



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.

WYCHODZI CODZIENNIE Z WYJĄTKIEM NIEDZIEL I ŚWIĄT.

Dyrekcja i Administracja Wydawnictwa: Ul. Królewska Nr. 5. Telefon: Centrala P. A. T. — 552-80. Redakcja i ekspedycja: Ul. Miodowa Nr. 22. Telef. redakcji 11-44-05. Telef. ekspedycji 11-75-28. Kasa czynna od godz. 8 i pół do 1 po pld., w soboty do godz. 12 w pld. Konto czekowe w P. K. O. — 730.

Filje „Monitora Polskiego” mieszczą się w Oddziałach P. A. T.:

BIALYSTOK, ul. Marsz. Piłsudskiego 6, tel. 15-86; BIELSKO (śląskie), ul. Trzeciego Maja Nr. 8, tel. 27-32; BYDGOSZCZ, Grunwaldzka 7, tel. 15-74; GDAŃSK, Neugarten 27, tel. 240-79; GDYNIA, ul. Portowa, tel. 17-20; GRUDZIĄDZ, ul. Grobłowa 19; KATOWICE, Marjańska 2, tel. 565 i 1091; KRAKÓW, Mikołajska 37, tel. 10499 i 10500; LUBLIN, Plac Litewski 5, tel. 16-57; LWÓW, Rutowskiego 8, tel. 20 i 45; ŁÓDŹ, Piotrkowska 125, tel. 104-11 i 115-24; ŁUCK, Piłsudskiego 11, tel. 222; POZNAN, Al. Marcinkowskiego 23, tel. 28-57 i 28-58; SOSNOWIEC, ul. Dęblńska Nr. 11, tel. 11-99; TORUŃ, Łazienna 28, tel. 263; WILNO, Magdaleny 2, tel. 674 i 1785.

TREŚĆ DZIAŁU URZĘDOWEGO:

Zarządzenia Władz Naczelnych:

Poz. 165. Rozporządzenie Ministra Spraw Wojskowych z dnia 18 kwietnia 1932 r., wydane w porozumieniu z Ministrami: Spraw Wewnętrznych oraz Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, zmieniające rozporządzenie z dnia 15 grudnia 1930 r. w sprawie wykonania rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o państwowej odznace sportowej.

DZIAŁ URZĘDOWY.

Zarządzenia Władz Naczelnych.

165.

ROZPORZĄDZENIE

Ministra Spraw Wojskowych

z dnia 18 kwietnia 1932 r.,

wydane w porozumieniu z Ministrami: Spraw Wewnętrznych oraz Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, zmieniające rozporządzenie z dnia 15 grudnia 1930 r. 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.

W rozporządzeniu Ministra Spraw Wojskowych z dnia 15 grudnia 1930 r., wydanym 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 („Monitor Polski” Nr. 9, z 1931 r., poz. 6), wprowadza się następujące zmiany:

- § 1 otrzymuje brzmienie następujące:
„§ 1. Okresowe próby sprawności fizycznej organizują:
a) przewodniczący powiatowych (stołecznych, miejskich) komitetów wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego — dla osób zamieszkałych w obrębie odnośnego powiatu;
b) dowódcy pułków i równorzędni;
c) dyrektorowie (przełożone) Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, studiów wychowania fizycznego przy uniwersytetach, państwowych szkół średnich ogólnie — kształcących, seminarjów nauczycielskich, szkół zawodowych i przy-

watnych zakładów naukowych o typie powyższym, a posiadających prawa szkół państwowych;

d) przewodniczący związków i stowarzyszeń sportowych oraz wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, upoważnionych przez Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego;

e) inne osoby rozwijające działalność w dziedzinie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego na podstawie upoważnienia udzielonego przez Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

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

2) § 2 otrzymuje następujące brzmienie:

„§ 2. Zakres działania osób wymienionych w § 1 pkt. b) do e) ustali Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w regulaminie Państwowej Odznaki Sportowej.”

3) § 3 otrzymuje następujące brzmienie:

„§ 3. Uczniowie (uczenice) niższych i średnich zakładów naukowych mogą poddawać się wyłącznie próbom, organizowanym przez osoby, wymienione w § 1 pkt. c) lub też przez osoby działające z ich ramienia, upoważnione przez Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego na podstawie § 1, pkt. e)”.
4) Ustęp 3 § 10 otrzymuje następujące brzmienie:

„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 Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, na wniosek: związków i stowarzyszenia zrzeszone — właściwych związków centralnych, niezrzeszone — przewodniczących wojewódzkich (stołecznych) komitetów wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego”.

§ 2.

Rozporządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Kierownik Ministerstwa Spraw Wojskowych:

(—) *Fabrycy*,
generał dywizji.

Minister Spraw Wewnętrznych:

(—) *B. Pieracki*.

Minister Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego:

(—) *J. Jędrzejewicz*.

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 („Monitor Polski” Nr. 9, z r. 1931, 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.

Państwowa Odznaka Sportowa została ustanowiona celem podniesienia sprawności fizycznej najszerzych warstw społeczeństwa oraz podtrzymania tej sprawności przez najdłuższy okres życia.

Cechą Państwowej Odznaki Sportowej winna być jej powszechność, która świadczyć będzie o stopniu usprawnienia fizycznego młodzieży szkolnej i oddziałów wojskowych oraz obywateli(lek) w powiecie i województwie.

§ 2.

Obowiązkiem osób upoważnionych do przeprowadzenia okresowych prób sprawności fizycznej jest popularyzowanie Państwowej Odznaki Sportowej oraz ułatwienie ogółowi odbywania prób przy bezwzględnej przestrzeganiu zasady, iż próby nie są zawodami i że wobec tego ustalanie kolejności wyników, osiągniętych przez kandydatów jest niedopuszczalne. Do tych upoważnionych osób należy przygotowanie i powołanie sił fachowych (nauczycieli, instruktorów, sędziów sportowych i t. p.) do komisji próby, uświadamianie ogółu o znaczeniu Państwowej Odznaki Sportowej i zachęcanie ubiegania się o nią.

Rozdział II.

TRYB UPOWAŻNIENIA DO ORGANIZOWANIA PRÓB.

§ 3.

Upoważnia się do przeprowadzenia całkowitej próby:

a) instruktorów wychowania fizycznego, mianowanych przez właściwe władze szkolne oraz kierowników państwowych kursów wychowania fizycznego,

b) komendantów obwodowych i powiatowych przysposobienia wojskowego,

c) komendantów okręgowych ośrodków wychowania fizycznego.

§ 4.

Osoby wymienione:

a) w § 1, b rozporządzenia wykonawczego urządzają próbę o P. O. S. zasadniczo dla osób pełniących czynną służbę wojskową,

b) w § 1, c zasadniczo dla słuchaczy(czek), uczniów(enic),

c) w § 1, d zasadniczo dla swoich członków,

d) w § 3 niniejszego regulaminu w punkcie a) zasadniczo dla nauczycieli(lek), uczniów(enic), w punkcie b) dla stowarzyszeń i niestowarzyszonych, w punkcie c) dla wojska, stowarzyszeń i niestowarzyszonych.

§ 5.

Związki i stowarzyszenia sportowe, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego niezrzeszone w związkach centralnych, chcące uzyskać dla każdorazowych swoich przewodniczących upoważnienie do przeprowadzania tak całkowitych, jak i częściowych prób, winny wnosić prośby do Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w drodze przez powiatowe (miejskie) i wojewódzkie (stołeczne) komitety wychowania fi-

zycznego i przysposobienia wojskowego. Prośby te winny być przez miejscowe, właściwe komitety wyczerpująco zaopiniowane.

§ 6.

