

**DECYZJA Nr 89/MON
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 14 czerwca 2019 r.

w sprawie wprowadzenia Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej

Na podstawie art. 2 pkt 1 i 9 ustawy z dnia 14 grudnia 1995 r. o urzędzie Ministra Obrony Narodowej (Dz. U. z 2019 r. poz. 196) oraz § 1 pkt 7 lit. d i § 2 pkt 14 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 9 lipca 1996 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Obrony Narodowej (Dz. U. poz. 426 oraz z 2014 r. poz. 933), w związku z § 33 ust. 1 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 4 maja 2009 r. w sprawie sposobu używania znaków Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. z 2015 r. poz. 1133), po zasięgnięciu opinii Komisji Historycznej do Spraw Symboliki i Tradycji Orężnych, ustala się, co następuje:

- § 1. Wprowadza się Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej, zwaną dalej „odznaką”.
- § 2. Zatwierdza się:
- 1) wzór odznaki, określony w załączniku Nr 1;
 - 2) wzór legitymacji odznaki, określony w załączniku Nr 2.
- § 3. Nadaje się regulamin odznaki, określony w załączniku Nr 3.
- § 4. Traci moc decyzja Nr 260/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 3 września 2012 r. w sprawie wprowadzenia Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej (Dz. Urz. Min. Obr. Nar. poz. 340).
- § 5. Decyzja wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Minister Obrony Narodowej: *wz. W. Skurkiewicz*

**Załączniki do decyzji Nr 89/MON
Ministra Obrony Narodowej
z dnia 14 czerwca 2019 r. (poz. 115)**

Załącznik Nr 1

**WZÓR
WOJSKOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**



**WZÓR LEGITYMACJI
WOJSKOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

<p>MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div> <p style="text-align: center;">WOJSKOWA ODZNAKA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</p>	<p style="text-align: center;">LEGITYMACJA Nr</p> <p style="text-align: center;">..... (stopień, imię i nazwisko)</p> <p style="text-align: center;">ma prawo do noszenia Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej Nr</p> <p style="text-align: center;">nadanej rozkazem/decyzją przez</p> <p style="text-align: center;">..... (stanowisko przełożonego)</p> <p style="text-align: center;">Nr z dnia</p> <p>mp. (organ wydający)</p>
--	---

strona pierwsza

strona druga

<p style="text-align: center;">Potwierdzenia ważności legitymacji</p> <p>Data i Nr rozkazu/decyzji oraz pieczęć:</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 150px; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">.....</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">.....</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">.....</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">.....</td> <td style="text-align: center;">.....</td> <td style="text-align: center;">.....</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">.....</td> <td style="text-align: center;">.....</td> <td style="text-align: center;">.....</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">.....</td> <td style="text-align: center;">.....</td> <td style="text-align: center;">.....</td> </tr> </table>	
.....											
.....											
.....											
.....											

