

138

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

z dnia 12 lutego 2010 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.¹⁾) 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 określone w art. 50a ust. 3 ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych, zwaną 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. Sprawdzian 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 służby

w polskim kontyngencie wojskowym, zalicza sprawdzian sprawności fizycznej na terenie kraju, w czasie przygotowywania się do misji poza granicami państwa.

§ 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:

- 1) w zależności od miejsca pełnienia służby, odbywa sprawdzian sprawności fizycznej przed komisją egzaminacyjną powoływaną corocznie przez Ministra Obrony Narodowej, zwaną dalej „Komisją Egzaminacyjną Ministra Obrony Narodowej”, 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 określonych 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 określonych przez dyrektora departamentu Ministerstwa Obrony Narodowej właściwego do spraw kadr.

2. Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w terminie i miejscu określonych 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.²⁾).

¹⁾ 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, Nr 79, poz. 669, Nr 161, poz. 1278 i Nr 219, poz. 1706.

²⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2008 r. Nr 195, poz. 1200 oraz z 2009 r. Nr 62, poz. 504, Nr 97, poz. 801 i Nr 226, poz. 1809.

3. Dowódca jednostki wojskowej, w której nie występuje stanowisko wskazane w ust. 2, określa rozkazem termin i miejsce przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej w najbliższej jednostce wojskowej, a dowódca jednostki wojskowej danego rodzaju Sił Zbrojnych — w najbliższej jednostce wojskowej tego rodzaju Sił Zbrojnych, w której takie stanowisko etatowe występuje, po wcześniejszym uzgodnieniu z dowódcą tej jednostki wojskowej.

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. Żołnierz ten jest obowiązany przedstawić dowódcy jednostki wojskowej wyniki sprawdzianu nie później niż w terminie trzydziestu dni od dnia powrotu do macierzystej jednostki wojskowej.

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 właściwemu do 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 określonych odpowiednio przez Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego albo Szefa Służby Wywiadu Wojskowego.

§ 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 wykaz ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych z opisem ćwiczeń, stanowiący załącznik nr 1 do rozporządzenia.

2. Do celów sprawdzianu sprawności fizycznej 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.

3. Przynależność żołnierza zawodowego do danej grupy wiekowej ustala się przez 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) w przypadku żołnierza zawodowego — mężczyzny:
 - a) marszobieg na 3 000 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 10 x 10 m albo bieg zygzakiem „koperta”,
 - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;
- 2) w przypadku żołnierza zawodowego — kobiety:
 - a) marszobieg na 1 000 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) w przypadku żołnierza zawodowego — mężczyzny:
 - a) marszobieg na 3 000 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 10 x 10 m,
 - f) bieg zygzakiem „koperta”,
 - g) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;
- 2) w przypadku żołnierza zawodowego — kobiety:
 - a) marszobieg na 1 000 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 spośród ćwiczeń, o których mowa w ust. 1 pkt 1 i 2, w chwili orzekania o jego zdolności do zawodowej służby wojskowej, odnotowując to wskazanie w książce zdrowia oraz właściwym orzeczeniu lekarskim.

§ 9. 1. Ocenę 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 sprawdzianu sprawności fizycznej 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 wszystkich ćwiczeń sprawdzających jedną zdolność motoryczną nie jest dopuszczony do tego sprawdzianu ze względów zdrowotnych.

§ 10. 1. Dokumenty stanowiące podstawę zwolnienia ze sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierz zawodowy przedstawia, nie później niż w ciągu siedmiu dni od dnia ich wystawienia, dowódcy jednostki wojskowej.

2. Przyczynę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu sprawności fizycznej dowódca jednostki wojskowej 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 określone 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 określa załącznik nr 2 do rozporządzenia.

3. Wzór karty sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego określa załącznik nr 3 do rozporządzenia.

4. Wzór zaświadczenia określa załącznik nr 4 do rozporządzenia.

5. 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.

§ 12. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.³⁾

Minister Obrony Narodowej: *B. Klich*

³⁾ 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 utraciło moc z dniem 11 grudnia 2009 r. na podstawie art. 9 ust. 3 w związku z art. 10 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).

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej
z dnia 12 lutego 2010 r. (poz. 138)