Związki i stowarzyszenia sportowe, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, zrzeszone w związkach centralnych winny wnieść odnośne prośby (§ 5), w drodze przez zarządy swoich związków centralnych, które po zaopiniowaniu prób przedstawiają je Dyrektorowi Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

§ 7.

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.

§ 8.

Kierownik Okręgowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego wyznacza swych delegatów fachowych do kontroli i sprawdzania regulaminowego przebiegu prób, urządzanych w okręgu przez wszystkie osoby upoważnione do przeprowadzania prób poza próbami organizowanymi przez osoby podległe Kuratorom Okręgów Szkolnych.

Kurator Okręgu Szkolnego wyznacza swoich delegatów dla prób urządzanych przez organa jemu podległe.

Nazwiska delegatów mają być podane do wiadomości przewodniczącym odnośnych komitetów; delegaci winni być zaopatrzeni w formalne upoważnienia.

Delegaci informują, pouczają organizujących próbę, wstrzymują względnie unieściewiają odbyte wbrew rozporządzeniu i regulaminowi próby, a o stwierdzonych uchybieniach donoszą przewodniczącym odnośnych komitetów i swojej władzy.

Doniesienia złożone w komitetach należy przesać w drodze służbowej do Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

Rozdział III.

ZGŁOSZENIA KANDYDATÓW DO PRÓB.

§ 9.

Kandydaci do P. O. S. winni się zgłaszać 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, lub w obozie wf. i pw., na próbach odbywanych przez komisje próby P. O. S. powołane na zasadzie § 16 regulaminu P. O. S. i t. p.

§ 10.

Zgłoszenia kandydatów do prób następują według wzoru Nr. 1. Zgłoszenia kandydatów przystępujących do próby w większej ilości ze szkoły, oddziału wojskowego, stowarzyszenia wf. i pw. — można przyjmować na wzorze Nr. 2. Zgłoszenia mają na celu: oficjalne stwierdzenie osobistych dat kandydatów, umożliwienie komisji jaknajdokładniejszego przygotowania próby i jaknajsprawniejszego jej przeprowadzenia.

§ 11.

Kandydat do próby wybiera ćwiczenia w myśl § 10, rozporządzenia wykonawczego; — z uwagi jednak na zasadę wszechstronności Państwowej Odznaki Sportowej, nie wolno mu się zgłosić do dwóch podobnych ćwiczeń z różnych grup np. pływania z 1-szej, 2-giej i 5-ej grupy, biegów pieszych z 3-ej i 5-ej grupy, biegów łyżwiarских z 3-ej i 5-ej grupy i t. p.

§ 12.

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

Rozdział IV.

SPOSÓB PRZEPROWADZANIA PRÓB.

§ 13.

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

a) rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 27 czerwca 1930 r. o P. O. S. („Monitor Polski” Nr. 169, z dn. 24 lipca 1930, poz. 255).

b) rozporządzenia Ministra Spraw Wojskowych z dnia 15 grudnia 1930 r. w sprawie wykonania rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 7 czerwca 1930 r. o P. O. S. („Monitor Polski” Nr. 9), z dn. 13 stycznia 1931 r., poz. 6), zmienionego i uzupełnionego rozporządzeniem Ministra Spraw Wojskowych o P. O. S. z dnia 18 kwietnia 1932 r.,

c) niniejszego regulaminu,

d) obowiązujących w danej gałęzi sportu przepisów i regulaminów, wydanych przez związki sportowe w wypadkach nie unormowanych rozporządzeniami i regulaminem P. O. S.

§ 14.

Organizujący całą próbę względnie jej część obowiązany jest zawiadomić w chwili rozpisywania próby — o terminie i miejscu próby przewodniczącego tego komitetu powiatowego (miejskiego, stołecznego), do którego protokół próby będzie w myśl § 25 niniejszego regulaminu przesłany.

§ 15.

O personel pomocniczy, potrzebny do przeprowadzenia próby, stara się delegat fachowy, wchodzący w skład komisji (§ 6, pkt. 3, rozporządzenia wykonawczego). Delegatem fachowym w dziedzinie sportu nie objętego zakresem wiadomości nauczyciela (lki) ćwiczeń cielesnych, instruktora (rki) wychowania fizycznego, instruktora p. w. (rki p. w. k.) i t. p. musi być delegat odnośnego związku sportowego, kwalifikowany sędzia, dla strzelców — delegat Związku Strzeleckiego lub oficer, czy kwalifikowany instruktor p. w. (rka p. w. k. dla strzelców kobiet) i t. p.

§ 16.

Celem udostępnienia próby o P. O. S. w warunkach trudnych do zorganizowania próby np. na wsi, utworzą kierownicy okręgowych urzędów w. f. i p. w. w porozumieniu z przewodniczącym powiatowego (miejskiego) komitetu komisje próby (§ 6, rozporządzenia wyk.), zmieniające w miarę potrzeby miejsce urzędowania, ułatwiając jednocześnie przybycie kandydatom z sąsiednich miejscowości w myśl § 9 regulaminu P. O. S.

§ 17.

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

Kandydatów jednak, którzy już w pierwszym roku dwuletniego okresu próby przechodzą do następnej kategorii wieku zaliczyć należy od razu do tej kategorii.

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

Rok urodzenia może być określony w zgłoszeniu, świadectwie i t. p. kategorię wiekową n. p. kandydatce, liczącej 39 lat życia można wpisać w rubryce rok urodzenia: K—D.

§ 18.

Zestawienie wyników, jakie co najmniej musi osiągnąć w poszczególnych ćwiczeniach kandydat do Państwowej Odznaki Sportowej podaje t. zw. zestaw minimów — załącznik Nr. 1, wzorce gimnastyczne — załącznik Nr. 2 i 2a.

§ 19.

Komisja próby powiadamia kandydata do P. O. S. o wyniku próby zaraz po odbytej próbie.

§ 20.

Państwowa Odznaka Sportowa wymaga od kandydata sprawności fizycznej i przygotowania się do wykonania wybranych ćwiczeń. Skoro więc przeprowadzający próbę zauważy już przy wykonywaniu pierwszego ćwiczenia próby — brak przygotowania się, może kandydata usunąć od całkowitej próby z uwagi na szkodę, jaką mogłaby stąd wyniknąć dla jego zdrowia.

§ 21.

Przy stosowaniu zestawu minimów należy mieć na względzie następujące zasady:

a) **Gimnastyka.** Lekcję gimnastyki nale-

ży wykonać poprawnie na komendę instruktora (rki), członka komisji. Lekcja może być prowadzona w tak liczny zespół, aby instruktor (rka) mógł(a) ocenić każdego z ćwiczących z osobna. Jedno ćwiczenie powtórzone i nieudane decyduje o ujemnym wyniku próby. — Wzorzec „a” z przyrządami obowiązuje przede wszystkim osoby, służące czynnie w wojsku i młodzież szkolną tych zakładów i oddziałów, gdzie jest sala gimnastyczna z przyrządami, wzorzec „b” bez przyrządów ma być stosowany przede wszystkim poza wojskiem i szkołą do tych, którzy z sal gimnastycznych korzystać nie mogli, względnie w salach nie posiadających odpowiednich przyrządów.

b) **Biegi.** Biegi można odbywać na bieżniach, jak i w każdym innym suchym i równym terenie. Czasy biegów odbywanych nie na bieżniach podane są osobno, jak również czasy biegów łyżwiarских na łyżwach zwykłych.

Biegi narciarskie należy urządzać w terenie urozmaiconym: biegi kolarskie szosowe w terenie równym lub lekko - falistym.

c) **Skoki.** Jeko wynik skoku wzwyż należy brać przeciętną 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 czym kandydat winien otrzymać co najmniej notę 12.5 pkt.

