którym w szczególności zobowiązany został do uregulowania zasad odbywania tego sprawdzianu przez żołnierzy zawodowych posiadających kategorie zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej – Z i Z/O oraz przedstawić sposób dokumentowania uzyskanych przez żołnierza ocen i nieprzystąpienia do tego sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w ustępie 3 ustawy.

W związku z powyższym treść istniejącego rozporządzenia uległa zmianie w zakresie wyżej wymienionego zapisu nowego upoważnienia ustawowego, określenia jednego terminu sprawdzianu oraz w załączniku Nr 1 dokonano numeracji kolumn według których żołnierze zaliczają sprawdzian. Ponadto dokonano korekty opisu wykonywania skłonów w przód w ciągu 2 minut przez zaliczającego ćwiczenie oraz doprecyzowano opis zaliczania pływania. Korekty te wykluczają zbędne nadinterpretacje względem wykonywania tych ćwiczeń.

Wprowadzenie w życie przedmiotowego rozporządzenia ugruntuje i unormuje na wiele lat wymogi z zakresu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (mężczyzn i kobiet) Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, umożliwiając im właściwe utrzymanie sprawności fizycznej i odpowiedniego poziomu zdrowia.

Należy jednocześnie podkreślić, że projekt rozporządzenia reguluje także zasady organizacji i sposób przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych oraz określa jednostki wojskowe i komórki organizacyjne resortu obrony narodowej właściwe do jego przeprowadzenia.

Zgodnie z art. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2005 r. o działalności lobbingskiej w procesie stanowienia prawa (Dz. U. Nr 169, poz. 1414 oraz z 2009 r. Nr 42, poz. 337), projekt zostanie udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronach internetowych Ministerstwa Obrony Narodowej.

Zakres rozporządzenia nie jest objęty prawem Unii Europejskiej.

## **OCENA SKUTKÓW REGULACJI (OSR)**

### **1. Podmioty na które oddziałuje projekt aktu prawnego**

Projektowane rozporządzenie dotyczy żołnierzy zawodowych i właściwych organów wojskowych, odpowiedzialnych za przeprowadzenie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych .

### **2. Konsultacje społeczne**

Uwzględniając zakres przedmiotowy regulacji nie zakłada się poddawania projektu rozporządzenia konsultacjom społecznym.

Projekt rozporządzenia zostanie zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej na stronach internetowych Ministerstwa Obrony Narodowej

### **3. Wpływ rozporządzenia na sektor finansów publicznych, w tym budżet państwa i budżety jednostek samorządu terytorialnego**

Wejście w życie rozporządzenia nie spowoduje dodatkowych skutków finansowych dla budżetu państwa lub jednostek samorządu terytorialnego, a wydatki na realizację zadań z zakresu kultury fizycznej będą finansowane ze środków zaplanowanych w budżecie Ministerstwa Obrony Narodowej oraz ze środków innych podmiotów uczestniczących w ich realizacji.

### **4. Wpływ regulacji na rynek pracy**

Projektowane rozporządzenie nie będzie miało wpływu na rynek pracy.

### **5. Wpływ regulacji na konkurencyjność gospodarki i przedsiębiorczość, w tym na funkcjonowanie przedsiębiorstw**

Projektowane przepisy nie będą oddziaływać na segmenty rynku i mechanizmy konkurencji w gospodarce.

### **6. Wpływ regulacji na sytuację i rozwój regionalny**

Nie przewiduje się oddziaływania projektowanych przepisów na sytuację i rozwój regionów.