Załącznik nr 1

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

MEŻCZYŹNI		KOLUMNA																								
		1			2			3			4			5												
		oceny			oceny			oceny			oceny			oceny												
Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach rozpoznania, w ppk 2305, 4101, 4026 w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy zolnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i podporządkowani), pozostali zolnierze Wyższej Specjalności oraz w korpusie osobowym ogólnym – grupa osobowa kultury fizycznej			Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych – grupa osobowa pilobów i pokładowa			Zolnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych medycznym, sprawności i obsługi prawnej, doszkalającym, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa ofikarski i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytutach cywilnych oraz z kategorią Z/O											
Motoryka	Wyrzymałość	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	oceny			oceny			oceny			oceny												
					5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3										
Siła mięśni brzucha	skłoty turlowa w przód w czasie 2 min	liczba	gr. I	12,00	13,10	14,20	12,10	13,20	14,30	12,30	13,40	14,50	13,00	14,10	15,20	13,30	14,40	15,50	14,00	15,10	16,20	14,30	15,40	16,50		
			gr. II	12,15	13,25	14,35	12,25	13,35	14,45	12,35	13,45	14,55	13,45	14,55	15,25	13,15	14,25	15,35	14,45	15,55	16,10	14,30	15,40	16,50		
			gr. III	12,30	13,40	14,50	12,40	13,50	15,00	13,00	14,10	15,20	14,10	15,20	16,30	14,30	15,40	16,50	15,10	16,20	17,30	15,20	16,30	17,40	18,50	
			gr. IV	13,10	14,20	15,30	13,20	14,30	15,40	14,20	15,30	16,40	15,30	16,40	17,50	16,10	17,20	18,30	17,10	18,20	19,30	17,20	18,30	19,40	20,50	
			gr. V	14,10	15,20	16,30	14,20	15,30	16,40	15,20	16,30	17,40	16,30	17,40	18,50	17,10	18,20	19,30	18,00	19,10	20,20	19,00	20,10	21,20	22,30	
			gr. VI	15,10	16,20	17,30	15,20	16,30	17,40	16,20	17,30	18,40	17,30	18,40	19,50	17,50	19,00	20,10	18,40	19,50	21,00	19,80	20,90	22,00	23,10	
			gr. VII	16,10	17,20	18,30	16,20	17,30	18,40	17,10	18,20	19,30	18,00	19,10	20,20	18,80	19,90	21,00	19,60	20,70	21,80	20,60	21,70	22,80	23,90	
			gr. VIII	17,10	18,20	19,30	17,20	18,30	19,40	17,20	18,30	19,40	20,50	19,40	20,50	21,60	20,50	21,60	22,70	21,60	22,70	23,80	22,70	23,80	24,90	26,00
			gr. IX	18,10	19,20	20,30	18,20	19,30	20,40	18,10	19,20	20,30	21,40	20,30	21,40	22,50	21,40	22,50	23,60	22,50	23,60	24,70	23,60	24,70	25,80	26,90
			gr. X	19,10	20,20	21,30	19,20	20,30	21,40	19,10	20,20	21,30	22,40	21,30	22,40	23,50	22,40	23,50	24,60	23,50	24,60	25,70	24,60	25,70	26,80	27,90
			Siła rąmion	podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie rąmion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej	liczba	gr. I	2650	649-600	599-550	2625	624-575	574-525	2600	599-550	549-500	2575	614-565	564-515	2550	599-550	549-500	2525	604-555	554-505	2500	599-550
gr. II	2625	624-575				574-525	2600	599-550	549-500	2575	614-565	564-515	2550	604-555	554-505	2525	599-550	549-500	2500	599-550	549-500	2475	599-550	549-500		
gr. III	2600	599-550				549-500	2575	574-525	524-475	2550	549-500	499-450	2525	574-525	524-475	2500	549-500	499-450	2475	549-500	499-450	2450	549-500	499-450		
gr. IV	2575	574-525				524-475	2550	549-500	499-450	2525	524-475	474-425	2500	514-465	464-415	2475	514-465	464-415	2450	514-465	464-415	2425	514-465	464-415		
gr. V	2550	549-500				499-450	2525	524-475	474-425	2500	499-450	449-400	2475	499-450	449-400	2450	499-450	449-400	2425	499-450	449-400	2400	499-450	449-400		
gr. VI	2525	524-475				474-425	2500	499-450	449-400	2475	474-425	424-375	2450	464-415	414-365	2425	464-415	414-365	2400	464-415	414-365	2375	464-415	414-365		
gr. VII	2500	499-450				449-400	2475	474-425	424-375	2450	449-400	399-350	2425	449-400	399-350	2400	449-400	399-350	2375	449-400	399-350	2350	449-400	399-350		
gr. VIII	2475	474-425				424-375	2450	449-400	399-350	2425	424-375	374-325	2400	414-365	364-315	2375	414-365	364-315	2350	414-365	364-315	2325	414-365	364-315		
gr. IX	2450	449-400				399-350	2425	424-375	374-325	2400	399-350	349-300	2375	399-350	349-300	2350	399-350	349-300	2325	399-350	349-300	2300	399-350	349-300		
gr. X	2425	424-375				374-325	2400	399-350	349-300	2375	374-325	324-275	2350	364-315	314-265	2325	364-315	314-265	2300	364-315	314-265	2275	364-315	314-265		
Siła brzucha	skłoty turlowa w przód w czasie 2 min	liczba				gr. I	75	70	65	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40
			gr. II	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30		
			gr. III	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	20	
			gr. IV	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	15	
			gr. V	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	10	
			gr. VI	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	5	
			gr. VII	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	0	
			gr. VIII	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	10	5	0	-5	
			gr. IX	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	10	5	0	15	10	5	0	-5
			gr. X	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5	10	5	0	15	10	5	20	15	10	5	0