Skoki do wody: skok startowy do wody wykonywa się z wysokości 1 m. Warunkiem spełnienia ćwiczenia jest osiągnięcie odległości 8 m. od chwili dania sygnału w czasie przewidzianym dla danej kategorii wieku. Osiągnięcie odległości 8 m. liczy się z chwilą dojścia czubka głowy do wytyczonej linii. Skok startowy wykonywa się tylko na wodzie stojącej. Skok do wody z wieży lub trampoliny z wysokości co najmniej 3 m. może być dowolnie wybrany z tabeli skoków Polskiego Związku Pływackiego. Warunkiem do spełnienia jest osiągnięcie średniej noty, przewidzianej dla danej kategorii wieku, bez współczynnika trudności.

d) **Rzuty:** Rzuty liczy się dodając odległości rzutu prawą i lewą ręką. Piłka palantowa ma w obwodzie 20 — 22 cm waga jej wynosi około 80 gramów.

U w a g a: Wynik skoku z odbicia jedną nogą, jak i rzuty jedną ręką nie może być niższy aniżeli 1/3 wyniku przewidzianego dla obu nóg, lub rąk.

e) **Pływanie:** Pływanie może się odbywać tak na wodach stojących, jak i na bieżących. Na wodach bieżących pływać z prądem, zwiększając odległość w stosunku do szybkości wody np. przy szybkości wody 2 m na sekundę i żądanym czasie 1 minuty na 50 m, zwiększyć odległość o iloczyn sekundometra i czasu minimalnego (2 × 60), czyli o 120 m tak, że odległość całkowita wyniesie 170 m. Obliczenia szybkości wody i zwiększonej odległości dokonywa delegat fachowy — członek komisji.

f) **Gry sportowe:** Należy wykazać co najmniej:

A) udział w cyklu zawodów o mistrzostwo okręgowe kl. A lub B i równorzędne wzgl. wyższe.

B) udział w zawodach o mistrzostwo kl. A, B lub C i równorzędne wzgl. wyższe.

C) znajomość zasad gry i czynne jej uprawianie.

D) młodzież szkolna męska: udział w zawodach międzyszkolnych, w grupie szóstej, tam, gdzie młodzież szkolna warunków do strzelania nie posiada.

E) młodzież szkolna żeńska: udział w zawodach międzyszkolnych lub międzyklasowych.

Grupy A — C nie odnoszą się do młodzieży szkolnej.

Do gier sportowych zalicza się wszystkie gry reprezentowane przez Związek Gier Sportowych, Piłki Nożnej, Hokeja, Tenisa, Pływacki i t. p. — Gry sportowe szkolne odbywają się na zasadach przepisów M. W. R. i O. P.

g) **Pięściarstwo:** Próba ma wykazać znajomość zasad walki i czynne uprawianie pięściarstwa. Walka winna nosić charakter pokazowy. Odbywa się z przeciwnikiem wprawnym i trwa dwa razy po dwie minuty z jedną dwuminutową przerwą.

h) **Szermierka:** Próba w szermierce ma wykazać umiejętności techniczne i znajomość zasad walki. Walka z przeciwnikiem wprawnym ma nosić charakter pokazowy, winna trwać pięć minut dla mężczyzn, 4 minuty dla kobiet.

Kandydaci kategorii M—C oraz kobiety winny walczyć floretem, M—B floretem lub szablą, inni floretem, szablą lub szpadą.

i) **Marsze:** Marsze zwykłe i z obciążeniem należy urządzać w terenie równym lub lekkofali-

stym nie na bieżniach. Przez obciążenie rozumie się części wyposażenia jak np.: plecak, chlebak z zawartością i t. p.; przez marsz wojskowy — marsz w pasie głównym z karabinem i bagnetem oraz obciążeniem w plecaku 7,5 kg.

j) **Wycieczki:** Wycieczki winny być jednorazowe, to znaczy odbywać się w jednym ciągu bez przerw całodziennych.

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

k) **Wiosłowanie:** Przy wiosłowaniu odróżnia się:

A) wycieczkę jednorazową i B) znajomość wiosłowania i czynne uprawianie wiosłarstwa.

Pod wiosłami krótkimi rozumie się również wiosła kajakowe. Przy wycieczkach pod prąd liczy się przebyta drogę podwójnie: na wodach stojących liczy się półtora odległości przebytej.

l) **Strzelanie:** Należy rozróżniać:

I. **Strzelanie z łuku,** typu dowolnego w postawie stojącej, przy nieograniczonym czasie strzelania, do tarczy 10-cio pierścieniowej o średnicy 30 cm, z polem czarnym o średnicy 40 cm:

na odległość 20 m,

na odległość 15 m.

W obu rodzajach strzelania dopuszcza się 3 strzały próbne i 5 seryj po 3 strzały liczone.

II. **Strzelanie z wiatrówki,** typu dowolnego (kal. 4½ mm) wagi nie ponad 3 kg, bez grybka, bez przyspiesznika, bez przyrządów optycznych, w postawie dowolnej, bez podpórki, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 50 cm, z polem czarnym o średnicy 10 cm, przy nieograniczonym czasie strzelania, z odległości 25 m, 3 strzały próbne i 10 liczonych.

III. **Strzelanie z broni małokalibrowej,** typu dowolnego, o przyrządach celowniczych otwartych, nie cięższej niż 4200 gr. bez grybka, bez przyspiesznika, bez przyrządów optycznych, w postawie dowolnej, bez podpórki, przy nieograniczonym czasie strzelania:

z odległości 25 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 30 cm, z polem czarnym o średnicy 6 cm, 3 strzały próbne, 10 liczonych,

z odległości 50 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 50 cm, z polem czarnym o średnicy 10 cm, 3 strzały próbne, 10 liczonych.

IV. **Strzelanie z broni długiej, wojskowej,** w postawie leżącej, bez podpórki, przy nieograniczonym czasie strzelania:

z odległości 100 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 100 cm, z polem czarnym o średnicy 20 cm, 3 strzały próbne, 5 liczonych,

z odległości 200 m, do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 100 cm, z polem czarnym o średnicy 40 cm, 3 strzały próbne, 5 liczonych.

V. **Strzelanie z broni krótkiej,** dowolnej, używanej w wojsku, w postawie stojącej, bez podpórki, przy nieograniczonym czasie strzelania do tarczy 10-pierścieniowej o średnicy 30 cm, z polem czarnym o średnicy 6 cm, 3 strzały próbne i 6 liczonych:

z odległości 20 m,

z odległości 10 m.

Do odbycia częściowej próby o P. O. S. z zakresu strzelania, zalicza się uzyskanie w danym okresie próby w wojsku lub przysposobieniu wojskowym tytułu „strzelca wyborowego”, „bardzo dobrego” lub „dobrego”.

§ 22.

Komisja próby spisuje z czynności swych protokół według wzoru Nr. 3. Protokół winien być

spisany atramentem lub conajmniej ołówkiem atramentowym. Dane ewidencyjne kandydatów (tek) są ściśle poufne.

§ 23.

Kandydatom, którzy nie wypełnili warunków całkowitej próby (§ 11 rozp. wyk.) wydaje przewodniczący komisji zaświadczenie o wykonaniu poszczególnych ćwiczeń w skład próby wchodzących (według wzoru Nr. 4).

§ 24.

