

6.
ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA SPRAW WOJSKOWYCH

z dnia 15 grudnia 1930 r.,

wydane w porozumieniu z Ministrami: Spraw Wewnętrznych oraz Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w sprawie wykonania rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o Państwowej Odznace Sportowej.

Na podstawie §§ 5 i 8 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o Państwowej Odznace Sportowej (Monitor Polski Nr. 169, poz. 255) zarządza się, co następuje:

§ 1.

Okresowo próby sprawności fizycznej organizują:

a) przewodniczący powiatowych (stołecznych, miejskich) komitetów wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego — dla obywateli polskich, zamieszkałych w obrębie odnośnego powiatu (miasta);

b) dowódcy pułków i równorzędni — zasadniczo dla osób pełniących czynną służbę wojskową;

c) dyrektorowie (przełożone): Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, studiów wychowania fizycznego przy uniwersytetach, państwowych szkół średnich ogólnokształcących, seminarjów nauczycielskich, szkół zawodowych i prywatnych zakładów naukowych o typie wyższym, a posiadających prawa szkół państwowych, dla słuchaczy (słuchaczek), uczniów i uczennic;

d) przewodniczący związków i stowarzyszeń sportowych oraz wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, upoważnionych przez Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego, — zasadniczo dla swoich członków.

Szczegółowe postanowienia, odnoszące się do trybu udzielania upoważnień, o których mowa w punkcie d), wyda Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego w osobnym regulaminie Państwowej Odznaki Sportowej.

§ 2.

Osoby, pełniące czynną służbę wojskową, mogą poddawać się również próbom, organizowanym przez osoby, wymienione w § 1 pkt. a) i d) niniejszego rozporządzenia.

§ 3.

Osoby, nie pełniące czynnej służby wojskowej, mogą poddawać się również próbom, organizowanym przez dowódcę pułku (równorzędnego), z wyjątkiem uczniów (uczenic) niższych i średnich zakładów naukowych, którzy mogą poddawać się wyłącznie próbom, organizowanym przez osoby, wymienione w § 1 pkt. c) niniejszego rozporządzenia.

§ 4.

Do obowiązków organizującego próbę należy:

a) ogłoszenie conajmniej na 14 dni naprzód miejsca i terminu próby, ostatecznego terminu zgłoszeń i rodzajów prób, które będą przeprowadzone;

b) przyjmowanie i odrzucanie zgłoszeń;

c) powołanie komisji próby (§ 6);

d) przygotowanie materiałowych i terenowych warunków, potrzebnych do przeprowadzenia próby.

Szczegółowe postanowienia, odnoszące się do sposobu zgłaszania się do próby, wyda Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego w osobnym regulaminie Państwowej Odznaki Sportowej.

§ 5.

Organizujący próbę odrzuca zgłoszenia osób, nieodpowiadających warunkom, określonym w § 3 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o Państwowej Odznace Sportowej, oraz osób, wymienionych w § 7 tegoż rozporządzenia Rady Ministrów, a o odrzuceniu zgłoszenia powiadamia zgłaszającego się.

Od decyzji odmownej osób, wymienionych w § 1 pkt. b) i c), oraz przewodniczącego Stołecznego Komitetu Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego niema odwołania.

Od decyzji odmownych innych osób, organizujących próbę, przysługuje zgłaszającemu się prawo odwołania się w ciągu dni siedmiu od dnia otrzymania zawiadomienia o decyzji odmownej:

a) do powiatowego (miejskiego) komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, jeśli zgłoszenie odrzuciła jedna z osób, wymienionych w § 1 pkt. d) niniejszego rozporządzenia;

b) do wojewódzkiego komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego — w drodze przez powiatowy (miejski) komitet, jeśli zgłoszenie odrzuciła jedna z osób, wymienionych w § 1 pkt. a) niniejszego rozporządzenia.

Decyzja odwoławcza jest ostateczna.

§ 6.

W skład komisji próby wchodzi:

1) organizujący próbę lub jego zastępca jako przewodniczący;

2) lekarz wojskowy lub cywilny;

3) nauczyciel ćwiczeń cielesnych (instruktor wychowania fizycznego) lub instruktor (delegat) związku sportowego, w którego dziedzinie dane ćwiczenie leży, lub inna osoba (np. oficer dla strzelan), dająca bezsprzeczną pewność fachowego przeprowadzenia próby.

Jeżeli próbę organizuje przewodniczący upoważnionego związku względnie stowarzyszenia (§ 1 pkt. d) niniejszego rozporządzenia), należy w skład komisji próby powołać jako dalszego członka delegata innego związku względnie stowarzyszenia.

§ 7.

Powiatowy (stołeczny, miejski) komitet wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego może delegować swego przedstawiciela do każdej komisji próby, działającej w danym powiecie (mieście).

§ 8.

Za udział w komisji próby nie wypłaca się żadnego wynagrodzenia.

§ 9.

Do obowiązków komisji próby należy:

1) przeprowadzenie próby z każdym kandydatem z osobna — zgodnie z regulaminem Państwowej Odznaki Sportowej, przewidzianym w ustępie 2 § 1 niniejszego rozporządzenia;

2) stwierdzenie wyników, osiągniętych przez kandydata w poszczególnych próbach;

3) postawienie wniosku co do przyznania odznaki.

Obowiązkiem lekarza-członka komisji próby jest zbadanie stanu zdrowia dopuszczonych do próby kandydatów i wykluczenie kandydatów chorych i słabych fizycznie.

§ 10.

Komisja próby stawia wniosek o przyznanie kandydatowi odznaki odpowiedniej klasy i stopnia (§ 12), jeśli kandydat w wybranych przez siebie sześciu różnych ćwiczeniach — po jednym

z każdej grupy (§ 13) — osiągnął conajmniej wyniki (minima), ustalone w regulaminie Państwowej Odznaki Sportowej, przewidzianym w ustępie 2 § 1 niniejszego rozporządzenia, dla odpowiedniej kategorii wieku (§ 14).

Odbycie poszczególnych ćwiczeń przed komisją próby może być zastąpione zaświadczeniem upoważnionych związków i stowarzyszeń sportowych o wypełnieniu przez kandydata warunków, przepisanych w regulaminie Państwowej Odznaki Sportowej dla danego ćwiczenia, albo świadectwem odznaki specjalnej, uzyskanej przez kandydata w danym okresie ubiegania się o Państwową Odznakę Sportową.

Zaświadczenia i świadectwa, wymienione w ustępie poprzednim, mogą wydawać — w zakresie swojej gałęzi sportu — tylko te związki i stowarzyszenia, które będą do tego upoważnione przez związki centralne.

§ 11.

Kandydatowi, który nie ma zamiaru poddać się całkowitej próbie, wydaje komisja próby zaświadczenia o wypełnieniu warunków częściowej próby.

§ 12.

Ustala się w każdej klasie odznaki cztery stopnie.

§ 13.

Ustala się sześć zasadniczych grup sprawności fizycznej, obejmujących następujące ćwiczenia:

grupa I: gimnastyka i pływanie do 100 m.;
grupa II: skoki;
grupa III: biegi do 800 m., pływanie do 100 m., jazda na łyżwach do 500 m.;

grupa IV: rzuty dyskiem, oszczepem, piłką, granatem, pchnięcie kulą, boks, szermierka, gry sportowe (dla starszych i najmłodszych), strzelanie (dla kobiet);

grupa V: marsze do 20 km., wycieczki pieszo do 3 dni, biegi do 5 km., biegi narciarskie do 18 km., biegi łyżwiarskie do 10 km., jazda na rowerze do 20 km., rajd konny do 2 dni, pływanie do 1.000 m., wioślarstwo i wycieczki wioślarskie do 1 dnia, gry sportowe;

grupa VI: strzelanie (dla mężczyzn) i gry sportowe (dla kobiet).