*Za zgodność pod względem prawnym i redakcyjnym*

## WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

Załączniki do rozporządzenia  
Ministra Obrony Narodowej  
z dnia.....(poz...)  
Załącznik Nr 1

| MĘŻCZYŹNI           |  |             |               | KOLUMNA   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |   |         |         |
|---------------------|--|-------------|---------------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|
|                     |  |             |               | 1   |         |         | 2  |         |         | 3   |         |         | 4   |         |         | 5   |         |         |
| Motoryka            | Ćwiczenia  | Jedn. miary | Grupy wiekowe | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ZW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestri i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służb. w inst. cywilnych oraz z kategorią Z/O |         |         |
|                     |  |             |               | oceny   |         |         | oceny  |         |         | oceny   |         |         | oceny   |         |         | oceny   |         |         |
|                     |  |             |               | 5   | 4       | 3       | 5  | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       |
| Wytrzymałość        | Marszobieg na 3000m<br><br>albo  | min.        | gr. I         | 12,00   | 13,00   | 14,10   | 12,10  | 13,10   | 14,20   | 12,30   | 13,30   | 14,40   | 13,00   | 14,00   | 15,10   | 13,30   | 14,30   | 15,40   |
|                     |  |             | gr. II        | 12,15   | 13,15   | 14,25   | 12,25  | 13,25   | 14,35   | 12,45   | 13,45   | 14,55   | 13,15   | 14,15   | 15,25   | 13,45   | 14,45   | 15,55   |
|                     |  |             | gr. III       | 12,30   | 13,30   | 14,40   | 12,40  | 13,40   | 14,50   | 13,00   | 14,00   | 15,10   | 13,30   | 14,30   | 15,40   | 14,00   | 15,00   | 16,10   |
|                     |  |             | gr. IV        | 13,10   | 14,10   | 15,20   | 13,20  | 14,10   | 15,30   | 13,40   | 14,40   | 15,50   | 14,10   | 15,10   | 16,20   | 14,40   | 15,40   | 16,50   |
|                     |  |             | gr. V         | 14,10   | 15,10   | 16,20   | 14,20  | 15,20   | 16,30   | 14,30   | 15,30   | 16,40   | 15,10   | 16,10   | 17,20   | 15,40   | 16,40   | 17,50   |
|                     |  |             | gr. VI        | 15,10   | 16,10   | 17,20   | 15,20  | 16,20   | 17,30   | 15,30   | 16,30   | 17,40   | 16,10   | 17,10   | 18,20   | 16,40   | 17,40   | 18,50   |
|                     |  |             | gr. VII       | 16,10   | 17,10   | 18,20   | 16,20  | 17,20   | 18,30   | 16,30   | 17,30   | 18,40   | 17,10   | 18,10   | 19,20   | 17,40   | 18,40   | 19,50   |
|                     |  |             | gr. VIII      | 17,10   | 18,10   | 19,20   | 17,20  | 18,20   | 19,30   | 17,30   | 18,30   | 19,40   | 18,10   | 19,10   | 20,20   | 18,40   | 19,40   | 20,50   |
|                     | pływanie ciągle przez 12 min.  | metry       | gr. I         | ≥650  | 649-600 | 599-550 | ≥625   | 624-575 | 574-525 | ≥600  | 599-550 | 549-500 | ≥575  | 574-525 | 524-475 | ≥550  | 549-500 | 499-450 |
|                     |  |             | gr. II        | ≥625  | 624-575 | 574-525 | ≥600   | 599-550 | 549-500 | ≥575  | 574-525 | 524-475 | ≥550  | 549-500 | 499-450 | ≥525  | 524-475 | 474-425 |
|                     |  |             | gr. III       | ≥600  | 599-550 | 549-500 | ≥575   | 574-525 | 524-475 | ≥550  | 549-500 | 499-450 | ≥525  | 524-475 | 474-425 | ≥500  | 499-450 | 449-400 |
|                     |  |             | gr. IV        | ≥575  | 574-525 | 524-475 | ≥550   | 549-500 | 499-450 | ≥525  | 524-475 | 474-425 | ≥500  | 499-450 | 449-400 | ≥475  | 474-425 | 424-375 |
|                     |  |             | gr. V         | ≥550  | 549-500 | 499-450 | ≥525   | 524-475 | 474-425 | ≥500  | 499-450 | 449-400 | ≥475  | 474-425 | 424-375 | ≥450  | 449-400 | 399-350 |
|                     |  |             | gr. VI        | ≥525  | 524-475 | 474-425 | ≥500   | 499-450 | 449-400 | ≥475  | 474-425 | 424-375 | ≥450  | 449-400 | 399-350 | ≥425  | 424-375 | 374-325 |
|                     |  |             | gr. VII       | ≥500  | 499-450 | 449-400 | ≥475   | 474-425 | 424-375 | ≥450  | 449-400 | 399-350 | ≥425  | 424-375 | 374-325 | ≥400  | 399-350 | 349-300 |
|                     |  |             | gr. VIII      | ≥475  | 474-425 | 424-375 | ≥450   | 449-400 | 399-350 | ≥425  | 424-375 | 374-325 | ≥400  | 399-350 | 349-300 | ≥375  | 374-325 | 324-275 |