Odbycie poszczególnych ćwiczeń przed komisją próby może być zastąpione zaświadczeniem, wystawionem przez związek lub stowarzyszenie (ust. ostatni § 10 rozp. wyk.) według wzoru Nr. 4, wzgl. stwierdzeniem zdobycia odznaki specjalnej, uznanej przez Dyrektora Państwowego Urzędu WF. i PW., zdobytej w okresie ubiegania się o P. O. S. również według wzoru Nr. 4, lub odpowiednim świadectwem.

Rozdział V.

TRYB PRYZNAWANIA PAŃSTWOWEJ ODZNAKI SPORTOWEJ.

§ 25.

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

§ 26.

Powiatowy (miejski) komitet wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego sporządza na podstawie otrzymanych protokółów prób wykazy kandydatów, którzy odbyli próbę z pomyślnym wynikiem według wzoru Nr. 5 i przedstawia je przewodniczącemu wojewódzkiego komitetu do czterech razy w roku celem zatwierdzenia w terminach: 15 marca, 15 czerwca, 1 września i 15 listopada. Na podstawie wykazu, zatwierdzonego przez przewodniczącego wojewódzkiego komitetu wystawia komitet powiatowy w ciągu najwyżej dni siedmiu świadectwa według wzoru Nr. 6 i przesyła je przewodniczącemu komisji próby do doreczenia osobom odznaczonym najdalej w ciągu dni dziesięciu. Świadectwa winny być zaopatrzone w liczby porządkowe z zaznaczeniem roku w mianowniku. Z każdym nowym rokiem należy zaczynać numerację świadectw od numeru pierwszego.

Stołeczny komitet załatwia czynności komitetu powiatowego (miejskiego) i wojewódzkiego.

Przewodniczący wojewódzkiego (stołecznego), powiatowego (miejskiego) komitetu może przyspieszyć załatwienie przyznania Państwowej Odznaki Sportowej w zależności od swego uznania, zwłaszcza w pierwszych latach istnienia Państwowej Odznaki Sportowej dla celów propagandowych. — Przewodniczący Komitetów i Komisji prób dołożą starań, aby świadectwo przyznania odznaki doszło jaknajrychlej do rąk kandydata.

§ 27.

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

Wykazy odznaczonych należy przechowywać trwale.

§ 28.

Klasę trzecią (oznaka brązowa) oznacza się cyfrą III, klasę drugą (odznaka srebrna) cyfrą II, klasę pierwszą (znata) cyfrą I. Cztery stopnie w każdej klasie należy oznaczać liczbą 1 — 4. A więc np.: P. O. S. II/3, oznacza odznakę drugiej klasy (srebrną) trzeciego stopnia.

§ 29.

Ubiegania się o odznakę — również poraz pierwszy 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; nie należy również dopuszczać do próby o następny stopień w pierwszym roku ważności odznaki tych, którzy odznakę zdobyli po raz pierwszy.

§ 30.

Kategorie wiekowe M—E i K—D otrzymują odznakę srebrną pierwszego stopnia w wypadku zdobycia po raz pierwszy, jak również w wypadku posiadania już odznaki niższej klasy i stopnia. Dotyczy to i innych kategorii wiekowych, wymienionych w ustępie drugim § 15, rozporządzenia wykonawczego.

Rozdział VI.

EWIDENCJA I SPRAWOZDANIA.

§ 31.

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

Wojewódzkie (stołeczne) komitety przesyłają wykazy P. O. S. za rok ubiegły według tego samego wzoru do Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego 1 stycznia każdego roku.

§ 32.

Przewodniczący komisji prób o P. O. S. mogą w terminie do dnia 15.XII. każdego roku zebrać i przedstawić przewodniczącemu powiatowego (miejskiego, stołecznego) komitetu wf. i pw. uwagi oraz umotywowane wnioski o zmianę lub uzupełnienie rozporządzeń, dotyczących się P. O. S.

Przewodniczący wojew. (stołecznego) kom. wf. i pw. przesyła po zaopiniowaniu uwagi i wnioski wraz z rocznym wykazem (§ 31) do P. U. WF. i PW.

Rozdział VII.

§ 33.

Regulamin niniejszy wchodzi w życie z dniem 15.V. 1932 r. W dniu tym traci moc obowiązującą regulamin P. O. S. z dnia 22.XII. 1930 r. (Monitor Polski Nr. 9/31, poz. 6).

Warszawa, dnia 1 maja 1932 r.

DYREKTOR PAŃSTWOWEGO URZĘDU
WYCH. FIZ. i PRYZSP. WOJSK.

(—) KILIŃSKI, płk. dypl.

Załącznik 1 do reg. P. O. S.

ZESTAW MINIMÓW

(„tak” oznacza: do poprawnego wykonania; znak „—” znaczy, że dana kategoria wieku ćwiczenia tego nie odbywa)

Grupa	Numer ćwiczenia	Wyszczególnienie ćwiczenia	MA 21—34	MB 19—20	MC 17—18	MD 15—16	ME 35—44	MF 45—50	MG ponad 50	KA 21—30	KB 19—20	KC 17—18	KD 31—40	KE 41—50	KF ponad 50	U w a g i
p i e r w s z a	1	Gimnastyka	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	wzorce podaje zał. 2 i 2a.
	2	Pływanie	100	100	100	50	100	100	50	100	100	50	100	50	50	metrów, stylem dowolnym
d r u g a	3	Skok w dal z rozbiegu	410	410	385	330	370	350	300	295	290	280	265	235	215	centymetrów, przeciętna z odbicia nogą prawą i lewą
	4	Skok wzwyż z rozbiegu	120	120	105	95	110	100	90	90	90	85	80	70	65	centymetrów
	5	Skok o tyczce	210	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	metrów
	6	Skok narciarski	23	18	13	7	21	—	—	—	—	—	—	—	—	
	7	Skok startowy do wody	4''	4''	4.5''	5''	4''	4.5''	5''	5''	5.5''	6''	5.5''	6''	7''	
	8	Skok do wody z wieży lub tramp.	7	7	6	—	7	6	5	7	6	—	7	6	5	punktów