strona trzecia

strona czwarta

**REGULAMIN
WOJSKOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. Wojskowa Odznaka Sprawności Fizycznej, zwana dalej „WOSF”, ma na celu propagowanie sprawności fizycznej wśród żołnierzy, utrzymanie najwyższego w najdłuższym okresie poziomu sprawności fizycznej, promowanie zdrowego stylu życia i uhonorowanie najsprawniejszych żołnierzy.
2. Do egzaminu uprawniającego do uzyskania WOSF może przystąpić:
 - 1) żołnierz zawodowy, który w danym roku kalendarzowym uczestniczył w sprawdzianie sprawności fizycznej i otrzymał ocenę pozytywną;
 - 2) kandydat na żołnierza zawodowego;
 - 3) żołnierz pełniący terytorialną służbę wojskową.
3. Egzaminy uprawniające do uzyskania WOSF organizowane są w ciągu jednego dnia w okresie od 1 października do końca roku kalendarzowego.
4. WOSF nadaje kierownik jednostki (komórki) organizacyjnej, w której żołnierz pełni służbę na wniosek przewodniczącego komisji realizującej egzamin na WOSF, zwanej dalej „komisją”.
5. Komisję powołuje rozkazem/decyzją kierownik jednostki (komórki) organizacyjnej w składzie:
 - 1) przewodniczący – przedstawiciel powołującego komisję;
 - 2) zastępca przewodniczącego – żołnierz zawodowy lub pracownik resortu obrony narodowej zajmujący etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
 - 3) członkowie – żołnierze zawodowi lub pracownicy resortu obrony narodowej posiadający:
 - a) tytuł zawodowy magistra lub równorzędny w zakresie wychowania fizycznego lub
 - b) ukończone studia podyplomowe z zakresu wychowania fizycznego i sportu lub
 - c) ukończone szkolenie specjalistyczne z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
 - 4) sekretarz.
6. Kierownik jednostki (komórki) organizacyjnej, w której żołnierz pełni służbę, w przypadku braku możliwości powołania komisji zgodnie z ust. 5, zwraca się z wnioskiem do swojego przełożonego o wskazanie innej komisji, która przeprowadzi egzamin na WOSF.
7. W celu uzyskania WOSF żołnierz zalicza cztery konkurencje:
 - 1) wytrzymałość – bieg na 3000 metrów;
 - 2) umiejętność – pływanie na 50 metrów;
 - 3) siła – podciąganie na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce;
 - 4) szybkość i zwinność – bieg wahadłowy 10x10 albo bieg zygzakiem „koperta”.
8. WOSF nadaje się za osiągnięcie wysokiego poziomu sprawności fizycznej i zaliczenie wszystkich konkurencji podczas egzaminu uprawniającego do uzyskania WOSF, według wymogów określonych w załączniku nr 1 do niniejszego regulaminu.
9. Ustala się podział na następujące grupy wiekowe:
 - 1) grupa I – do 25 lat;
 - 2) grupa II – od 26 do 30 lat;
 - 3) grupa III – od 31 do 35 lat;
 - 4) grupa IV – od 36 do 40 lat;
 - 5) grupa V – od 41 do 45 lat;
 - 6) grupa VI – od 46 do 50 lat;
 - 7) grupa VII – od 51 do 55 lat;
 - 8) grupa VIII – powyżej 55 lat.
10. Przynależność żołnierza do danej grupy wiekowej ustala się przez odjęcie od roku kalendarzowego, w którym jest przeprowadzany sprawdzian sprawności fizycznej, roku urodzenia żołnierza.

11. Zabezpieczenie medyczne egzaminu uprawniającego do uzyskania WOSF 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 2018 r. poz. 2190 i 2219 oraz z 2019 r. poz. 492 i 730) zgodnie z posiadanymi uprawnieniami.
12. Wyniki prób sprawności fizycznej odnotowuje się na „Karcie egzaminacyjnej na Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej”, sporządzanej według wzoru określonego w załączniku nr 2 do niniejszego regulaminu. Karta egzaminacyjna na Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej stanowi podstawę do sporządzenia „Wniosku o nadanie Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej”, według wzoru określonego w załączniku nr 3 do niniejszego regulaminu.
13. Nadanie odznaki odnotowuje się w rozkazie/decyzji kierownika jednostki (komórki) organizacyjnej.
14. Prawo do posiadania i noszenia odznaki potwierdza legitymacja WOSF, wydawana posiadaczowi razem z odznaką. W legitymacji wpisuje się numer rozkazu/decyzji kierownika jednostki (komórki) organizacyjnej i datę nadania odznaki.
15. Odznakę wraz z legitymacją nadaje się w sposób uroczysty.
16. Odznakę nosi się na prawej kieszeni munduru, zgodnie z zasadami noszenia odznak określonymi w odrębnych przepisach.
17. Uprawnienie do noszenia WOSF ulega zawieszeniu, jeżeli w następnym roku kalendarzowym, podczas kolejnego egzaminu na WOSF żołnierz nie wykaże się sprawnością fizyczną wymaganą do uzyskania WOSF w danej grupie wiekowej. Uprawnienie do noszenia WOSF przywracane jest po spełnieniu wymogów podczas egzaminu w kolejnym roku.
18. Po spełnieniu przez żołnierza kryteriów uzyskania WOSF, żołnierz może zostać uhonorowany przez kierownika jednostki (komórki) organizacyjnej.
19. Ewidencję żołnierzy uprawnionych do posiadania WOSF prowadzi komisja.
20. Dane żołnierzy zawodowych z realizacji egzaminu uprawniającego do uzyskania WOSF przechowywane są w systemie informatycznym „SI SPRAWDZIAN”.