| Siła mięśni brzucha | Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.   | liczba      | gr. I         | 75  | 70      | 65      | 70   | 65      | 60      | 65  | 60      | 55      | 60  | 55      | 50      | 55  | 50      | 45      |
|                     |  |             | gr. II        | 70  | 65      | 60      | 65   | 60      | 55      | 60  | 55      | 50      | 55  | 50      | 45      | 50  | 45      | 40      |
|                     |  |             | gr. III       | 65  | 60      | 55      | 60   | 55      | 50      | 55  | 50      | 45      | 50  | 45      | 40      | 45  | 40      | 35      |
|                     |  |             | gr. IV        | 60  | 55      | 50      | 55   | 50      | 45      | 50  | 45      | 40      | 45  | 40      | 35      | 40  | 35      | 30      |
|                     |  |             | gr. V         | 55  | 50      | 45      | 50   | 45      | 40      | 45  | 40      | 35      | 40  | 35      | 30      | 35  | 30      | 25      |
|                     |  |             | gr. VI        | 50  | 45      | 40      | 45   | 40      | 35      | 40  | 35      | 30      | 35  | 30      | 25      | 30  | 25      | 20      |
|                     |  |             | gr. VII       | 45  | 40      | 35      | 40   | 35      | 30      | 35  | 30      | 25      | 30  | 25      | 20      | 25  | 20      | 15      |
|                     |  |             | gr. VIII      | 40  | 35      | 30      | 35   | 30      | 25      | 30  | 25      | 20      | 25  | 20      | 15      | 20  | 15      | 10      |
| Siła ramion         | Podciąganie się na drążku wysokim  | liczba      | gr. I         | 18  | 14      | 10      | 16   | 12      | 9       | 14  | 11      | 9       | 12  | 10      | 8       | 10  | 9       | 8       |
|                     |  |             | gr. II        | 16  | 12      | 9       | 14   | 10      | 8       | 12  | 9       | 8       | 11  | 9       | 7       | 9   | 8       | 7       |
|                     |  |             | gr. III       | 14  | 10      | 8       | 12   | 9       | 7       | 11  | 8       | 7       | 10  | 8       | 6       | 8   | 7       | 6       |
|                     |  |             | gr. IV        | 12  | 9       | 7       | 10   | 8       | 6       | 9   | 7       | 6       | 8   | 6       | 5       | 7   | 6       | 5       |
|                     |  |             | gr. V         | 10  | 8       | 6       | 8  | 6       | 5       | 7   | 6       | 5       | 6   | 5       | 4       | 6   | 5       | 4       |
|                     |  |             | gr. VI        | 8   | 6       | 5       | 7  | 5       | 4       | 6   | 5       | 4       | 5   | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       |
|                     |  |             | gr. VII       | 7   | 5       | 4       | 6  | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       | 4   | 3       | 2       | 4   | 3       | 2       |
|                     |  |             | gr. VIII      | 6   | 4       | 3       | 5  | 3       | 2       | 4   | 3       | 2       | 3   | 2       | 1       | 3   | 2       | 1       |
|                     | albo<br><br>uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce | liczba      | gr. I         | 74  | 68      | 62      | 68   | 62      | 56      | 62  | 56      | 50      | 58  | 52      | 46      | 54  | 48      | 42      |
|                     |  |             | gr. II        | 70  | 64      | 58      | 64   | 58      | 52      | 58  | 52      | 46      | 54  | 48      | 42      | 50  | 44      | 38      |
|                     |  |             | gr. III       | 66  | 60      | 52      | 60   | 54      | 48      | 54  | 48      | 42      | 50  | 44      | 38      | 46  | 40      | 34      |
|                     |  |             | gr. IV        | 60  | 54      | 46      | 54   | 48      | 42      | 48  | 42      | 36      | 44  | 38      | 32      | 42  | 36      | 30      |
|                     |  |             | gr. V         | 54  | 48      | 40      | 48   | 42      | 36      | 42  | 36      | 30      | 38  | 32      | 26      | 36  | 30      | 24      |
|                     |  |             | gr. VI        | 48  | 42      | 36      | 42   | 36      | 30      | 36  | 30      | 24      | 34  | 28      | 22      | 32  | 26      | 18      |
|                     |  |             | gr. VII       | 42  | 36      | 30      | 36   | 30      | 24      | 30  | 24      | 18      | 28  | 22      | 16      | 26  | 20      | 12      |
|                     |  |             | gr. VIII      | 36  | 30      | 24      | 30   | 24      | 18      | 24  | 18      | 12      | 22  | 14      | 10      | 20  | 12      | 8       |