Grupa	Numer ćwiczenia	Wyszczególnienie ćwiczenia	MA 21—34	MB 19—20	MC 17—18	MD 15—16	ME 35—44	MF 45—50	MG ponad 50	KA 21—30	KB 19—20	KC 17—18	KD 31—40	KE 41—50	KF ponad 50	U w a g i
t r z e c i a	9	Bieg 60 m a) na bieżni b) nie na bieżni	— —	— —	9'' 10''	10.2'' 11.2''	— —	— —	— —	10.4'' 11.4''	10.6'' 11.6''	11.2'' 12.4''	12'' 13.2''	13'' 14.4''	15'' 16.6''	
	10	Bieg 100 m a) na bieżni b) nie na bieżni	14'' 15.4''	14.2'' 15.6''	14.4'' 15.8''	15.8'' 17.4''	14.8'' 16.2''	18'' 20''	20'' 22''	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
	11	Bieg 400 m a) na bieżni b) nie na bieżni	1'15'' 1'23''	1'18'' 1'26''	— —	— —	1'22'' 1'30''	1'35'' 1'44''	1'50'' 2'	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
	12	Bieg 800 m a) na bieżni b) nie na bieżni	2'55'' 3'12''	3' 3'20''	— —	— —	3'10'' 3'30''	3'40'' 4'	4'20'' 4'45''	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
	13	Pływanie 50 m	—	—	—	1'2''	—	—	—	—	—	1'25''	—	—	—	stylem dowolnym
	14	Pływanie 100 m	2'15''	2'30''	2'45''	—	2'35''	2'45''	2'55''	2'45''	2'55''	—	3'5''	3'25''	3'45''	
	15	Bieg łyżwiarski a) łyżwy wyścig. 300 m b) łyżwy zwykłe	— —	— —	45'' 55''	} 1'	— —	— —	— —	— —	— —	1'5'' 1'20''	— —	— —	— —	
	16	Bieg łyżwiarski a) łyżwy wyścig. 500 m b) łyżwy zwykłe	1'5'' 1'25''	1'20'' 1'45''	— —		— —	1'15'' 1'35''	} 1'45''	} 2'	1'20'' 1'45''	1'25'' 1'50''	— —	2'15'' 2'45''	2'45'' 3'	
c z w a r t a	17	Rzut dyskiem 2 kg	36	34	—	—	34	30			27	—	—	—	—	—
	18	Rzut dyskiem 1 kg	—	—	36	30	—	—	—	30	28	24	26	24	22	
	19	Rzut oszczepem 800 gr	47	42	—	—	44	38	33	—	—	—	—	—	—	"
	20	Rzut oszczepem 600 gr	—	—	32	26	—	—	—	30	28	24	25	24	23	"
	21	Rzut granatem 500 gr	65	57	45	36	53	49	40	—	—	—	—	—	—	"
	22	Pchnięcie kulą 7.25 kg	13	12	—	—	13	12	11	—	—	—	—	—	—	"
	23	Pchnięcie kulą 5 kg	—	—	13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	"
	24	Pchnięcie kulą 4 kg	—	—	—	13	—	—	—	11	10.5	—	10.5	10	9	"
	25	Rzut piłką palantową	—	—	65	50	—	—	—	60	55	50	50	45	40	"
	26	Rzut piłką siatkową	—	—	35	30	—	—	—	35	30	25	30	25	20	"
	27	Pięściarstwo	tak	tak	—	—	tak	—	—	—	—	—	—	—	—	
	28	Szermierka	tak	tak	tak	—	tak	tak	—	tak	tak	—	tak	tak	—	
	29	Gry sportowe „C”	—	tak	tak	tak	—	tak	tak	—	—	—	—	—	—	
	30	Strzelanie z łuku na 15 m	—	—	—	—	—	—	—	60	55	50	60	50	40	punktów
	31	Strzelanie z wiatrówki na 25 m	—	—	—	—	—	—	—	65	65	60	65	60	55	
	32	Strzelanie z broni krótkiej na 10 m	—	—	—	—	—	—	—	35	30	—	35	30	25	"
	33	Strzel. z broni małokalibr. na 25 m	—	—	—	—	—	—	—	75	70	65	75	65	60	"
	34	Strzel. z broni małokalibr. na 50 m	—	—	—	—	—	—	—	65	60	55	65	55	50	"
	a	35	Marsz 3 km	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25'	—	—	—
36		Marsz 5 km	—	—	—	50'	—	—	—	43'	48'	—	48'	50'	1h	
37		Marsz 10 km z obciążeniem 7.5 kg	—	1h30'	2h	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
38		Marsz 10 km z obciążeniem 12 kg	1h30'	—	—	—	1h35'	—	—	—	—	—	—	—	—	
39		Marsz 20 km z obciążeniem 7.5 kg	—	3h30'	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
40		Marsz 20 km z obciążeniem 12 kg	3h30'	—	—	—	3h40'	—	—	—	—	—	—	—	—	
41		Marsz 30 km wojskowy	6h	7h	—	—	6h30'	—	—	—	—	—	—	—	—	
42		2-dniowa wycieczka piesza	60	50	40	35	55	45	40	40	35	30	40	35	30	kilometrów
43		3-dniowa wycieczka piesza	84	70	55	—	70	60	—	60	55	—	60	55	—	
44		Bieg 800 m a) na bieżni b) nie na bieżni	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	4'10'' 4'30''	4'20'' 4'45''	— —	5' 5'30''	5'30'' 6'	— —	
45		Bieg 3 km a) na bieżni b) nie na bieżni	— —	13'36'' 14'42''	14'16'' 15'24''	— —	— —	— —	18' 19'30''	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
46		Bieg 5 km a) na bieżni b) nie na bieżni	24' 26'	— —	— —	— —	28' 30'15''	33' 36'	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
47		Bieg narciarski 3 km	—	—	—	30'	—	—	—	—	—	32'	—	—	40'	
48		Bieg narciarski 5 km	—	—	40'	—	—	—	—	50'	52'	—	55'	1h	—	
49		Bieg narciarski 12 km	1h32'	1h35'	1h40'	—	1h37'	1h40'	1h55'	—	—	—	—	—	—	
50		Bieg łyżwiarski a) łyżwy wyścig. 1000 m b) łyżwy zwykłe	— —	— —	— —	3'40'' 4'	— —	— —	— —	3'15'' 3'45''	3'40'' 4'	4'15'' 4'30''	4'30'' 5'10''	5'10'' 6'	6'	
51		Bieg łyżwiarski a) łyżwy wyścig. 1500 m b) łyżwy zwykłe	— —	— —	4'20'' 4'50''	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
52		Bieg łyżwiarski a) łyżwy wyścig. 5000 m b) łyżwy zwykłe	— —	13' 15'	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
53		Bieg łyżwiarski a) łyżwy wyścig. 10000 m b) łyżwy zwykłe	30' 35'	— —	— —	— —	33' 38'	35' 42'	48'	— —	— —	— —	— —	— —	— —	
54		Jazda na rowerze 20 km	1h10'	1h15'	—	—	1h18'	1h26'	1h34'	—	—	—	—	—	—	
b	55	1-dniowy raid konny	—	—	50	—	—	60	50	—	—	—	—	—	—	kilometrów
	56	2-dniowy raid konny	120	100	—	—	90	—	—	—	—	—	—	—	—	
	57	Pływanie 200 m	—	—	5'30''	—	—	—	—	—	—	6'20''	—	—	7'30''	stylem dowolnym
	58	Pływanie 400 m	—	11'40''	—	—	—	—	—	12'30''	13'20''	—	13'30''	14'30''	czas dow.	
	59	Pływanie 1000 m	29'	—	—	—	34'	38'	czas dow.	—	—	—	—	—	—	"
	60	Wioślarstwo „B”	—	—	tak	—	—	—	—	tak	—	—	tak	tak	—	na długie i krótkie wiosła
	61	Wioślarstwo „B”	—	—	—	tak	—	—	—	—	tak	tak	—	—	tak	
	62	Wioślarstwo „A”	60	50	40	—	60	50	40	40	30	—	40	35	25	kilometrów, wycieczka 1-dn.
	63	Gry sportowe „A”	tak	—	—	—	tak	—	—	—	—	—	—	—	—	
	64	Gry sportowe „B”	—	tak	tak	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	65	Gry sportowe „D”	—	—	tak	tak	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	s z ó s t a	66	Strzelanie z łuku na 20 m	—	—	45	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—
67		Strzelanie z wiatrówki na 25 m	—	—	60	55	—	60	55	—	—	—	—	—	—	
68		Strzelanie z broni krótkiej na 20 m	30	25	—	—	30	28	26	—	—	—	—	—	—	"
69		Strzelanie z broni małokalibrowej na 25 m	—	75	65	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	"
70		Strzelanie z broni małokalibrowej na 50 m	70	60	55	—	70	60	55	—	—	—	—	—	—	"
71		Strzelanie z broni wojskowej na 100 m	35	30	25	—	35	30	25	—	—	—	—	—	—	"
72		Strzelanie z broni wojskowej na 200 m	25	20	17	—	25	20	17	—	—	—	—	—	—	"
73		Gry sportowe „D”	—	—	—	tak	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
74		Gry sportowe „E”	—	—	—	—	—	—	—	—	—	tak	—	—	—	
75		Gry sportowe „C”	—	—	—	—	—	—	—	tak	tak	tak	tak	tak	tak	

WZORCE GIMNASTYCZNE

Załącznik 2 do reg. P. O. S.

