

Warszawa, dnia 23 grudnia 2013 r.

Poz. 1634

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

z dnia 17 grudnia 2013 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych

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

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 27, poz. 138 oraz z 2012 r. poz. 1516) wprowadza się następujące zmiany:

1) w § 3 ust. 3 otrzymuje brzmienie:

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

2) w § 5:

a) w ust. 1 pkt 1 otrzymuje brzmienie:

„1) w zależności od miejsca pełnienia służby sprawdzian sprawności fizycznej odbywa przed komisją egzaminacyjną powoływaną corocznie przez Ministra Obrony Narodowej, zwaną „Komisją Egzaminacyjną Ministra Obrony Narodowej”, komisją powoływaną przez Dowódcę Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych, Dowódcę Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych, Dowódcę Garnizonu Warszawa, Komendanta Głównego Żandarmerii Wojskowej, Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Szefa Służby Wywiadu Wojskowego, Rektorów-Komendantów: Akademii Obrony Narodowej, Wojskowej Akademii Technicznej, Akademii Marynarki Wojennej, Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych, Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych albo komisją egzaminacyjną powoływaną przez dowódcę jednostki wojskowej;”;

b) w ust. 2 pkt 2 otrzymuje brzmienie:

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

c) ust. 3 otrzymuje brzmienie:

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

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

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

Minister Obrony Narodowej: *T. Siemoniak*

¹⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienianej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2010 r. Nr 107, poz. 679, Nr 113, poz. 745, Nr 127, poz. 857, Nr 182, poz. 1228 i Nr 238, poz. 1578, z 2011 r. Nr 22, poz. 114, Nr 112, poz. 654, Nr 122, poz. 696, Nr 171, poz. 1016 i Nr 236, poz. 1396 oraz z 2013 r. poz. 675, 829, 852 i 1355.

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 grudnia 2013 r. (poz. 1634)

Załącznik nr 1

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

MĘŻCZYŹNI		KOLUMNA																
		1			2			3			4			5				
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowodów pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostałi 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, sprawdzalności i obsługi prawnej, duszpaństwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służb. w inst. cywilnych oraz z kategorią Z/O			
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Wytrzymałość	Marszobieg na 3000m albo pływanie	min.	gr. I	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	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	12,40	13,40	14,50	12,50	13,50	14,60	13,20	14,20	15,30	13,50	14,50	15,60	
			gr. IV	13,10	14,10	13,20	14,20	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	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	15,20	16,20	17,30	16,30	17,30	18,40	17,10	18,10	19,20	17,40	18,40	19,50	
			gr. VII	16,10	17,10	16,20	17,20	18,30	17,30	18,30	19,40	18,10	19,10	20,20	18,40	19,40	20,50	
			gr. VIII	17,10	18,10	17,20	18,20	19,30	18,30	19,30	20,40	19,10	20,10	21,20	19,40	20,40	21,50	
			gr. I	≥650	649-600	599-550	≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥650	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	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	40		
			gr. II	65	60	55	60	55	50	55	50	45	40	35	30			
			gr. III	60	55	50	55	50	45	40	35	30	25	20				
			gr. IV	55	50	45	50	45	40	35	30	25	20	15				
			gr. V	50	45	40	45	40	35	30	25	20	15	10				
			gr. VI	45	40	35	40	35	30	25	20	15	10	5				
			gr. VII	40	35	30	35	30	25	20	15	10	5	0				
			gr. VIII	35	30	25	30	25	20	15	10	5	0	0				
			gr. I	18	14	10	16	12	9	14	11	8	12	10	8	10	9	8
			gr. II	16	12	9	14	10	8	12	9	7	11	9	7	9	8	7
			gr. III	14	10	8	12	9	7	11	8	6	10	8	6	8	7	6
			gr. IV	12	9	7	10	8	6	9	7	5	9	7	5	7	6	5
gr. V	10	8	6	9	7	5	8	6	4	8	6	4	6	5	4			
gr. VI	8	6	5	7	5	4	6	5	3	6	5	3	5	4	3			
gr. VII	7	5	4	6	4	3	5	4	2	4	3	2	4	3	2			
gr. VIII	6	4	3	5	3	2	4	3	1	3	2	1	3	2	1			
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I	74	68	62	68	62	56	62	56	50	56	52	46	48		
			gr. II	70	64	58	64	58	52	58	52	46	48	42	50	44		
			gr. III	66	60	52	60	54	48	54	48	42	38	32	46	40		
			gr. IV	60	54	46	54	48	42	48	42	36	32	26	42	36		
			gr. V	54	48	40	48	42	36	42	36	30	24	18	36	30		
			gr. VI	48	42	36	42	36	30	36	30	24	18	12	32	26		
			gr. VII	42	36	30	36	30	24	30	24	18	12	6	28	22		
			gr. VIII	36	30	24	30	24	18	24	18	12	6	0	22	16		
			gr. I	36	30	24	30	24	18	24	18	12	6	0	20	12		