| MĘŻCZYŹNI           |                         |             |               | KOLUMNA   |          |      |  |      |      |   |      |      |   |      |      |   |      |      |      |      |
|---------------------|-------------------------|-------------|---------------|---|----------|------|--|------|------|---|------|------|---|------|------|---|------|------|------|------|
| Motoryka            | Ćwiczenia               | Jedn. miary | Grupy wiekowe | 1   |          |      | 2  |      |      | 3   |      |      | 4   |      |      | 5   |      |      |      |      |
|                     |                         |             |               | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem |          |      | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej |      |      | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa |      |      | Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji |      |      | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O |      |      |      |      |
|                     |                         |             |               | oceny   |          |      | oceny  |      |      | oceny   |      |      | oceny   |      |      | oceny   |      |      |      |      |
| 5                   | 4                       | 3           | 5             | 4   | 3        | 5    | 4  | 3    | 5    | 4   | 3    | 5    | 4   | 3    | 5    | 4   | 3    |      |      |      |
| Szybkość i zwinność | Bieg wahadłowy 10x10 m  | albo        | sek.          | gr. I   | 28,6     | 29,6 | 30,6   | 29,2 | 30,2 | 31,2  | 29,8 | 30,8 | 31,8  | 30,4 | 31,4 | 32,4  | 30,6 | 31,6 | 32,6 |      |
|                     |                         |             |               | gr. II  | 28,9     | 29,9 | 30,9   | 29,5 | 30,5 | 31,5  | 30,1 | 31,1 | 32,1  | 30,7 | 31,7 | 32,7  | 30,9 | 31,9 | 33,2 |      |
|                     |                         |             |               | gr. III   | 29,2     | 30,2 | 31,2   | 29,8 | 30,8 | 31,8  | 30,4 | 31,4 | 32,4  | 31,0 | 32,0 | 33,0  | 31,2 | 32,2 | 33,5 |      |
|                     |                         |             |               | gr. IV  | 29,5     | 30,5 | 31,5   | 30,1 | 31,1 | 32,1  | 30,7 | 31,7 | 32,7  | 31,3 | 32,3 | 33,3  | 31,5 | 32,5 | 33,5 |      |
|                     |                         |             |               | gr. V   | 30,1     | 31,1 | 32,1   | 30,7 | 31,7 | 32,7  | 31,3 | 32,3 | 33,3  | 31,9 | 32,9 | 33,9  | 32,1 | 33,1 | 34,1 |      |
|                     |                         |             |               | gr. VI  | 30,4     | 31,4 | 32,4   | 31,0 | 32,0 | 33,0  | 31,6 | 32,6 | 33,6  | 32,2 | 33,2 | 34,2  | 32,4 | 33,4 | 34,4 |      |
|                     |                         |             |               | gr. VII   | 30,7     | 31,7 | 32,7   | 31,3 | 32,3 | 33,3  | 31,9 | 32,9 | 33,9  | 32,5 | 33,5 | 34,5  | 32,7 | 33,7 | 34,7 |      |
|                     |                         |             |               | gr. VIII  | 31,0     | 32,0 | 33,0   | 31,6 | 32,6 | 33,6  | 32,2 | 33,2 | 34,2  | 32,8 | 33,8 | 34,8  | 33,0 | 34,0 | 35,0 |      |
|                     | bieg zygakiem „koperta” | albo        | sek.          | sek.  | gr. I    | 22,6 | 23,6   | 24,6 | 22,8 | 23,8  | 24,8 | 23,0 | 24,0  | 25,0 | 23,2 | 24,2  | 25,2 | 23,4 | 24,4 | 25,4 |
|                     |                         |             |               |   | gr. II   | 23,0 | 24,0   | 25,0 | 23,2 | 24,2  | 25,2 | 23,4 | 24,4  | 25,4 | 23,6 | 24,6  | 25,6 | 23,8 | 24,8 | 25,8 |
|                     |                         |             |               |   | gr. III  | 23,4 | 24,4   | 25,4 | 23,6 | 24,6  | 25,6 | 23,8 | 24,8  | 25,8 | 24,0 | 25,0  | 26,0 | 24,2 | 25,2 | 26,2 |
|                     |                         |             |               |   | gr. IV   | 23,8 | 24,8   | 25,8 | 24,0 | 25,0  | 26,0 | 24,2 | 25,2  | 26,2 | 24,4 | 25,4  | 26,4 | 24,6 | 25,6 | 26,6 |
|                     |                         |             |               |   | gr. V    | 24,2 | 25,2   | 26,2 | 24,4 | 25,4  | 26,4 | 24,6 | 25,6  | 26,6 | 24,8 | 25,8  | 26,8 | 25,0 | 26,0 | 27,0 |
|                     |                         |             |               |   | gr. VI   | 24,6 | 26,4   | 27,4 | 24,8 | 26,6  | 27,6 | 25,0 | 26,8  | 28,6 | 25,2 | 27,0  | 28,8 | 25,4 | 27,2 | 29,0 |
|                     |                         |             |               |   | gr. VII  | 26,4 | 28,2   | 30,0 | 26,6 | 28,4  | 30,2 | 26,8 | 28,6  | 30,4 | 27,0 | 28,8  | 30,6 | 27,2 | 29,0 | 30,8 |
|                     |                         |             |               |   | gr. VIII | 28,2 | 30,0   | 31,8 | 28,4 | 30,2  | 32,0 | 28,6 | 30,4  | 32,2 | 28,8 | 30,6  | 32,4 | 29,0 | 30,8 | 32,6 |