We wzorcach są podane dwie odmiany ćwiczeń oznaczone literami a) lub b):

pod a) są podane ćwiczenia z przyrządami, obowiązujące przede wszystkim osoby, służące czynnie w wojsku i młodzież szkolną tych oddziałów i zakładów, gdzie jest sala gimnastyczna z przyrządami;

pod b) są podane ćwiczenia bez przyrządów, które obowiązują tych, którzy z sal gimnastycznych korzystać nie mogą. O zastosowaniu jednej z odmian wzorca gimnastycznego decyduje fachowy członek komisji próby, który przestrzega zasady jednolitości wybranych ćwiczeń, t. zn., że nakazuje przerabiać całkowicie

według jednej odmiany a) lub b). Ćwiczenia wspólne dla obu odmian są odpowiednio zaznaczone (a, b). Ćwiczenie pod a) może być zastąpione ćwiczeniem pod b) w razie braku w sali odpowiedniego przyrządu.

Wzorce gimnastyczne o P. O. S. nie są wzorcami normalnych lekcji gimnastyki, lecz zestawem ćwiczeń

gimnastycznych, których prawidłowe i poprawne wykonanie świadczy o wszechstronnej sprawności ruchowej osobnika. Lekcje gimnastyczne, mające na celu przygotowanie do ćwiczeń podanych we wzorcach o P. O. S. należy odpowiednio zmienić i uzupełnić w myśl metodyki ćwiczeń gimnastycznych.

Grupa męczyzn

L. p.	Kategoria M — A (od 21 do 34 roku życia włącznie)	Kategoria M — B i M — C (od 17 do 20 roku życia włącznie)	Kategoria M — E i M — F (od 35 do 50 roku życia włącznie)	Kategoria M — D i M — G (od 15 do 16 roku i od 51 roku życia włącznie i wzwyż)
I. Ćwiczenia wstępne				
1	a, b Marsz ze skurczem nogi 4 kroki, z zaznaczeniem kroku palcami stóp 4 kroki i 4 wypady z wymachem ramion, naprzemian (całość wykonać 4 razy).	a, b Marsz z wymachem ramion przodem 4 kroki, z zaznaczeniem kroku palcami stóp 4 kroki, z wymachem nogi wprzód z podskokiem na nodze postawnej 4 kroki, (całość wykonać 4 razy).	a, b Marsz ze skurczem nogi 4 kroki i 4 wypady z wymachem ramion (całość wykonać 4 razy).	a, b <i>Kategoria D.</i> Marsz z wymachem ramion 4 kroki i marsz ze skurczem nogi i podskokiem po każdym kroku 4 kroki (całość wykonać 4 razy). <i>Kategoria G.</i> Marsz z wymachem ramion 4 kroki i marsz ze skurczem nogi 4 kroki (całość wykonać 4 razy).
2	a, b Wspięcie, ramiona w bok i przysiad z opustem ramion w dół, poczem siad płaski, leżenie tyłem, ramiona w bok i wznos nóg wzwyż oraz 4 skurcze i wyprosty nóg, poczem z zamachem nóg postawa (całość wykonać 3 razy).	a, b Siad kroczy, (lewa noga wprzód, prawa — w bok, zgięta w kolanie, pięta przyciągnięta do pośladków), chwyt za stopę nogi lewej i skłony wprzód, poczem to samo ze zmianą położenia nóg (wykonać 4 razy na lewą nogę, a 4 na prawą). Podskokami rozkroki z wymachem ramion w bok (8 razy).	a, b Rozkrok szerokości bioder, skłon w dół z chwytem kostek i 4 skłony, poczem wyprost i 4 skurcze oraz wyprosty ramion w bok (całość wykonać 3 razy).	a, b <i>Kategoria D i G.</i> Trzy poprawne przysiady, ramiona w dół.
3	a, b Rozkrok, ramiona w dół w krzyż i wymachy ramion przodem wzwyż wkos ze wspięciem (wykonać 12 razy).	a, b Skurcz ramion i szybkie rzuty i skurcze ramion wzwyż naprzemian z powolnym skurczem i wyprostem (wykonać 5 razy).	a, b Rozkrok, skurcz ramion i 3 skłony głowy wtył z wyprostem ramion wzwyż (wykonać 8 razy).	a, b <i>Kategoria D i G.</i> Ramiona w bok i wymachy przodem wzwyż i przodem w bok z zachowaniem prawidłowej postawy ciała i poprawnego położenia ramion w bok i wzwyż (wykonać 8 razy).
4	a, b Rozkrok szeroki, ramiona w łuk, ugięcie prawej nogi z równoczesnym szybkim skłonem tułowia w lewo i opustem lewego ramienia i 3 rytmiczne dopełnienia skłonu z lekkim wymachem ramienia prawego (w łuku), poczem skłon w prawo z położeniem ramion w łuk, wykonany ciągiem przez 4 tempa (całość wykonać po 3 razy w każdą stronę).	a, b Wykrok lewą, ramiona w bok i skłon tułowia w lewo z przenosem ramion w łuk, poczem to samo w prawo (wykonać po 3 skłony w obie strony).	a, b Wypad w prawo, prawą ręką chwyt karku, lewe ramię w bok, zwrot głowy w lewo i czterokrotny skłon tułowia w lewo, poczem to samo w prawo (wykonać po 3 razy w każdą stronę).	a, b <i>Kategoria D i G.</i> Rozkrok i rytmiczne skłony tułowia w lewo z czterokrotnym rytmicznym uderzaniem ręką o nogę przy pogłębianiu skłonu, poczem to samo w prawo (całość wykonać 3 razy).
5	a, b Trzy podskoki w miejscu, dwa skoki z półobrotem raz w lewo, raz w prawo do półprzysiadu, skok w miejscu i w locie kroczy wymach nóg (całość wykonać 2 razy).	a, b Rozbieg 3 krokami i skok z ćwierćobrotem do półprzysiadu, skok w miejscu i w locie wymach nóg w bok ze wznosem ramion w bok (całość wykonać 2 razy, raz w jedną, a raz w drugą stronę).	a, b Z rozbiegu 3 krokami skok wprzód z wymachem ramion z odbicia lewą i prawą nogą naprzemian, po doskoku na obie nogi wspięcie i postawa (całość wykonać 2 razy).	a, b <i>Kategoria D i G.</i> Ramiona w bok i trzykrotne wymachy ramion dołem w przód ze wspięciem, a czwarty wymach wzwyż ze skokiem wzwyż i opustem rąk przy doskoku, poczem wspięcie i postawa (całość wykonać 2 razy).
II. Ćwiczenia główne				
1	a Półzwis tyłem i skłon napięty (drabinki, ćwiczenie wykonać 3 razy). b Leżenie tyłem, ramiona w bok, dłońmi w dół, skurcz nóg i wypuklanie klatki piersiowej z równoczesnym prostowaniem nóg w górę (ćwiczenie wykonać 3 razy).	a Leżenie tyłem, chwyt za szczebel drabinki i wypuklanie klatki piersiowej (wykonać 3 razy). b Dwójkami nawprost, rozkłek, pierwszy — ramiona wzwyż i skłon wtył, jednocześnie drugi — opad i wsparcie rękoma na udach pierwszego (wykonać obustronnie naprzemian 3 razy).	a, b W dwójkach tyłem, wykrok szeroki, wsparcie lewych stóp, wzajemny chwyt za ręce i wymachy ramion bokiem wzwyż, to samo w wykroku lewą nogą z oparciem prawych stóp (wykonać 8 wymachów).	a, b <i>Kategoria D.</i> Leżenie tyłem, ramiona w bok i wypuklanie klatki piersiowej (3 razy), poczem nakryć się nogami i wymachem nóg wprzód przejść do siadu płaskiego, poczem skurcz nóg i postawa. <i>Kategoria G.</i> W postawie zasadniczej dwa prawidłowe skłony głowy i tułowia wtył z wznosem ramion w bok, dłońmi ku górze, poczem chwyt bioder i dwa opady tułowia wprzód i wyprosty (całość wykonać 2 razy).
2	a, b Krok lewą z wymachem ramion przodem wzwyż i waga z przenosem ramion dołem w bok i zpowrotem dołem wzwyż (2 razy), poczem postawa. To samo wykonać prawą nogą (całość wykonać 2 razy).	a, b Waga, ramiona w bok i pełny obrót (raz w lewą, raz w prawą stronę) w miejscu z pośrednimi wznosami i opustami pięty nogi postawnej, to samo wykonać na drugiej nodze.	a, b Skurcz nogi, ramiona w bok i pełny obrót raz w lewą i raz w prawą stronę z pośrednimi wznosami i opustami pięty i krążeniem w barku ramionami wyprostowanymi wtył, poczem to samo na drugiej nodze.	a, b <i>Kategoria D.</i> Stojąc na jednej nodze rzucanie piłką (palantową) nad głowę i chwytywanie piłki naprzemianracz bez dotknięcia drugą stopą ziemi (podskoki dozwolone; wykonać 6 rzutów i chwytów stojąc na jednej nodze, 6 na drugiej). <i>Kategoria G.</i> Wolny marsz 10 kroków po nakreślonej linii prostej, ze skurczem nóg i z zachowaniem prawidłowej postawy.