NORMY I ĆWICZENIA FIZYCZNE WYMAGANE DO UZYSKANIA WOSF

	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Norma sprawnościowa mężczyzn	Norma sprawnościowa kobiet
Wytrzymałość	Marszobieg na 3000 m	min.	gr. I	12,00	14,00
			gr. II	12,15	14,15
			gr. III	12,30	14,30
			gr. IV	13,10	15,10
			gr. V	14,10	16,20
			gr. VI	15,10	17,20
			gr. VII	16,10	18,30
			gr. VIII	17,10	19,00
Umiejętność	Pływanie na dystansie 50 m stylem dowolnym	sek.	gr. I	40	42
			gr. II	43	45
			gr. III	46	48
			gr. IV	49	51
			gr. V	52	54
			gr. VI	55	57
			gr. VII	58	60
			gr. VIII	61	63
Siła	Podciąganie się na drążku wysokim	liczba	gr. I	18	8
			gr. II	16	7
			gr. III	14	6
			gr. IV	12	5
			gr. V	10	4
			gr. VI	8	3
			gr. VII	7	3
			gr. VIII	6	3
	albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej	gr. I	74	39	
		gr. II	70	36	
		gr. III	66	33	
		gr. IV	60	30	
		gr. V	54	27	
		gr. VI	48	24	
		gr. VII	42	21	
		gr. VIII	36	18	
Szybkość i zwinność	Bieg wahadłowy 10x10 m	sek.	gr. I	28,6	30,7
			gr. II	28,9	31,0
			gr. III	29,2	31,3
			gr. IV	29,5	31,6
			gr. V	30,1	32,3
			gr. VI	30,4	32,7
			gr. VII	30,7	33,1
			gr. VIII	31,7	33,5
	albo bieg zygzakiem „koperta”	gr. I	22,6	25,0	
		gr. II	23,0	25,5	
		gr. III	23,4	26,0	
		gr. IV	23,8	27,5	
		gr. V	24,2	28,5	
		gr. VI	24,6	29,5	
		gr. VII	26,4	30,7	
		gr. VIII	28,2	32,2	

Opis ćwiczeń:

1. **Marszbieg na 3000 m** – odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Marszbieg prowadzi się seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 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.
2. **Pływanie na dystansie 50 m stylem dowolnym** – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (za wyjątkiem okularów pływackich i noska). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody. Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „*Na miejsca*” żołnierz staje na słupku startowym, na komendę „*Start*” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym dystans 50 m. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy od sygnału startu do momentu dotknięcia ściany basenu.
3. **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 żołnierz nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
4. **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej** – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Gotów*” żołnierz 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.
5. **Bieg zygzakiem „koperta”** – odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3x5 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 3,5 kg. Na komendę „*Start*” (sygnał dźwiękowy) żołnierz rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.
6. **Bieg wahadłowy 10x10 m** – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „*Start*” (sygnał dźwiękowy) żołnierz 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 wykorzystuje się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.

Nazwa jednostki (komórki) organizacyjnej
powołującej komisję realizującą egzamin na
Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej

.....
(data egzaminu)

**KARTA EGZAMINACYJNA
NA WOJSKOWĄ ODZNAKĘ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

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

Pesel grupa wiekowa

Jednostka (komórka) organizacyjna:

ĆWICZENIA	NORMA	WYNIK	ZALICZYŁ/ NIE ZALICZYŁ	PODPIS
MARSZOBIEG NA 3000 M				
PŁYWANIE NA DYSTANSIE 50 M STYLEM DOWOLNYM				
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM				
UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ				
BIEG WAHADŁOWY 10X10 M				
BIEG ZYGZAKIEM				

Opinia

.....

.....

.....
podpis i pieczęć
mp.

PODPIS

(stopień wojskowy, imię i nazwisko prowadzącego egzamin)

JEDNOSTKA WOJSKOWA NR ...
(nazwa JW)

.....
(miejsowość, data)

**DOWÓDCA JEDNOSTKI
WOJSKOWEJ Nr**
(nazwa JW)

WNIOSEK

O NADANIE WOJSKOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Komisja realizującej egzamin na Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej w składzie:

Przewodniczący:

Zastępca przewodniczącego:

Członkowie 1.

2.

3.

Sekretarz:

Na podstawie wyników egzaminu uprawniającego do uzyskania Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej przeprowadzonego w dniu wnioskuję o nadanie n/w żołnierzom Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej:

1.

2.

3.

Uzasadnienie:

.....
.....

Karty wyników egzaminu uprawniającego do uzyskania Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej w załączeniu.

Podpisy członków Komisji realizującej egzamin na Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej:

1.

2.

3.

**PRZEWODNICZĄCY KOMISJI
REALIZUJĄCEJ EGZAMIN NA WOJSKOWĄ
ODZNAKĘ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

.....