MĘŻCZYŹNI		KOLUMNA																	
		1			2			3			4			5					
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	oceny			oceny			oceny			oceny			Zołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestri zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O			
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3				
Szybkość i zwinność	Bieg wahałdowy 10x10 m albo bieg zrygakiem "koperta"	sek.		gr. I	28,6	29,6	30,6	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	30,6	31,6	32,6
				gr. II	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,2
				gr. III	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,2	32,2	33,5
				gr. IV	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,5	32,5	33,5
				gr. V	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,1	33,1	34,1
				gr. VI	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,4
				gr. VII	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,5	33,5	34,5	32,7	33,7	34,7
				gr. VIII	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,8	33,8	34,8	33,0	34,0	35,0
				gr. I	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4
				gr. II	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8
				gr. III	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2
				gr. IV	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6
				gr. V	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6	24,8	25,8	26,8	25,0	26,0	27,0
gr. VI	24,6	26,4	27,4	24,8	26,6	27,6	25,0	26,8	28,6	25,2	27,0	28,8	25,4	27,2	29,0				
gr. VII	26,4	28,2	30,0	26,6	28,4	30,2	26,8	28,6	30,4	27,0	28,8	30,6	27,2	29,0	30,8				
gr. VIII	28,2	30,0	31,8	28,4	30,2	32,0	28,6	30,4	32,2	28,8	30,6	32,4	29,0	30,8	32,6				

KOBIECY		KOLUMNA																
		1			2			3			4			5				
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	oceny			oceny			oceny			oceny			Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w kopisach osobowych. medycznym, sprawiedliwosci i obslugi prawnej, duszpasterstwa, w kopisie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkestr i zespolew estradowych, zajmujący stanowiska służbowe instryuacjach cywilnych oraz z kategorią ZIO		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		5	4
Wytzymalosc	Marszbieg na 1000 m	min.	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	3,55	4,25	5,10	4,00	4,30	5,15	4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,20	4,50	5,35
				4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,25	4,55	5,40	4,30	5,00	5,45	4,35	5,05	5,50
				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
				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
				5,10	5,40	6,25	5,15	5,45	6,30	5,00	6,00	6,45	5,45	6,15	7,00	6,00	6,30	7,15
				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
				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
				6,25	6,55	7,40	6,30	7,00	7,45	6,40	7,10	7,55	6,45	7,15	8,00	6,50	7,20	8,05
	albo		gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	≥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
				≥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
				≥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
				≥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
				≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300
				≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275
				≥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
				≥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
Sila ramion	Uginanie i prostowanie ramion w podporze lezacy przodem na ławeczce	liczba	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	42	39	36	39	36	33	36	33	30	33	30	27	30	25	20
				39	36	33	36	33	30	27	30	27	30	25	20	17		
				36	33	30	33	30	27	30	27	24	27	22	17	14		
				33	30	27	30	27	24	27	24	21	24	19	14	12		
				30	27	24	27	24	21	24	21	18	21	18	12	10		
				27	24	21	24	21	18	21	18	15	18	15	10	8		
				24	21	18	21	18	15	18	15	12	15	12	8	6		
				21	18	15	18	15	12	15	12	10	12	10	6	5		
Sila miesni brzucha	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.	liczba	gr. I gr. II gr. III gr. IV gr. V gr. VI gr. VII gr. VIII	50	45	40	48	43	38	46	41	36	41	36	42	37	32	
				48	43	38	46	41	36	44	39	34	38	33	28			
				46	41	36	44	39	34	42	37	32	36	31	26			
				44	39	34	42	37	32	40	35	30	36	31	24			
				42	37	32	40	35	30	38	33	28	34	29	22			
				40	35	30	38	33	28	36	31	26	32	27	20			
				38	33	28	36	31	26	34	29	24	30	25	18			
				36	31	26	34	29	24	32	27	22	28	23	16			

KOBIECY		KOLUMNNA																
		1			2			3			4			5				
		Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach powietrzno-desantowych, 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, duszpaństwie, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią ZO				
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	oceny					oceny					oceny				
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3			
Szybkość i zwinność	Bieg zygzakiem „koperta”	sek.	gr. I	25,3	26,3	27,3	25,5	26,5	27,5	25,7	26,7	28,2	26,0	27,0	28,5	26,2	27,2	29,2
				25,8	26,8	27,8	26,0	27,0	28,0	26,2	27,2	28,7	26,5	27,5	29,0	26,7	27,7	29,7
				26,3	27,3	28,3	26,5	27,5	28,5	26,7	27,7	29,2	27,0	28,0	29,5	27,2	28,2	30,2
				27,3	28,3	29,3	27,5	28,5	29,5	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,2	29,2	31,2
				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
				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
				30,5	31,5	32,5	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,4	31,1	32,2	33,7	31,4	32,4	34,4
				32,0	33,0	34,0	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,9	32,7	33,7	35,2	32,9	33,9	35,9