| KOBIECY             |  |             |               | KOLUMNA   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |   |         |         |
|---------------------|--|-------------|---------------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|
| Motoryka            | Ćwiczenia  | Jedn. miary | Grupy wiekowe | 1   |         |         | 2  |         |         | 3   |         |         | 4   |         |         | 5   |         |         |
|                     |  |             |               | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ZW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji |         |         | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O |         |         |
|                     |  |             |               | oceny   |         |         | oceny  |         |         | oceny   |         |         | oceny   |         |         | oceny   |         |         |
|                     |  |             |               | 5   | 4       | 3       | 5  | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       | 5   | 4       | 3       |
| Wytrzymałość        | Marszbieg na 1000 m<br><br>albo                                    | min.        | gr. I         | 3,55  | 4,25    | 5,10    | 4,00   | 4,30    | 5,15    | 4,10  | 4,40    | 5,25    | 4,15  | 4,45    | 5,30    | 4,20  | 4,50    | 5,35    |
|                     |  |             | gr. II        | 4,10  | 4,40    | 5,25    | 4,15   | 4,45    | 5,30    | 4,25  | 4,55    | 5,40    | 4,30  | 5,00    | 5,45    | 4,35  | 5,05    | 5,50    |
|                     |  |             | gr. III       | 4,25  | 4,55    | 5,40    | 4,30   | 5,00    | 5,45    | 4,40  | 5,10    | 5,55    | 4,45  | 5,15    | 6,00    | 4,50  | 5,20    | 6,05    |
|                     |  |             | gr. IV        | 4,40  | 5,25    | 6,10    | 4,45   | 5,30    | 6,15    | 5,00  | 5,40    | 6,25    | 5,15  | 5,45    | 6,30    | 5,30  | 5,50    | 6,35    |
|                     |  |             | gr. V         | 5,10  | 5,40    | 6,25    | 5,15   | 5,45    | 6,30    | 5,30  | 6,00    | 6,45    | 5,45  | 6,15    | 7,00    | 6,00  | 6,30    | 7,15    |
|                     |  |             | gr. VI        | 5,40  | 6,25    | 6,40    | 5,45   | 6,30    | 6,45    | 6,00  | 6,40    | 7,10    | 6,15  | 6,45    | 7,30    | 6,30  | 6,50    | 7,50    |
|                     |  |             | gr. VII       | 6,10  | 6,40    | 7,25    | 6,15   | 6,45    | 7,30    | 6,25  | 6,55    | 7,40    | 6,30  | 7,00    | 7,45    | 6,35  | 7,05    | 7,55    |
|                     |  |             | gr. VIII      | 6,25  | 6,55    | 7,40    | 6,30   | 7,00    | 7,45    | 6,40  | 7,10    | 7,55    | 6,45  | 7,15    | 8,00    | 6,50  | 7,20    | 8,05    |
|                     | pływanie ciągle przez 12 min.                                      | metry       | gr. I         | ≥600  | 599-550 | 549-500 | ≥575   | 574-525 | 524-475 | ≥550  | 549-500 | 499-450 | ≥525  | 524-475 | 474-425 | ≥500  | 499-450 | 449-400 |
|                     |  |             | gr. II        | ≥575  | 574-525 | 524-475 | ≥550   | 549-500 | 499-450 | ≥525  | 524-475 | 474-425 | ≥500  | 499-450 | 449-400 | ≥475  | 474-425 | 424-375 |
|                     |  |             | gr. III       | ≥550  | 549-500 | 499-450 | ≥525   | 524-475 | 474-425 | ≥500  | 499-450 | 449-400 | ≥475  | 474-425 | 424-375 | ≥450  | 449-400 | 399-350 |
|                     |  |             | gr. IV        | ≥525  | 524-475 | 474-425 | ≥500   | 499-450 | 449-400 | ≥475  | 474-425 | 424-375 | ≥450  | 449-400 | 399-350 | ≥425  | 424-375 | 374-325 |
|                     |  |             | gr. V         | ≥500  | 499-450 | 449-400 | ≥475   | 474-425 | 424-375 | ≥450  | 449-400 | 399-350 | ≥425  | 424-375 | 374-325 | ≥400  | 399-350 | 349-300 |