L. p.	Kategoria M — A (od 21 do 34 roku życia włącznie)		Kategoria M — B i M — C (od 17 do 20 roku życia włącznie)		Kategoria M — E i M — F (od 35 do 50 roku życia włącznie)		Kategoria M — D i M — G (od 15 do 16 roku i od 51 roku życia włącznie i wzwyż)	
3	a	Wspinanie się po linie (żerdzi) pionowej na wysokość 5 m z pomocą nóg i zejście bez pomocy nóg.	a	Wspinanie się po linie pionowej (żerdzi) na wysokość 5 m i zejście z pomocą nóg.	a	Wymyk przodem i odmyk (tram na wysokości czoła).	a	Kategoria D. Na tramie długości około 4 m, wysokości około 1,20 m, półżwis opadny nachwytem i postępowanie rękami i nogami ze skurczem i wyprostem ramion co trzeci krok przy zachowaniu prawidłowej postawy ciała.
	b	Podpór opadny przodem i skurcze oraz wyprosty ramion z naprzemianstronnym wznosem nóg (wykonać 10 razy).	b	Podpór opadny przodem i skurcze oraz wyprosty ramion z naprzemianstronnym wznosem nóg (wykonać 6 razy).	b	Postawienie sztywnie leżącego człowieka na nogi i położenie go lekko z powrotem na ziemi (ćwiczenie dla obu wykonać po 3 razy).	b	Podpór przodem i skurcze oraz wyprosty ramion (4 razy).
							a, b	Kategoria G. Dwa kroki przed ścianą, opad podparty do ramion skurczonych i powrót do postawy przez szybki wyprost ramion (wykonać płynnie 6 razy).
4	a	Na równoważni wysokości 1,5 m, długości około 4,5 m i szerokości około 7 cm, wymyk przodem, siad bokiem, wyjście na równoważnię i przejście z przykłonem, siad bokiem, podpór przodem i odmyk.	a	Na równoważni wysokości około 1,30 m, długości około 4,5 m i szerokości około 7 cm, wymyk przodem, siad bokiem, wyjście na równoważnię i przejście ze skurczem nóg, poczem zeskok do półprzysiadu z oparciem jednorącz.	a	Bieg po ławce ustawionej skośnie na równoważni wysokości 1,20 m, po równoważni długości około 4 m, szerokości około 7 cm, poczem zejście po ławce ustawionej skośnie na drugim końcu równoważni.	a	Kategoria D i G. Wyjście na równoważnię ustawioną na wysokości 1 m, długości około 4 m, szerokości około 7 cm, po ławce ustawionej skośnie, przejście po równoważni, poczem zejście po drugiej ławce, ustawionej skośnie na drugim końcu równoważni.
	b	Przejście po równoważni (poręcz, barjerze, belce, wąskiej kładce) wysokości około 1,20 m, długości około 4 m i szerokości około 12 cm, z ciężarem 8—10 kg nad głową.	b	Przejście równoważni jak w kategorii M — A z ciężarem 6—8 kg nad głową.	b	Przejście równoważni jak w kategorii M — A z ciężarem 4—6 kg nad głową.	b	Kategoria D i G. Przejście po równoważni jak kategorii M — A z ciężarem 2—4 kg nad głową (równoważnia na wysokości około 80 cm).
5	a, b	Poprawne pełzanie na odległość 15 m.	a, b	Poprawne pełzanie na odległość 12 m.	a, b	Poprawne pełzanie na odległość 10 m.	a, b	Kategoria D. Taczki na przestrzeni 10 m, (ćwiczenie dla obu).
							a, b	Kategoria G. Poprawny marsz na czworakach na odległość 10 m.
6	a, b	Lewe ramię wprzód, prawe w bok i zmiana położenia wymachem wzwyż (całość wykonać 4 razy).	a, b	Lewe ramię w bok, prawe wzwyż i zmiana położenia wymachem wprzód (całość wykonać 4 razy).	a, b	Skurcz ramion i rąty: lewe w bok, prawe wzwyż i przeciwnie (całość wykonać 4 razy).	a, b	Kategoria D i G. Wznosy i opusty ramion: lewe w bok, prawe wzwyż i przeciwnie (całość wykonać 4 razy).
7	a	Bieg z przeszkodami na przestrzeni 100 m. Przeszkody: 1) skrzynia wszerz, wysokość około 80 cm, 2) koń bez łków lub skrzynia wszerz, wysokości około 1,20 m, 3) ławka ustawiona skośnie na tramie, wysokości około 2 m. Przyrządy rozstawione w odległościach 4—6 m. Przez przeszkodę pierwszą skok wolny z odbicia jednonóż i doskok na obie; przez przeszkodę drugą skok okroczny z rozbiegu nawprost z podporem jednorącz; na przeszkodzie trzeciej wybieg na czworakach i zeskok z oparciem jednorącz. Całość przeszkód pokonać 3 razy.	a	Bieg z przeszkodami na przestrzeni 80 m. Przeszkody: 1) skrzynia wszerz, wysokość około 50 cm, 2) koń bez łków lub skrzynia wszerz, wysokości około 1 m, 3) ławka ustawiona skośnie na tramie, wysokości około 1,80 m. Przyrządy rozstawione w odległości 4—6 m. Przez przeszkodę pierwszą skok wolny z odbicia jednonóż i doskok na obie; przez przeszkodę drugą skok okroczny z rozbiegu nawprost z podporem jednorącz; na przeszkodzie trzecią wybieg i zeskok z oparciem jednorącz. Całość przeszkód pokonać 2 razy.	a	Bieg z przeszkodami na przestrzeni 60 m. Przeszkody: 1) tram wysokości około 60 cm (dolny brzeg), 2) skrzynia wszerz lub koń bez łków, wysokości około 1 m. Przeszkody ustawione w odległości 6—8 m. Pod przeszkodą pierwszą przebiec na czworakach, przeszkodę drugą pokonać skokiem okrocznym z rozbiegu nawprost z podporem jednorącz. Całość przeszkód pokonać 3 razy.	a	Kategoria D. Bieg z przeszkodami na przestrzeni 50 m. Przeszkody: 1) tram wysokości około 50 cm, (dolny brzeg), 2) skrzynia wszerz wysokości około 50 cm. Przeszkody ustawione w odległości 6—8 m. Pod przeszkodą pierwszą przebiec 2 razy na czworakach, przez przeszkodę drugą wykonać 3 razy skok wolny z doskokiem na jedną.
	b	Bieg 100 m z pokonaniem 9 przeszkód wysokości około 80 cm (skoki wolne). Jako przeszkody: poręcz, belki, poprzeczki, płotki.	b	Bieg 80 m z pokonaniem 3 przeszkód stałych wysokości około 1 m, (skoki okroczne z rozbiegu nawprost z podporem jednorącz) i 3 przeszkód, wysokości około 50 cm (skoki wolne). Jako przeszkody: poręcz, belki, poprzeczki, płotki.	b	Bieg z przeszkodami jak wyżej. Przeszkody: 1) poprzeczka na wysokości około 60 cm, 2) poręcz (belka) na wysokości około 1 m.	b	Bieg z przeszkodami jak wyżej. Przeszkody: 1) poprzeczki na wysokości około 50 cm, 2) poręcz (belki) na wysokości około 50 cm.
							a, b	Kategoria G. W biegu pozierać pięć granatów (piłeczek, kamieni) porzucanych na przestrzeni 50 m w pasie 6 m szerokości.
8	a, b	Rozkrok, ramiona w poziom skurcz, opad i skręty tułowia z wymachem ramienia (wykonać po 8 razy w każdą stronę).	a, b	Siad płaski rozkroczny, ramiona w bok i skręty tułowia ze skłonem i chwytem za stopę przeciwną (wykonać po 6 razy w każdą stronę).	a, b	Rozkrok szeroki, chwyt bioder i skręty tułowia z wymachem ramienia (wykonać po 6 razy w każdą stronę).	a, b	Kategoria D. Siad płaski rozkroczny i skręty tułowia ze skłonem i chwytem za stopę przeciwną (wykonać po 4 razy w każdą stronę).
							a, b	Kategoria G. Rozkrok szeroki, chwyt bioder i skręty tułowia z wymachem ramienia (wykonać po 4 razy w każdą stronę).