§ 14.

Ustala się następujące kategorie wieku dla mężczyzn i kobiet:

Mężczyźni:

kategoria M — A od 21 — 34 roku życia włącznie,
kategoria M — B od 19 — 20 roku życia włącznie,
kategoria M — C od 17 — 18 roku życia włącznie,
kategoria M — D od 15 — 16 roku życia włącznie,
kategoria M — E od 35 — 44 roku życia włącznie,
kategoria M — F od 45 — 50 roku życia włącznie,
kategoria M — G od 51 — — roku życia włącznie.

Kobiety:

kategoria K — A od 21 — 30 roku życia włącznie,
kategoria K — B od 19 — 20 roku życia włącznie,
kategoria K — C od 17 — 18 roku życia włącznie,
kategoria K — D od 31 — 40 roku życia włącznie,
kategoria K — E od 41 — 50 roku życia włącznie,
kategoria K — F od 51 — — roku życia włącznie.

§ 15.

Kandydatowi, który po pierwszy ubiega się o Państwową Odznakę Sportową, przyznaje się zasadniczo odznakę brązową pierwszego stopnia.

Jednakowoż: mężczyźni kategorii M — E i kobiety kategorii K — D otrzymują już po pierwszej dodatniej próbie odznakę srebrną pierwszego stopnia, mężczyźni kategorii M — F i kobiety kategorii K — E — odznakę złotą pierwszego stopnia, mężczyźni kategorii M — G i kobiety kategorii K — F odznakę złotą trzeciego stopnia.

Ponadto odznakę o dwa stopnie wyższą należy przyznawać:

a) mężczyznom kategorii M — E i kobietom kategorii K — D w razie osiągnięcia wyników, przewidzianych dla mężczyzn kategorii M — A i kobiet kategorii K — A;

b) mężczyznom kategorii M — F i kobietom kategorii K — E w razie osiągnięcia wyników, przewidzianych dla mężczyzn kategorii M — B i kobiet kategorii K — B;

c) mężczyznom kategorii M — G i kobietom kategorii K — F w razie osiągnięcia wyników, przewidzianych dla mężczyzn kategorii M — F i kobiet kategorii K — E.

Matki — bez względu na wiek — zdają pomysłnie próbę okresową nawet wówczas, gdy w czterech wybranych przez siebie ćwiczeniach osiągną wyniki, przewidziane dla swojej kategorii, a w pozostałych dwu ćwiczeniach — wyniki gorsze, wymagane dla kategorii wieku słabszej.

§ 16.

Odznakę każdego stopnia i klasy nadaje się na okres dwuletni.

O każdy następny stopień i klasę odznaki należy się ubiegać w ciągu okresu dwuletniego ważności odznaki, przez poddawanie się okresowym próbom sprawności fizycznej.

Okres dwuletni ważności odznaki liczy się od 1 stycznia tego roku, w którym próbę ukończono, do 31 grudnia roku następnego.

§ 17.

Kto w przepisany terminie (§ 16) nie poddał się próbie albo przy próbie nie osiągnął dodatniego wyniku, traci prawo noszenia odznaki, może jednak ubiegać się o odznakę powtórnie na zasadach, wyrażonych w § 15 niniejszego rozporządzenia.

§ 18.

Kto z powodu ciężkiej choroby, dłuższego przebywania zagranicą lub siły wyższej nie podda się próbie w przepisany terminie (§ 16), może za zgodą powiatowego (stolecznego, miejskiego) komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego poddać się okresowej próbie o odznakę wyższego stopnia (klasy).

§ 19.

Zawiesza się czasowo prawo ubiegania się o odznakę względnie prawo noszenia odznaki dla osób:

1) ukaranych aresztem w drodze administracyjnej lub dyscyplinarnej — na czas odbywania kary aresztu;

2) zdyskwalifikowanych przez związki sportowe — na czas trwania dyskwalifikacji;

3) zależnie od decyzji dyrektora (przełożonej) szkoły — dla uczniów nie mogących wykazać się conajmniej dostatecznymi postępami w naukach i dobrą oceną sprawowania się.

§ 20.

Odznaczeni odznaką złotą czwartego stopnia zachowują prawo noszenia jej bez obowiązku poddawania się dalszym okresowym próbom sprawności fizycznej.

§ 21.

Odznakę przyznaje przewodniczący wojewódzkiego (stolecznego) komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego na wniosek przewodniczącego powiatowego (miejskiego) komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

§ 22.

Odznaczeni nabywają odznaki na koszt własny.

Dokumentem, uprawniającym do noszenia odznaki, jest świadectwo, wydane przez przewodniczącego powiatowego (stolecznego, miejskiego) komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

§ 23.

Ogólny nadzór nad wykonywaniem rozporządzeń o Państwowej Odznace Sportowej sprawuje Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Do niego też należy prowadzenie ogólnej ewidencji Państwowej Odznaki Sportowej.

§ 24.

Po raz pierwszy będą nadawane odznaki na okres dwuletni, liczący się od 1 stycznia 1931 r.

§ 25.

Rozporządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Minister Spraw Wojskowych:

(—) J. Pilsudski.

Minister Spraw Wewnętrznych:

(—) Sławoj Składkowski.

Minister Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego:

(—) Si. Czerwiński.

REGULAMIN PAŃSTWOWEJ ODZNAKI SPORTOWEJ,

wydany przez Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego na podstawie §§ 1, 4, 9, 10 i 23 rozporządzenia Ministra Spraw Wojskowych z dnia 15 grudnia 1930 r. („Monitor Polski” Nr. 9, poz. 6) w sprawie wykonania rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o Państwowej Odznace Sportowej (Monitor Polski Nr. 169, poz. 255).

Rozdział I.

Postanowienia ogólne.

§ 1.

Celem Państwowej Odznaki Sportowej jest podniesienie sprawności fizycznej najszerszych warstw społeczeństwa oraz podtrzymywanie tej sprawności przez najdłuższy okres życia.

Cechą Państwowej Odznaki Sportowej winna być jej powszechność, która świadczyć będzie o stopniu uprawnienia fizycznego danego powiatu i województwa.

§ 2.

Obowiązkiem osób, upoważnionych do przeprowadzania okresowych prób sprawności fizycznej, jest popularyzowanie Państwowej Odznaki Sportowej oraz ułatwianie ogółowi odbywania prób przy bezwzględnej przestrzeganiu zasady, iż próby nie są zawodami i że wobec tego ustalanie kolejności wyników, osiągniętych przez kandydatów, jest niedopuszczalne.

Rozdział II.

Tryb upoważnienia do organizowania prób.

§ 3.

Do przeprowadzania okresowych prób sprawności fizycznej upoważnia się komendantów obwodowych i powiatowych przysposobienia wojskowego oraz komendantów okręgowych ośrodków wychowania fizycznego.

§ 4.