KOBIECY		KOLUMNA																			
		1			2			3			4			5							
Motoryka	Ćwiczenia	jednostka miary	Grupy wiekowe	oceny			oceny			oceny			oceny			Zolnierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpustach osobowych, medycznych, sprawicielosci i obslugi prawnej, duszpasterstwa, w korpucie osobowym wycnawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołow estradowych, zajmujacy stanowiska sluzbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorii Z/O					
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		5	4	3		
Wytrzymałość	marszbieg na 1000 m	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	4,60	5,45	6,30	4,35	4,65	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	5,60	6,00	4,50	5,20	6,05	
				gr. IV	4,40	4,70	5,55	4,45	5,30	5,75	4,50	5,40	6,25	4,55	5,45	6,30	6,20	5,10	5,30	6,15	
				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	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	6,30	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	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	6,50	7,20	8,05
	albo			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 rąmion	ugięcie i prostowanie rąmion w podporze, leżąc przodem na laweczce gimnastycznej	liczba		gr. I	42	39	36	39	36	33	36	33	30	33	30	27	30	27	23		
				gr. II	39	36	33	36	33	30	33	30	27	24	27	22	20	27	22		
				gr. III	36	33	30	33	30	27	30	27	24	21	24	19	17	24	19		
				gr. IV	33	30	27	30	27	24	27	24	21	24	21	18	14	21	18		
				gr. V	30	27	24	27	24	21	24	21	18	21	18	15	12	18	15		
				gr. VI	27	24	21	24	21	18	21	18	15	18	15	12	10	15	12		
				gr. VII	24	21	18	21	18	15	18	15	12	15	12	10	8	12	10		
				gr. VIII	21	18	15	18	15	12	15	12	10	12	10	8	6	10	8		
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				KOLUMNNA																										
Motoryka	Ćwiczenia	jednostka miary	Grupy wiekowe	1					2					3					4					5						
				oceny					oceny					oceny					oceny					oceny						
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3						
Szybkość i zwinność	bieg z tykiem „Koperta”	sek.	gr. I	Zołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2306 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW, w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem	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	28,7	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	29,2	27,0	28,0	29,5	26,7	27,7	28,0	29,0	30,0	31,5	29,2	30,2			
				gr. III	26,3	27,3	28,3	26,5	27,5	28,5	26,7	27,7	29,2	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,0	29,0	30,0	31,0	32,5	30,0	31,0	32,5	33,2		
				gr. IV	27,3	28,3	29,3	27,5	28,5	29,5	27,7	28,7	30,2	28,7	29,7	31,2	29,0	30,0	31,5	28,0	29,0	30,0	31,0	32,5	29,0	30,0	31,5	32,2	33,2	
				gr. V	28,3	29,3	30,3	28,5	29,5	30,5	28,7	29,7	31,2	29,7	31,2	32,2	30,0	31,0	32,5	29,0	30,0	31,0	32,2	33,7	30,0	31,0	32,5	33,2	34,4	
				gr. VI	29,3	30,3	31,3	29,5	30,5	31,5	29,7	30,7	32,2	30,7	32,2	33,4	30,0	31,0	32,5	29,7	30,7	31,9	31,1	32,2	33,7	30,0	31,0	32,5	33,2	34,4
				gr. VII	30,5	31,5	32,5	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,4	30,9	31,9	33,4	31,1	32,2	33,7	30,9	31,9	33,4	31,1	32,2	33,7	31,4	32,4	33,9	34,4	
				gr. VIII	32,0	33,0	34,0	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,9	32,4	33,4	34,9	32,7	33,7	35,2	32,7	33,7	35,2	32,7	33,7	35,2	32,9	33,9	35,9	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 1000 m — 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 (z 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” żołnierz 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, chwytając linę wytyczającą tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Zatrzymanie się zdającego przed upływem wyznaczonego czasu podczas wykonywania próby powoduje jej zakończenie i jest równoznaczne z niezaliczeniem próby.
- Podciąganie się na drążku wysokim — odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia — 220 cm. Na komendę „gotów” żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych — pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prężnika drążka wysokiego, i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- Bieg zygakiem „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 nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.
Sposób prowadzenia: na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) żołnierz rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniaczy (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) żołnierz rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnie-głej 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 nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.
- Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut — odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „gotów” żołnierz 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, mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „ćwicz” wykonuje on skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno 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, oceniaczy (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” żołnierz wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku — maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana — tzn. barki, biodra 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, oceniaczy (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.

WZÓR

.....
(miejscowość, data)

ZAŚWIADCZENIE 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.