Opis ćwiczeń:

- Marszobiegi na 3000 m /1000 m/ – odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych).
Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy (na 1000m – do 15 żołnierzy). Na komendę „Start” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna próbę. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- Pływanie ciągle przez 12 minut – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (za wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „Na miejsca” kontrolowany staje na słupku startowym, na komendę „Start” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Na komendę „Stop” lub sygnał zatrzymuje się w miejscu podtrzymując liny wytyczające tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Zdający może przerwać ćwiczenie po wypełnieniu norm i uzyskaniu wyniku odpowiednio na ocenę 3,4,5. Musi on jednak pozostać w wodzie do zakończenia próby i czekać na komendę „Stop” oraz zezwolenie wyjścia z wody.”
- Podciąganie się na drążku wysokim – odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „Gotów” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” ocenający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- Bieg zygzakiem „koperta” – odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5kg.
Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę pokonuje trzykrotnie. Po każdym okrążeniu ocenający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrót „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Zdający nie może chwytać (przytrzymywać) chorągiewki podczas próby sprawnościowej.

- Bieg wahadłowy 10 x 10 m – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Start*” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze cztery razy”, „jeszcze dwa ...”. Do ćwiczenia wykorzystujemy „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze podstawy do 3,5 kg. Zdający nie może chwytać (przytrzymywać) chorągiewkę podczas próby sprawnościowej.
- Skłony tułowia w przód w czasie 2 min. – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „*Ćwicz!*” wykonuje skłon wprzód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.
- Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławce gimnastycznej – prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany wykonuje podpór leżąc przodem na ławce gimnastycznej odwróconej siedziskiem do podłoża, nogi złączone lub w lekkim rozkroku – maksymalny rozstaw stóp opartych o podłoże na szerokość bioder. Na komendę „*Ćwicz!*” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

WZÓR

(nr karty)_____
(data sprawdzianu)

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

(stopień wojskowy imię i nazwisko)

Pesel _____ grupa wiekowa _____ kolumna _____

Jednostka wojskowa : _____

ĆWICZENIA	NORMA			WYNIK	OCENA	PODPIS
	5	4	3			
MARSZOBIEG NA 3000 M (1000M)						
PŁYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MIN						
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM						
UGINANIE RAMION NA ŁAWECZCE						
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD 2 MIN						
BIEG WAHADŁOWY 10 X 10 M						
BIEG ZYGZAKIEM						
OCENA ŚREDNIA / KOŃCOWA						

PODPIS

mp.

(stopień wojskowy, imię i nazwisko prowadzącego sprawdzian)

OPINIA LEKARZA

podpis i pieczęć

Miejscowość,

Z A Ś W I A D C Z E N I E Nr/.....**ORYGINAŁ**Niniejszym zaświadcza się, że
(stopień, imię i nazwisko)pełniący służbę w
(nr i nazwa jednostki wojskowej)

zaliczał sprawdzian sprawności fizycznej z norm wg kolumny, grupy wiekowej

1. Uzyskał następujące wyniki podczas sprawdzianu żołnierzy zawodowych w r.:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	Ocena
1.			
2.			
3.			
4.			
ŚREDNIA ARYTMETYCZNA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

2. Nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych w r.

.....
(podać przyczynę i dokumenty stanowiące podstawę do zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu).....
.....

pieczęć urzędowa

.....
(Przewodniczący komisji egzaminacyjnej)**Uwaga:**

Oryginał zaświadczenia dostarczyć do organu kadrowego jednostki wojskowej w ciągu 30 dni od dnia jego odbioru.

Miejscowość,

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

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

pełniący służbę w.....
(nr i nazwa jednostki wojskowej)

zaliczał sprawdzian sprawności fizycznej z norm wg kolumny, grupy wiekowej

1. Uzyskał następujące wyniki podczas sprawdzianu żołnierzy zawodowych w r.:

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	Ocena
1.			
2.			
3.			
4.			
ŚREDNIA ARYTMETYCZNA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

2. Nie przystąpił do sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych w r.

.....
(podać przyczynę i dokumenty stanowiące podstawę do zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu)

.....
.....

pieczęć urzędowa

.....
(Przewodniczący komisji egzaminacyjnej)

Uwaga:

Oryginał zaświadczenia odebrałem w dniu (czytelny podpis)