Związki i stowarzyszenia sportowe, nie zrzeszone w związkach centralnych, chcące uzyskać dla każdorazowych swoich przewodniczących upoważnienie do przeprowadzania prób, winny wnieść prośby do Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w drodze przez powiatowe (miejskie) i wojewódzkie (stoleczne) komitety wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego. Prośby te winny być przez miejscowe właściwe komitety wyczerpująco zaopiniowane.

§ 5.

Związki i stowarzyszenia sportowe, zrzeszone w związkach centralnych, winny wnieść prośby przez swoje związki centralne, z pominięciem komitetów powiatowych (miejskich) i wojewódzkich (stolecznego).

§ 6.

Związki i stowarzyszenia tak zrzeszone, jak i niezrzeszone w związkach centralnych, będą otrzymywały upoważnienia dla swoich przewodniczących tylko w razie istotnej potrzeby i przy zupełnej gwarancji regulaminowego przeprowadzenia prób.

Rozdział III.

Tryb zgłaszania się kandydatów do prób.

§ 7.

Kandydaci do P. O. S. winni zgłaszać się do prób, organizowanych w miejscu ich zamieszkania względnie stałego pobytu. Zgłaszanie się do prób, organizowanych w innych miejscowościach, dozwolone jest tylko wówczas, gdy kandydat znajduje się w tej miejscowości na kursie wychowania fizycznego, w obozie i t. p.

§ 8.

Kandydaci do P. O. S. winni zgłaszać się do prób pisemnie, wedle wzoru Nr. 1.

Dowódcy oddziałów wojskowych natomiast: dyrektorowie szkół, komendanci obwodowi i powiatowi przysposobienia wojskowego, komendanci okręgowi ośrodków wychowania fizycznego oraz przewodniczący związków i stowarzyszeń upoważnieni w myśl §§ 4 — 6 niniejszego regulaminu, mogą zgłaszać kandydatów do P. O. S. zbiorowo wedle wzoru Nr. 2.

§ 9.

Organizujący próbę winien o odrzuceniu zgłoszenia powiadomić zgłaszającego się przy podaniu powodów.

§ 10.

Organ odwoławczy winien powiadomić o swej decyzji odwołującego się tudzież organizującego próbę.

Osoby, których odwołanie zostało uwzględnione, winien organizujący próbę dopuścić do najbliższej próby.

§ 11.

Akta, dotyczące zgłoszeń, należy przechowywać przez trzy lata, poczem należy je zniszczyć.

Rozdział IV.

Sposób przeprowadzania prób.

§ 12.

Komisja próby winna przy przeprowadzaniu każdej próby stosować się ściśle do postanowień:

a) rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o Państwowej Odznace Sportowej (Monitor Polski Nr. 169, poz. 255);

b) rozporządzenia Ministra Spraw Wojskowych z dnia 15 grudnia 1930 r. w sprawie wykonania rozporządzenia, wymienionego w pkt. a) niniejszego paragrafu („Monitor Polski” Nr. 9, poz. 6);

c) niniejszego regulaminu;

d) obowiązujących w danej gałęzi sportu przepisów i regulaminów, wydanych przez związki sportowe.

§ 13.

O personel pomocniczy, potrzebny do przeprowadzenia próby, stara się delegat fachowy, wchodzący w skład komisji próby (§ 6 pkt. 3 rozporządzenia wykonawczego).

§ 14.

Przy próbach dla kobiet lekarzem-członkiem komisji próby, jak również delegatem fachowym winny być — o ile możliwości — osoby płci żeńskiej.

Tak samo w skład personelu pomocniczego winny przy próbach dla kobiet wchodzić — o ile możliwości — osoby płci żeńskiej.

§ 15.

Przy zaliczaniu kandydatów do kategorii wieku bierze się pod uwagę wiek ukończony w dniu 1 stycznia tego roku, w którym kandydat rozpoczyna próbę.

Wyjątek stanowią ci kandydaci, którzy już w pierwszym roku dwuletniego okresu próby przechodzą do następnej kategorii wieku. Kandydatów takich bowiem należy od razu zaliczać do następnej kategorii wieku.

Kandydaci zaś, którzy dopiero w drugim roku dwuletniego okresu przechodzą do następnej kategorii wieku, winni być zaliczeni do swojej kategorii wieku, zgodnie z postanowieniem ustępu pierwszego niniejszego paragrafu.

§ 16.

Zestawienie wyników, jakie conajmniej musi osiągnąć w poszczególnych ćwiczeniach kandydat do P. O. S. (t. zw. zestaw minimów) podaje załącznik Nr. 1, wzorce gimnastyczne — załącznik Nr. 2.

§ 17.

Przy stosowaniu zestawu minimów należy mieć na względzie następujące zasady:

1) Wycieczki.

W wysokich górach należy odliczać od wyznaczonej w zestawie ilości kilometrów po jednym kilometrze za każde 100 m. wejścia na górę po jednym za każde 200 m. zejścia z góry. Wycieczki winny być jednorazowe.

2) Marsze.

Marsze zwykłe i marsze z obciążeniem należy urządzać w terenie równym lub lekko falistym.

3) Biegi.

Biegi należy urządzać na bieżniach.

Biegi narciarskie należy urządzać w terenie rozmaimonym.

Biegi kolarskie szosowe należy urządzać w terenie równym lub lekko falistym.

4) Skoki.

Jako wynik skoku w zwyczaj należy brać przętną z wyników, uzyskanych przez kandydata w skoku z odbicia lewą i w skoku z odbicia prawą nogą. Tak samo oblicza się wynik skoku w dal.

Skoki narciarskie należy urządzać na skoczniach o maksymalnej długości skoku 35 m., przy-

czem kandydat winien otrzymać conajmniej notę 12,5 p.

5) Rzutny.

Rzuty liczy się oburącz.

6) Wiosłowanie.

Przy wiosłowaniu odróżnia się: A) wycieczkę jednorazową i B) znajomość wiosłowania i czynne uprawianie wioslarstwa.

Przy wycieczkach „pod wodę” liczy się przebyta drogę podwójnie, alboważ odlicza się od wyznaczonej w zestawie ilości kilometrów pewien procent, zależnie od oceny każdej wody przez Polski Związek Towarzystw Wiosłarskich, jeśli ocena taka nastąpiła.

7) Pływanie.

Pływanie ma się odbywać na wodzie stojącej.

Jedynie w grupie I może pływanie odbywać się na wodzie bieżącej. Delegat Polskiego Związku Pływackiego określi dla każdej wody bieżącej, o ile wyznaczona w zestawie odległość należy zwiększyć, albo też jaką część wyznaczonej w zestawie odległości należy przebyć w dół, a jaką w górę rzeki. Zwiększenie odległości, wyznaczonej w zestawie, może wahać się w granicach od 25 do 200%.

8) Boks.

Próba w boksie ma wykazać znajomość zasad walki i czynne uprawianie boksu. Walka winna nosić charakter pokazowy. Odbywa się z przeciwnikiem wprawnym i trwa conajmniej dwa razy po dwie minuty z jedną dwuminutową przerwą.

9) Szermierka.

Próba w szermierce ma wykazać umiejętności techniczne i znajomość zasad walki. Walka z przeciwnikiem wprawnym ma nosić charakter pokazowy, winna zaś trwać pięć minut.

Kandydat kategorii M-C winien walczyć floretem, M-B floretem lub szablą, inni floretem, szablą lub szpadą.

10) Gry sportowe.