|                     |  |             | gr. VI        | ≥475  | 474-425 | 424-375 | ≥450   | 449-400 | 399-350 | ≥425  | 424-375 | 374-325 | ≥400  | 399-350 | 349-300 | ≥375  | 374-325 | 324-275 |
|                     |  |             | gr. VII       | ≥450  | 449-400 | 399-350 | ≥425   | 424-375 | 374-325 | ≥400  | 399-350 | 349-300 | ≥375  | 374-325 | 324-275 | ≥350  | 349-300 | 299-250 |
| gr. VIII            |  |             | ≥425          | 424-375   | 374-325 | ≥400    | 399-350  | 349-300 | ≥375    | 374-325   | 324-275 | ≥350    | 349-300   | 299-250 | ≥325    | 324-275   | 274-225 |         |
| Siła ramion         | Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce | liczba      | gr. I         | 42  | 39      | 36      | 39   | 36      | 33      | 36  | 33      | 30      | 33  | 28      | 23      | 30  | 25      | 20      |
|                     |  |             | gr. II        | 39  | 36      | 33      | 36   | 33      | 30      | 33  | 30      | 27      | 30  | 25      | 20      | 27  | 22      | 17      |
|                     |  |             | gr. III       | 36  | 33      | 30      | 33   | 30      | 27      | 30  | 27      | 24      | 27  | 22      | 17      | 24  | 19      | 14      |
|                     |  |             | gr. IV        | 33  | 30      | 27      | 30   | 27      | 24      | 27  | 24      | 21      | 24  | 19      | 14      | 21  | 18      | 12      |
|                     |  |             | gr. V         | 30  | 27      | 24      | 27   | 24      | 21      | 24  | 21      | 18      | 21  | 18      | 12      | 18  | 15      | 10      |
|                     |  |             | gr. VI        | 27  | 24      | 21      | 24   | 21      | 18      | 21  | 18      | 15      | 18  | 15      | 10      | 15  | 12      | 8       |
|                     |  |             | gr. VII       | 24  | 21      | 18      | 21   | 18      | 15      | 18  | 15      | 12      | 15  | 12      | 8       | 12  | 10      | 6       |
|                     |  |             | gr. VIII      | 21  | 18      | 15      | 18   | 15      | 12      | 15  | 12      | 10      | 12  | 10      | 6       | 10  | 8       | 5       |
| Siła mięśni brzucha | Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.                             | liczba      | gr. I         | 50  | 45      | 40      | 48   | 43      | 38      | 46  | 41      | 36      | 42  | 37      | 32      | 40  | 35      | 30      |
|                     |  |             | gr. II        | 48  | 43      | 38      | 46   | 41      | 36      | 44  | 39      | 34      | 40  | 35      | 30      | 38  | 33      | 28      |
|                     |  |             | gr. III       | 46  | 41      | 36      | 44   | 39      | 34      | 42  | 37      | 32      | 38  | 33      | 28      | 36  | 31      | 26      |
|                     |  |             | gr. IV        | 44  | 39      | 34      | 42   | 37      | 32      | 40  | 35      | 30      | 36  | 31      | 26      | 34  | 29      | 24      |
|                     |  |             | gr. V         | 42  | 37      | 32      | 40   | 35      | 30      | 38  | 33      | 28      | 34  | 29      | 24      | 32  | 27      | 22      |
|                     |  |             | gr. VI        | 40  | 35      | 30      | 38   | 33      | 28      | 36  | 31      | 26      | 32  | 27      | 22      | 30  | 25      | 20      |
|                     |  |             | gr. VII       | 38  | 33      | 28      | 36   | 31      | 26      | 34  | 29      | 24      | 30  | 25      | 20      | 28  | 23      | 18      |
|                     |  |             | gr. VIII      | 36  | 31      | 26      | 34   | 29      | 24      | 32  | 27      | 22      | 28  | 23      | 18      | 26  | 21      | 16      |