Należy wykazać conajmniej:

A) udział w zawodach z cyklu zawodów o mistrzostwo okręgowe klasy A lub B,

B) udział w zawodach z cyklu zawodów o mistrzostwo okręgowe klasy A, B lub C,

C) znajomość zasad gry i czynne jej uprawianie.

Młodzież szkolna nie może wykazywać się z udziału w wymienionych zawodach.

11) Strzelanie.

Należy rozróżniać:

I. Strzelanie z broni krótkiej, dowolnej, używanej w wojsku, z odległości 20 m., w postawie stojącej, bez podpórki, przy nieograniczonym czasie strzelania:

A) do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 30 cm., z polem czarnym o średnicy 3 cm. Ilość możliwych punktów 60 przy 2 strzałach próbnych i 6 liczonych; oraz

B) do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 50 cm., z polem czarnym o średnicy 20 cm. Ilość możliwych punktów 100, przy 3 strzałach próbnych i 10 liczonych.

II. Strzelanie z broni małokalibrowej (kal. 22), typu dowolnego, bez przyspiesznika, bez przyrządów optycznych, w postawie dowolnej, bez podpórki, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 50 cm., z polem czarnym o średnicy 20 cm., przy nieograniczonym czasie strzelania:

A) z odległości 25 m.,

B) z odległości 50 m.

W obu rodzajach strzelania dopuszcza się 3 strzały próbne i 10 liczonych. Ilość możliwych punktów 100.

III. Strzelanie z broni długiej, wojskowej w postawie leżącej, z podpórka, przy nieograniczonym czasie strzelania, 3 strzałach próbnych i 10 liczonych:

A) z odległości 100 m. do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 80 cm. z polem czarnym o średnicy 40 cm.;

B) z odległości 200 m. do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 100 cm. z polem czarnym o średnicy 60 cm.

W obu rodzajach strzelania ilość możliwych punktów wynosi 100.

IV. Strzelanie z łuku, w postawie stojącej, przy nieograniczonym czasie strzelania, do tarczy 5-cio pierścieniowej o średnicy 120 cm.:

A) z odległości 25 m.,

B) z odległości 20 m.

W obu rodzajach strzelania dopuszcza się 3 strzały próbne i 4 serie po 3 strzały liczone. Ilość możliwych punktów 108.

12) Gimnastyka.

Lekcję gimnastyki należy wykonać poprawnie na komendę instruktora — członka komisji próby.

§ 18.

Komisja próby spisuje z czynności swych protokół wedle wzoru Nr. 3.

Protokół winien być spisany atramentem, a conajmniej ołówkiem atramentowym.

§ 19.

Kandydatom, którzy wypełnili warunki częściowej próby (§ 11 rozp. wyk.), wydaje przewodniczący komisji zaświadczenia wedle wzoru Nr. 4.

§ 20.

Odbycie poszczególnych ćwiczeń przed komisją próby może być zastąpione zaświadczeniem, wystawionem przez związek lub stowarzyszenie (ust. ost. § 10 rozp. wyk.) również wedle wzoru Nr. 4.

Rozdział V.

Tryb przyznawania Państwowej Odznaki Sportowej.

§ 21.

Przewodniczący komisji próby przesyła protokół próby do właściwego miejscowo powiatowego (miejskiego, stołecznego) komitetu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

§ 22.

Powiatowy (miejski, stołeczny) komitet wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego sporządza na podstawie otrzymanych protokołów prób wykazy kandydatów, którzy odbyli próbę z pomyślnym wynikiem, wedle wzoru Nr. 5 i przedkłada je przewodniczącemu wojewódzkiego (stołecznego) komitetu dwa razy do roku celem zatwierdzenia: 1 listopada za ubiegły okres letni i 1 maja za ubiegły okres zimowy.

§ 23.

Na podstawie wykazu, zatwierdzonego przez przewodniczącego wojewódzkiego (stołecznego) komitetu wystawia komitet powiatowy (stołeczny) w ciągu dni siedmiu świadectwa wedle wzoru Nr. 6 i przesyła je przewodniczącemu komisji próby.

Świadectwa należy zaopatrywać w liczby porządkowe.

Przewodniczący komisji próby doręcza świadectwa w ciągu czternastu dni osobom odznaczonym.

§ 24.

Protokoły prób należy przechowywać przez trzy lata, poczem należy je spalić.

Wykazy odznaczonych należy przechowywać trwałe.

§ 25.

Okres dwuletni ważności odznaki liczy się od 1 stycznia do 31 grudnia roku następnego.

Ubiegający się o odznakę po raz pierwszy otrzymuje ją z ważnością na rok, w którym ukończył próbę, i na rok następny.

Przy odnawianiu ważności odznaki w ciągu dwuletniego okresu ważności nowy okres ważności odznaki liczy się od końcowego terminu ważności odznaki dawnej.

Ubiegania się o odznakę nie można rozciągać ponad dwa lata.

W ciągu okresu ważności odznaki można ubiegać się tylko o następny stopień odznaki. Nie można więc w ciągu jednego okresu ważności ubiegać się i uzyskać kilku kolejnych stopni odznaki.

Rozdział VI.

Ewidencja.

§ 26.

Powiatowe (miejskie) komitety wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego prowadzą ewidencję P. O. S. wedle wzoru Nr. 7.

Wojewódzkie (stołeczne) komitety przesyłają wykazy P. O. S. wedle wzoru Nr. 8 do Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego dwa razy w roku: 1 stycznia i 1 lipca.

Warszawa, dnia 22 grudnia 1930 r.

Dyrektor Państwowego Urzędu
Wychowania Fizycznego
i Przysposobienia Wojskowego:

(—) *Kłitński*

Wzór Nr. 1.
(do § 8 ust. 1).
imię i nazwisko (wyróżnić) data

ZGŁOSZENIE.

Zgłaszam się do próby o P. O. S. urządzonej przez
w dnia
Zamierzam brać udział w ćwiczeniach¹⁾
celem uzyskania P. O. S. zaświadczenia²⁾.

Załączam zaświadczenia³⁾ (świadectwa⁴⁾ co do ćwiczeń⁵⁾
Urodziłem (am) się
Przysługują mi ulgi⁶⁾
Mój adres
Przynależność do szkoły, oddziału, stowarzyszenia
Posiadam P. O. S. klasy stopnia⁷⁾ ważną
do r. włącznie,
na podstawie świadectwa wystawionego mi przez
z dnia Nr.⁷⁾.

Oświadczam, że rozporządzenia i regulaminy dotyczące P. O. S. są
mi znane, że wszelkim przepisany warunkom ubiegania się o P. O. S.
odpowiadam i że powyższe dane są prawdziwe.

(podpis)

Objaśnienia:

- 1) wpisywać tylko liczby porządkowe z zestawu minimów;
- 2) zgłaszający się skreśla „zaświadczenia”, jeśli staje do próby o P. O. S., skreśla zaś „P. O. S.”, a pozostawia „zaświadczenia”, jeśli staje do próby częściowej;
- 3) zaświadczenia przedtem odbytych prób;
- 4) odznak specjalnych;
- 5) z § 15 rozp. wykonawczego;
- 6) wpisywać liczby rzymskie na oznaczenie klasy, arabskie na oznaczenie stopnia;
- 7) świadectwa.

Wzór Nr. 2.
(do § 8 ust. 2).
Data
Oddział, szkoła, stow.

ZGŁOSZENIE

do próby o P. O. S. urządzonej przez
w dnia

Lp.	Nazwisko i imię	Zamiera wziąć udział w ćwiczeniach ¹⁾	Ubiegł się o P. O. S. (za zaświadczenie ²⁾)	Załącza zaświadczenia ³⁾	Ulgi ⁴⁾	Data urodzenia	Adres	Posiada P. O. S.			
								klasy stopnia ⁵⁾	wzrost do roku wst.	któ wysłał świadectwo i Nr.	Własnoręczny podpis ⁶⁾
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Pieczęć.

(podpis) 7)

Objaśnienia:

- 1) Wypisać liczby porządkowe z „zestawu minimów”;
- 2) Zaznaczyć „P” wzgl. „Z”;
- 3) Zaświadczenia odbytych poprzednio prób, wzgl. świadectwa odznak specjalnych odnośnie do pewnych ćwiczeń oznaczyć jak pod 1).
- 4) Z § 15 rozp. wykonawczego.
- 5) Klasę oznaczyć liczbą rzymską w liczniku, stopień — arabską w mianowniku.
- 6) Stwierdzenie znajomości rozporządzeń i regulaminów dotyczących P. O. S.
- 7) Podpis d-cy oddziału, dyr. szkoły i t. p.

Wzór Nr. 3.
(do § 16).PROTOKÓŁ¹⁾
próby o P. O. S.

Próbe organizuje w dniach na podstawie²⁾

SKŁAD KOMISJI

Imię i nazwisko	Funkcja	Kwalifikacje	Adres	Podpis

L. p.	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Adres	Oddział, szkoła, stowarzyszenie ³⁾	Posiada P. O. S.		Odbył próbę w grupie ćwiczeń ⁴⁾						Uzyskał prawo do P. O. S.		U W A G I ⁵⁾
					klasy stopnia ⁶⁾	wzrost do roku włącznie	I	II	III	IV	V	VI	klasy stopnia ⁶⁾	wzrost do roku włącznie	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16

Łącznie uzyskało prawo do P. O. S.: z szkół męskich , żeńskich
z oddziałów wojskowych , z oddziałów wojskowych⁷⁾ , z poza szkół i

Data

Pieczęć.

Przewodniczący Komisji Próby:

(Podpis *)

Wzór Nr. 4.
(do §§ 19 i 20).

Wzór Nr. 5.
(do § 22).

Z A Ś W I A D C Z E N I E.

Stwierdzam, że ¹⁾ ur. w
ramieszkały w ²⁾ przynależny do ³⁾
wypełnił — zgodnie z regulaminem P. O. S. — warunki próby, przewi-
dziane dla jego (jej) kategorii wieku w zakresie ⁴⁾
w czasie ⁵⁾

(miejscowość)

. dnia roku.

(pieczęć)

(podpis) ⁶⁾

Zaświadczenie wystawiono na podstawie ⁷⁾

Objaśnienia:

- 1) imię i nazwisko osoby, którą wypełniła warunki próby;
- 2) dokładny adres;
- 3) wymienić szkołę, stowarzyszenie, oddział wojska itp.;
- 4) wymienić rodzaj odbytego ćwiczenia przez podanie odpowied-
nej liczby porządkowej z zestawu mininów;
- 5) termin odbycia próby;
- 6) podpis osoby, która jako upoważniona należycie zaświadczenie
wydała;
- 7) wymienić podstawę formalną, a więc odpowiedni paragraf roz-
porządzenia lub regulaminu P. O. S. albo liczbę dziennika i datę upoważ-
nienia specjalnego, wydanego przez Dyrektora Państwowego Urzędu Wy-
chowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego.

(pieczęć)
L. dz. p.

W Y K A Z I M I E N N Y
osób, które wypełniły warunki wymagane od kandydatów do P. O. S.

Liczba porządkowa		Imię i nazwisko	Data ur.	Wypełnił warunki wymagane dla otrzymania odznaki klasy i stopnia ¹⁾	Z ważnością do roku włącznie	Protokół komisji próby	Uwagi
wyższ.	niższ.						
1	2	3	4	5	6	7	8

Data

Przewodniczący Powiatowego (miejskie-
go) Komitetu Wychowania Fizycznego
i Przyp. Wojsk.

Pieczęć.

Podpis:

L. dz.
Wymienionym od liczby porz. wykazu
do l. p. przyznaje prawo do noszenia Państwo-
wej Odznaki Sportowej klasy i stopnia według rubryki
z okresem ważności według rubryki

(miejscowość) data

Przewodniczący Wojewódzkiego (Sto-
lecznego) Komitetu Wych. Fiz. i Przyp.
Wojsk.

Pieczęć.

Podpis:

Objaśnienia:

- 1) rubrykę 2 wypełnić po zatwierdzeniu
wykazu przez przewodniczącego Woj.
Kom. W. F. i P. W.,
- 2) klasę oznaczyć liczbą rzymską w liczni-
ku, stopień — arabską w ianowniku.

Wzór Nr. 6.
(do § 23)

Ś W I A D E C T W O
Państwowej Odznaki Sportowej
Nr. ¹⁾

Imię i nazwisko
Miejsce i data urodzenia
Uzyskał prawo do noszenia Państwowej Odznaki Sportowej klasy
stopnia ²⁾, przyznanej mu
przez Przewodniczącego Wojewódzkiego Stołecznego Komitetu Wychowa-
nia Fizycznego i Przystosowania Wojskowego w L. dz.
z ważnością do dnia 31 grudnia 19 roku.
(Pieczęć)

Przewodniczący Powiatowego (Miejskiego-
Stołecznego) Komitetu, Wychowania Fizycz-
nego i Przystosowania Wojskowego:

(podpis)

Objaśnienia:

- 1) wpisać numer z rubryki 2 wzoru Nr. 5;
- 2) klasę oznaczyć liczbą rzymską, stopień — liczbą arabską, po-
nadto liczby te powtórzyć słowami.

Wzór Nr. 7.
(do § 26).

Wzór Nr. 8.
(do § 26).

(pieczęć)
L. dz. p.

(pieczęć)
L. dz. p.

ZESTAWIENIE ILOŚCIOWE PÓLROCZNE
tych, którzy uzyskali prawo do noszenia P. O. S.
w okresie

ZESTAWIENIE ILOŚCIOWE PÓLROCZNE
tych, którzy uzyskali prawo do noszenia P. O. S.
w okresie

miejscowość	z e s z k ó ł				z oddzia- łów woj- ska ¹⁾	z p o z a s z k ó ł i w o j s k a					Uwagi ²⁾
	męskich		żeńskich			M	M	M	K	K	
	M-D	M-C-B	M-C	K-B							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Powiat	z e s z k ó ł				z oddzia- łów woj- ska ¹⁾	z p o z a s z k ó ł i w o j s k a					Uwagi ²⁾
	męskich		żeńskich			M	M	M	K	K	
	M-D	M-C-B	M-C	K-B							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Razem w powiecie

Razem w wojew.

Data

Data

Przewodniczący Pow. (Miejsk.) Komitetu
Wych. Fiz. i Przyp. Wojsk.

Przewodniczący Wojew. (Stoł.) Komitetu
W. F. i P. W.

Podpis:

W. F. i P. W.

Objaśnienia:

- 1) tu wykazać tylko osoby pełniące służbę
czynną w wojsku i w K. O. P.,
- 2) tu wymienić, ile osób starszych wy-
kazano w rubryce 3 lub 5.