| KOBIECY             |                         |             |               | KOLUMNA   |      |      |  |      |      |   |      |      |   |      |      |   |      |      |
|---------------------|-------------------------|-------------|---------------|---|------|------|--|------|------|---|------|------|---|------|------|---|------|------|
|                     |                         |             |               | 1   |      |      | 2  |      |      | 3   |      |      | 4   |      |      | 5   |      |      |
| Motoryka            | Ćwiczenia               | Jedn. miary | Grupy wiekowe | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem |      |      | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej |      |      | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa |      |      | Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji |      |      | Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O |      |      |
|                     |                         |             |               | oceny   |      |      | oceny  |      |      | oceny   |      |      | oceny   |      |      | oceny   |      |      |
|                     |                         |             |               | 5   | 4    | 3    | 5  | 4    | 3    | 5   | 4    | 3    | 5   | 4    | 3    | 5   | 4    | 3    |
| Szybkość i zwinność | Bieg zygakiem „koperta” | sek.        | gr. I         | 25,3  | 26,3 | 27,3 | 25,5   | 26,5 | 27,5 | 25,7  | 26,7 | 28,2 | 26,0  | 27,0 | 28,5 | 26,2  | 27,2 | 29,2 |
|                     |                         |             | gr. II        | 25,8  | 26,8 | 27,8 | 26,0   | 27,0 | 28,0 | 26,2  | 27,2 | 28,7 | 26,5  | 27,5 | 30,0 | 26,7  | 27,7 | 29,7 |
|                     |                         |             | gr. III       | 26,3  | 27,3 | 28,3 | 26,5   | 27,5 | 28,5 | 26,7  | 27,7 | 29,2 | 27,0  | 28,0 | 29,5 | 27,2  | 28,2 | 30,2 |
|                     |                         |             | gr. IV        | 27,3  | 28,3 | 29,3 | 27,5   | 28,5 | 29,5 | 27,7  | 28,7 | 30,2 | 28,0  | 29,0 | 30,5 | 28,2  | 29,2 | 31,2 |
|                     |                         |             | gr. V         | 28,3  | 29,3 | 30,3 | 28,5   | 29,5 | 30,5 | 28,7  | 29,7 | 31,2 | 29,0  | 30,0 | 31,5 | 29,2  | 30,2 | 32,2 |
|                     |                         |             | gr. VI        | 29,3  | 30,3 | 31,3 | 29,5   | 30,5 | 31,5 | 29,7  | 30,7 | 32,2 | 30,0  | 31,0 | 32,5 | 30,2  | 31,2 | 33,2 |
|                     |                         |             | gr. VII       | 30,5  | 31,5 | 32,5 | 30,7   | 31,7 | 32,7 | 30,9  | 31,9 | 33,4 | 31,1  | 32,2 | 33,7 | 31,4  | 32,4 | 34,4 |
|                     |                         |             | gr. VIII      | 32,0  | 33,0 | 34,0 | 32,2   | 33,2 | 34,2 | 32,4  | 33,4 | 34,9 | 32,7  | 33,7 | 35,2 | 32,9  | 33,9 | 35,9 |