Objaśnienia:

- 1) tu wykazać tylko osoby pełniące czyn-
ną służbę w wojsku i w K. O. P.,
- 2) tu wymienić, ile osób starszych wy-
kazano w rubryce 3 lub 5.

Grupa	Numer ćwiczenia	Wyszczególnienie ćwiczenia	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG	KA	KB	KC	KD	KE	KF	Uwagi
			21—34	19—20	17—18	15—16	35—44	45—50	ponad 50	21—30	19—20	17—18	31—40	41—50	ponad 50	
M	44	Skok narciarski	23	18	13	7	21	—	—	—	—	—	—	—	—	metrów
	45	Bieg narciarski 3 km	—	—	—	30'	—	—	—	—	—	32'	—	—	40'	
	46	Bieg narciarski 5 km	—	—	45'	—	—	—	—	55'	57'	—	1h	1h5'	—	
	47	Bieg narciarski 12 km	—	1h35'	1h40'	—	—	1h40'	1h55'	—	—	—	—	—	—	
	48	Bieg narciarski 18 km	2h20'	—	—	—	2h25'	2h45'	3h	—	—	—	—	—	—	
	49	Bieg łyżwiarski 1000 m	—	—	—	4'	—	—	—	3'45"	4'	4'50"	4'30"	5'10"	6'	
	50	Bieg łyżwiarski 1500 m	—	—	4'50"	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
M	51	Bieg łyżwiarski 5000 m	—	15'	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	52	Bieg łyżwiarski 10000 m	30'	—	—	—	33'	35'	48'	—	—	—	—	—	—	
	53	Jazda na rowerze 20 km	1h	1h5'	—	—	1h8'	1h16'	1h24'	—	—	—	—	—	—	
M	54	1-dniowy raid konny	—	—	50	—	—	60	50	—	—	—	—	—	—	kilometrów
	55	2-dniowy raid konny	120	100	—	—	90	—	—	—	—	—	—	—	—	kilometrów
M	56	Pływanie 200 m	—	—	5'30"	—	—	—	—	—	—	6'20"	—	—	7'30"	stylem dowolnym
	57	Pływanie 400 m	—	11'40"	—	—	—	—	—	12'30"	13'20"	—	13'30"	14'30"	czas dowol.	"
	58	Pływanie 1000 m	29'	—	—	—	34'	38'	czas dowol.	—	—	—	—	—	—	"
P	59	Wioślarstwo „B”	—	—	tak	—	—	—	—	tak	—	—	—	—	—	na długie i krótkie wiosła
	60	Wioślarstwo „B”	—	—	—	tak	—	—	—	—	tak	tak	—	—	—	na długie albo krótkie wiosła
	61	Wioślarstwo „A”	60	50	40	—	60	50	40	50	40	—	50	40	30	wycieczka 1-dniowa kilometrów
	62	Gry sportowe „A”	tak	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
M	63	Gry sportowe „B”	—	tak	tak	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	64	Strzelanie z łuku na 25 m	—	—	55	45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	punktów
	65	Strzelanie z broni krótkiej A.	30	25	—	—	30	28	26	—	—	—	—	—	—	—
	66	Strzelanie z broni małokalibrowej na 25 m	—	80	70	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	67	Strzelanie z broni małokalibrowej na 50 m	70	60	55	—	70	60	55	—	—	—	—	—	—	—
	68	Strzelanie z broni wojkowej 100 m	75	65	60	—	70	65	60	—	—	—	—	—	—	—
	69	Strzelanie z broni wojkowej 200 m	60	—	—	—	60	50	45	—	—	—	—	—	—	—
M	70	Gry sportowe „C”	—	—	—	—	—	—	—	2 gry	2 gry	1 gra	2 gry	1 gra	1 gra	—

Zal. Nr. 2 do regulaminu P. O. S.
WZORCE GIMNASTYCZNE.

Grupa: Mężczyźni.

Kategoria M — A

(od 21—34 roku życia włącznie).

A. 1. Marsz z pośrednim skurczem nogi z zaznaczeniem kroku 4 razy i 4 wypadły z wymachem ramion, naprzemian. (Ćwiczenie wykonać 3 razy).

2. Siad płaski ze wznosu nogi wprzód (przykład na jednej nodze i siad płaski), ramiona przodem wwyż, po wymachu ramion przodem w bok, przodem w wwyż i przodem w bok, opust ramion, leżenie tyłem, ramiona w bok i nożyce (szybkie skakanie nogami w powietrzu), powrót do siadu płaskiego, ramiona w bok, poczem trzykrotne odchylenie ramion w tył. (Ćwiczenie wykonać 3 razy).

3. Rozkrok, ramiona wwyż, opad wprzód, skłon w tył ze skurczem ramion, wyprost ramion wwyż, trzykrotne odchylenie ramion w tył, skłon w dół z wymachem ramion przodem w dół i trzykrotne rytmiczne skłony w dół z dotykaniem ziemi, poczem powrót do opadu, ramiona wwyż. (Ćwiczenie wykonać 2 razy).

3. Podskoki w miejscu, pełny obrót (w lewo i w prawo naprzemian) do półprzysiadu, skok w miejscu i w locie wykrok. (Ćwiczenie wykonać 3 razy).

B. 1. Półzwis tyłem i skłon napięty (drabinki przysięenne). (Ćwiczenie wykonać 2 razy).

2. Rozbieg trzema krokami i skok z półobrotem do wagi — stojąc łukiem, ramiona w bok.

(Ćwiczenie wykonać raz w stronę lewą i raz w prawą).

3. a) Wspinanie się po linie skośnej na wysokość 5 m. i zejście po linie pionowej albo b) wspinanie się po linie pionowej na wysokość 5 m. z pomocą nóg, zejście po dwu linach bez pomocy nóg i w połowie (na wysokości 2½—3 m.) „gniazdko” lub zwis przewrotny.

4. Na równoważni wysokości 1½ m. długości 4½ m. i 6 cm. grub. wymyk przodem, siad bokiem, wyjście na równoważnię, ramiona w bok i przejście z przykłonem, siad bokiem, podpór przodem i odmyk.

5. Podpór — leżąc bokiem raz w lewo, raz w prawo, ramię wwyż. Przejście w podpór — leżąc przodem. (Ćwiczenie wykonać raz w stronę lewą i raz w prawą).

6. Bieg skokami z przyrządu na przyrząd.

- a) skrzynie (2 części),
 - b) koń w wysokości 1 m. 30 cm.,
 - c) ławka skośna na framie w wysokości 2 m.,
 - d) kozioł w wysokości 1 m. 20 cm.
7. Poprawne pelzanie na odległość 20 m.
8. Skoki:
a) rozkroczny i kuczny ponad konia w szereg,
b) skrzynia wzdłuż, wyskok kuczny i z wykroku przelut.

9. Walka wręcz: okazanie trzech chwytów obezwładniających i obronnych.

Kategorie M — B i M — C.

(od 17 — 20 roku życia włącznie).

A. 1. Marsz z dwoma podskokami po każdym kroku i wymachami nogi w tył i wprzód (krok marszowy). Marsz z wymachem nogi po trzecim kroku i pochyleniem tułowia.

2. Siad płaski, ramiona w bok i po trzykrotnym odchyleniu ramion w bok leżenie tyłem

ze skurczem nóg. Ramiona w bok, wyprost nóg i z wymachem nóg siad płaski, ramiona w bok

3. Rozkrok, skłon w tył ze skurczem ramion, dwukrotne wyprost i skurcz ramion, z wyprostami ramion skłon w dół, z chwytem za kostki i trzykrotne rytmiczne skłony w dół ze skurczem ramion.

4. Rozbieg trzema krokami i skok z obrotem do półprzysiadu, poczem skok w miejscu i w locie, rozkrok ze wznosem ramion w bok.

Powyższe ćwiczenie należy wykonać 3 razy.
B. 1. Leżenie tyłem z chwytem za szczebel drabinki i wypuklanie piersi. Skłon podparty i przygotowanie do stania na rękach (2 razy).

2. Waga — stojąc łukiem, ramiona w bok i pełny obrót w miejscu z pośrednimi wznosami i opustami pięty (raz w stronę lewą i raz w prawą).

3. Wymyk przodem, siad bokiem, wyjście na równoważnię, ramiona w bok i przejście ze skurczem nóg. Równoważnia w wysokości co najmniej 130 cm albo

przejście przez parkan wysokości 2 m. 20 cm. bez pomocy i przejście po równoważni 4½ m. dług. i 6 cm. grub. umieszczonej na wysokości 1.80 cm.

4. Przelut bokiem lub szturmowe padnię, ramiona skurczone, nogi rozkrocznie.

5. Bieg 20 m. z pięciokrotnym skotłowaniem piłki koszykowej, poczem celny rzut piłki do kosza albo

bieg 50 m. z pokonaniem na tej przestrzeni następujących przeszkód:

a) skok wolny ponad skrzynią 80 cm. wysokości,

b) skok do podporu na tram podwójny w wysokości co najmniej 1 m. 80 cm. i skok zawrotny,

- c) bieg po ławce skośnej do wysokości 1 m. 80 cm. i skok w górę z podoporem jednorącz.
 6. Poprawne ruchy do rzutu granatem, poprawne pełzanie na odległość 15 m.
 7. Skoki:
 a) kuczny ponad konia wszere,
 b) rozkroczny ponad kozła,
 c) przez okno z dolną listwą na wysokości 1 m. przy wielkości okna 80 × 100 cm. z odbicia w odległości przynajmniej 60 cm. przed przyrzędem.
 d) przewrót na czterech częściach skrzyni.
 8. Walka wręcz: okazanie jednego chwytu obzwałdniającego oraz celowe zareagowanie na ten chwyt.

Kategorje M — E i M — F

(od 35 — 50 roku życia włącznie).

- A. 1. Marsz z wypadami z wymachem ramion.
 2. Wspięcie, ramiona w bok i przysiad z opusłem ramion w dół. W przysiadzie trzykrotny wiotki wymach ramion dołem wprzód i dołem w bok. Wyprost nogi wprzód i siad płaski (wyprost tułowia), leżenie tyłem, ramiona w bok, poczem wznos nog wzwyz, 4 skurcze i wyprosty nog na przemian i z wymachem nog — postawa.
 3. Rozkrok, skurcz ramion i trzy skłony głowy w tył z wyprostem ramion wzwyz, poczem skłon w dół podparty i trzy uginania i wyprosty ramion.
 4. Z rozbiegu trzema krokami skok wprzód z wymachem ramion. Odbicie lewą i prawą nogą naprzemian.
 Powyższe ćwiczenie należy wykonać 2 razy.
 B. 1. Półzwis tyłem przy drabinkach i skłony napięte (2 razy). Zwis tyłem na drabinkach, dwa skurcze i wyprosty nog w dół, zeskok podmykiem.
 2. Bieg po ławie ustawionej skośnie na równoważni długości 4 m., grubości 7 cm., umieszczonej na wysokości 1 m. 50 cm. Przejście po równoważni. Zeńcie po ławce ustawionej skośnie na drugim końcu równoważni.
 3. Wymyk przodem i odmyk, tram na wysokości czola.
 4. Skurcz nogi, ramiona w bok i obroty pośrednimi wznosami i opusłami pięty i krążeniem w barku wyprostowanymi ramieniami.
 5. Pełzanie na odległość 10 m.
 6. Bieg na przestrzeni 100 m. z braniem następujących przeszkód czterokrotnie:
 a) skok wzwyz (skrzynia — 3 części) dwa razy,
 b) skok w dół (2 ławki w odległości 1 m. od siebie) dwa razy.
 7. Ruchy do rzutu granatem
 8. Skoki:
 a) z rozbiegu skok szermierczy (okroczny) ponad skrzynią 1 m. 30 cm.,
 b) wyskok kuczny i skok rozkroczny (skrzynia wzdłuż 1 m. 30 cm.),
 c) skok wolny ponad skrzynią wysokości 80 cm.
 9. Walka wręcz: sprawność w trzech chwytach obzwałdniających i obronnych.

Kategorja M — D i M — G.

(od 15 — 16 i od 51 roku życia wzwyz).

- A. 1. 6 kroków biegiem i 4 kroki marszu wspiętego na przemian. Marsz z przenosem ciężaru ciała wprzód i w tył na przemian.
 2. Trzy poprawne przysiady z ramionami w dół.
 3. Podskoki w miejscu z wymachem ramion wprzód i w tył.
 B. 1. Siad płaski, leżenie tyłem, ramiona w bok i uwypuklenie klatki piersiowej (3 razy), poczem nakryć się nogami i wymachem nog wprzód przejść do siadu płaskiego i postawy.
 2. Wyście na równoważni ustawionej na wysokości 1 m. (długość równoważni 4½ m., grubość około 7 cm.) po ławce ustawionej skośnie, przejście po równoważni z dużą piłką, poczem zejście po ławeczce skośnie.
 3. Półzwis opadny przodem i 3 skurcze ramion. Tram na wysokości i m. 20 cm. — 1 m. 30 cm.
 4. Dwa kroki od drabinki tyłem, przysiad podparty i podpory — nogi powyż (wsparcie stóp na szczeblu).
 5. Bieg 50 m. z pokonaniem pięciu przeszkód stałych o 50 cm. wysokości i szerokości.
 6. Marsz wypadami z wymachem ramion.
 7. Skoki:
 a) rozkroczny ponad kozłem wysokości 1 m. 10 cm. — 1 m. 20 cm.,
 b) okroczny ponad tramem wysokości 1 m. 10 cm. — 1 m. 20 cm.
 8. Okazanie dwóch chwytów obzwałdniających, oraz celowe zareagowanie na te chwyt.

II. Grupa: Kobiety:

Kategorje K — A i K — B.

(od 19 — 30 roku życia włącznie).

1. Stopy zwarte, wymachy rąk wzwyz i w tył (rytm. 1 czne).

2. Stopy zwarte, wymachy rąk ze stopniowym skłonem tułowia i prostowaniem się.

3. Przysiady o kolanach zwartych, prostych i tułowiu podanym wprzód, z dotykiem palcami dłoni o podłogę.

4. Stopy zwarte, ręce w bok, skłony boczne z uderzeniem cłoni o udo (kierunek i rytm).

5. Wypadki w kierunku skośnym, stopniowo trzy z każdej nogi (mały, większy i największy — kierunek i rytm).

6. Podskoki w miejscu — i z miejsca z jednym krokiem rozbiegu i wymachem rąk wprzód.

7. W leżeniu przy drabince z chwytym za trzeci szczebel uwypuklenie klatki piersiowej, poczem wznoszenie nog.

8. Równowaga bez przyrzędu. Wznoszenie kolana powyżej poziomu — oparcie czola o kolano.

9. Zwis:

- a) podskokiem zwis nachwytem o ramionach skurczonych i powolny wyprost ramion,
 b) wymyk — przyrząd na wysokości barków.