### Opis ćwiczeń:

- **Marszbieg 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 bieg. 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. Zatrzymanie się zdającego przed upływem wyznaczonego czasu podczas wykonywania próby powoduje jej zakończenie, co stanowić będzie nie zaliczenie próby.
- **Podciąganie się na drążku wysokim** - odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „*Ćwicz!*” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” 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 przebiega 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.
- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Start*” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy „chorągiewki” o parametrach: wysokość

co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.

- **Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „*Ćwicz!*” wykonuje skłon wprzód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.
- **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej** - prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce, nogi złączone lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „*Ćwicz!*” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

.....  
(nazwa i numer)

**LISTA WYNIKÓW SPRAWDZIANU**  
sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych za rok .....  
Grupa wiekowa .....

| Lp. | Stopień wojskowy | Nazwisko i imię | Pesel/<br>kolumna* | ĆWICZENIA                   |   |                           |   |                               |   |                         |   | OCENA                |                      | Uwagi |
|-----|------------------|-----------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------|---|----------------------|----------------------|-------|
|     |                  |                 |                    | marszbieg na 3000 m /1000m/ |   | podciąganie się na drążku |   | skłony tułowia w przód 2 min. |   | bieg wahadłowy 10 X 10m |   | średnia arytmetyczna | sprawności fizycznej |       |
|     |                  |                 |                    | 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 |  |
| Podlega kontroli                               |  |

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

Stwierdzam brak przeciwwskazań do zaliczania sprawdzianu

.....  
(lekarz)

Stwierdzam zgodność ze stanem ewidencyjnym

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

Przewodniczący komisji

.....  
(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.



Miejscowość, .....

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

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

.....  
(stopień, imię i nazwisko dowódcy Jednostki Wojskowej.)

**Uwaga:**

Zaświadczenie powodujące skutki kadrowe dołączyć do teczki akt personalnych żołnierza zawodowego.