10. Marsz po równoważni (1 m. wysokości). Przejście krokiera zmiennym.

11. Bieg intensywny.

12. Z podporu przodem przejście do podporu bokiem, tyłem, bokiem i powrót do podporu przodem (w obie strony).

13. W klęczce obunóż — opady tułowia głębokowo w tył, plecy proste, ręce przywarte.

14. Ćwiczenie desymetryczne (nieprzewidziane) dla zbadania zdolności i wyrobienia koordynacji.

15. Skoki:

- a) skok kuczny przez konia wszere, wysokość 1 m.,
 b) przeskok szermierczy ponad skrzynią wysokości 1 m. lub przeskok malpi,
 c) skok wzwyz zwykły na wysokość pasa biodrowego ćwiczącej (indywidualnie).

16. Wykazanie się umiętnością szybkiej reakcji na bodźce sluchowe w formie opanowania ruchów lub szybkiej zmiany — oraz wykazanie opanowania dość trudnych rytmów w marszu, przez akcentowanie ich nogami i rękami. Te ćwiczenia nie mogą być w osnowie lekcyjnej pomieszczone ze względu na zupełną ich bezwartościowość, gdyby były uprzednio znane i wyuczone.

Kategorja K — C.

(od 17 — 18 roku życia włącznie).

- Ćwiczenie od 1 — 8 włącznie te same, co dla K — A i K — B.

9. Zwis:

- a) zwis z nachwytem, postępowanie w bok, z lekkiem opuszczaniem tułowia rytmicznie (można i spokojnie),
 b) wspinanie po linie skośnej lub przepłyty skośnie w kracie — powrót w dół bez współpracy nog.

10. Przejście po równoważni wysokości 75 cm. — 1 m. krokiem zwykłym wprzód i w tył — umiętność obrotów na równoważni.

11. Przewroty na materacu lub miękkiej skrzyni.

12. Bieg dość intensywny.

13. Stojąc, stopy zwarte — skrętoskłony z okrytym wymachem ręki i złożenie dłoni na podłogę tuż przy stopach z akcentowaniem kolana całkowicie wyprostowane.

14. W podporze klęcznym zginanie i wyprosty ramion z równoczesnym wznoszeniem nogi.

15. Stanie na rękach z pomocą współćwiczącej lub przy drabinkach.

16. Skoki:

- a) dobrze opanowany przeskok przez kozła na wysokość połowy klatki piersiowej ćwiczącej,
 b) skok szermierczy ponad skrzynią wysokości 1 m. lub malpi,
 c) skok wzwyz na wysokość pasa biodrowego,
 d) przeskok nożycowy ponad tramem na wysokość bioder.

- Ćwiczenia desymetrii, rytmu i opanowania, jak poprzednio.

Kategorja K — D.

(od 31 — 40 roku życia włącznie).

1. Wymachy rąk w tył i wzwyz oraz kolowanie rąk w stawach ramieniowych (wykazanie ruchomości stawów ramieniowych).

2. Wymachy nog w tył i wprzód ze wsparciem się wzajemnym ćwiczących, lub samodzielnie (wykazanie ruchomości stawów biodrowych).

3. Postawa stojąca zwarta. Skłon całego tułowia w dół z oparciem rąk o podłogę bez zgięcia kolan. Po skłonie korekcja postawy.

4. Przysiad zwarty z dotknięciem podłogi palcami dłoni.

5. Poprawne wykonanie wagi — stojąc z rękoma w bok.

6. Zwis postawny, postępowanie w bok po tramie, co trzy kroki skurcz ramion — przyciąganie się.

7. Swobodne przejście po równoważni, umieszczonej na wysokości pasa biodrowego ćwiczącej (przejście zwykłe lub do tyłu lub wprzód z oczkami zamkniętymi).

8. Odmyk na tramie z podporu lub przewrót na drabince.

9. W siadzie płaskim skręty tułowia z silnym przeczuciem obu rąk z pozycji poziomej przodem.

10. Stojąc we wspięciu, tyłem do drabin, z podchwyciem szczebla rękami — rytmiczne wznoszenie obu kolan powyżej poziomu.

11. Stojąc bokiem do szczebli z oparciem nogi o szczebel trzeci — skłony rytmiczne w stronę nogi opartej, ręka po stronie skłonu zesuwa się po nodze, druga ręka ponad głową w pozycji swobodnej współdziałała ze skłonem.

12. Przeskok przez przeszkodę stałą na wysokości własnego kolana.

13. Skok zawrotny ponad skrzynią lub tramem na wysokości biodra.

14. Skok strumieniem z wyskokiem jednonóż na skrzynię (dwie górne kondygnacje).

- Wykazanie poprawnej postawy i umiętności korygowania jej.

- Wykazanie umiętności opanowywania ruchów przez szybkie zmiany wywołane rozkazem („hop”) lub gwizdkiem.

- Wykazanie ćwiczenia desymetrycznego.

- Bieg dość intensywny.

Kategorja K — E i K — F.

(od 41 roku życia wzwyz).

1. Wymachy i kolowanie rąk (ruchomość stawów).

2. Wymachy nog w tył i wprzód ze wsparciem się o drabinę lub o ramiona współćwiczącej (ruchomość stawów).

3. Skłony tułowia w dół w postawie zwartej, oparcie dłoni o kolano lub o staw skokowy. Po skłonie korekcja postawy.

4. Przysiady zwarte z dotknięciem palcami dłoni o podłogę.

5. Utrzymanie równowagi, stojąc we wspięciu na jednej nodze, z uniesieniem kolana drugiej nogi, ręce swobodnie wzniesione, współdziałając z utrzymaniem równowagi (bardzo krótko).

6. Zwis postawny na drabince w formie przysiadu i opuszczania kolejno nogi w dół.

7. Przejście swobodne po równoważni umieszczonej na wysokości kolana ćwiczącej.

8. Bieg krótkotrwały lub bieg z podskokami (ulicznik).

9. W postawie leżącej powolne wznoszenie nog prostych w kolanach wzwyz i jeszcze powolniejsze opuszczanie.

10. W siadzie skrzyżnym — skręty tułowia z wymachem rąk w stronę skrętu. Oparcie ręki o kolano prawe przy kierunku w lewo i odwrotnie — druga ręka opuszczona swobodnie.

11. Stojąc w postawie zwartej skrętoskłony z okrytym ruchem ręki w formie płynnej, rytmicznej. Dłoń dotrzeć na stopy lub obok stopy.

12. Umietność prawidłowego zeskoku z ławeczki lub niskiej skrzyni.

- Umietność prawidłowego przeskoku przez pewną szerokość (rów).

13. Wykazanie zręczności w umiętnym przejściu przez płot (dwa tramy).

14. Wykazanie się dobrą postawą.

- Wykazanie umiętności opanowywania ruchów przez szybkie zmiany wywołane rozkazem („hop”) lub gwizdkiem.

- Wykonanie ćwiczenia desymetrycznego.

— 10 —