L. p.	Kategoria M — A (od 21 do 34 roku życia włącznie)	Kategoria M — B i M — C (od 17 do 20 roku życia włącznie)	Kategoria M — E i M — F (od 35 do 50 roku życia włącznie)	Kategoria M — D i M — G (od 15 do 16 roku i od 51 roku życia włącznie i wzwyż)
9	a Skok kuczny ponad konia bez łęków lub skrzynię wszerz, wysokość około 1,30 m, — wyskok kuczny na skrzynię wzdłuż, wysokości około 1,20 m i z wykroku przerzut, — skok boczny pośród: chwyt rękoma za górny tram na wysokości doskocznej i skok boczny ponad dolny tram (skrzynia wszerz lub poprzeczka), wysokości około 1,20 m. Całość wykonać 2 razy. b Barani skok ponad współwiczającego się (ze sklonioną głową wprzód). — przewrót na ziemi z rozkroku szerokiego z chwytem za kostki, — skok wolny ponad przeszkodą (belka, poręcz, poprzeczka), wysokości 1 m i prawidłowy doskok na obie. Całość wykonać 2 razy.	a Skok kuczny, ponad konia bez łęków lub skrzynię wszerz, wysokość około 1,20 m, — skok rozkroczny, ponad kozła, wysokości około 1,20 m, lub barani skok jak w M—A, — przewrót na skrzyni, wysokości około 1 m. Całość wykonać 2 razy. b Skok kuczny ponad splecione ręce współwiczających się, na wysokości bioder, — barani skok jak pod M—A, — przewrót na ziemi z wykroku z osłoną głowy ręką i bez oparcia drugą rękę. Całość wykonać 2 razy.	a Z rozbiegu skośnego skok okroczny ze wsparcia jednorącz, ponad skrzynię, wszerz, wysokości około 1 m, — wyskok kuczny na skrzynię wszerz, wysokości około 1 m i zeskok z wymachem w bok i wdół do półprzysiadu, poczem postawa, — skok wolny ponad skrzynię wszerz, wysokości około 80 cm. Całość wykonać 2 razy. b Z rozbiegu skośnego skok okroczny ze wsparcia jednorącz ponad poręcz (belkę) wysokości około 1 m, — wyskok kuczny na poręcz (belkę), wysokości około 1 m i zeskok z wymachem ramion w bok i wdół do półprzysiadu, poczem postawa, — skok wolny ponad poręcz (belkę), wysokości około 80 cm. Całość wykonać 2 razy.	a Kategoria D. Z rozbiegu nawprost, skok ponad skrzynię wszerz, wysokości około 1,10 m, — skok rozkroczny ponad kozłem, wysokości około 1,20 m, lub barani skok jak pod M — A, — przerzut nad współwiczającym się, będącym w klęku podpartym. Całość wykonać 2 razy. b Z rozbiegu nawprost skok okroczny ponad poręcz (belkę) wysokości około 1,10 m, — barani skok jak pod M — A, — przerzut na współwiczającym się, będącym w klęku podpartym. Całość wykonać 2 razy. Kategoria G. Z rozbiegu 3 krokami skok wprzód, z wymachem ramion i doskok do półprzysiadu, poczem postawa, — barani skok jak pod M—A. Całość wykonać 2 razy.

III. Ć w i e z e n i a k o Ń c o w e

1	a, b	Podskokami zaznaczenie kroku w bok, palcami stóp, wprzód i wtył. Wznos ramion bokiem wzwyż.	a, b	Podskoki w miejscu ze skurczem nóg. Ramiona w bok i wymachy dołem wprzód.	a, b	Podskokami rozkroki. Wznos ramion przodem wzwyż i opust bokiem.	a, b Kategoria D. Podskoki w miejscu ze skurczem nóg. Wznosy ramion w bok i opusty. Marsz. Kategoria G. a, b Marsz w miejscu ze skurczem nóg. Wznosy ramion w bok i opusty.
---	------	---	------	---	------	---	--

Załącznik 2a do reg. P. O. S.

WZORCE GIMNASTYCZNE

Pod a) są podane ćwiczenia z przyrządami, obowiązujące przedewszystkiem młodzież szkolną tych zakładów, gdzie jest sala gimnastyczna z prądami i te osoby, które mają możliwość ćwiczyć w salach gimnastycznych.

Pod b) są podane ćwiczenia bez przyrządów obowiązujące te osoby, które z sal gimnastycznych nie mają możliwości korzystać.

O zastosowaniu jednej z odmian wzorca gimnastycznego decyduje fachowy członek komisji próby, który przestrzega zasadę jednolitości wybranych ćwiczeń, to znaczy nakazuje przerabiać według jednej z odmian a) lub b).

Ćwiczenie pod a) może być zastąpione ćwiczeniem pod b) w razie braku w sali odpowiedniego do danego ćwiczenia przyrządu.

Ćwiczenia wspólne dla obu odmian są odpowiednio zaznaczone (a, b).

Wzorce gimnastyczne o P. O. S. nie są tokami normalnych lekcji gimnastycznych, lecz zestawem ćwiczeń, których prawidłowe i poprawne wykonanie świadczy o wszechstronnej sprawności ruchowej danej ćwiczącej. Lekcje gimnastyczne, mające na celu przygotowanie do ćwiczeń podanych we wzorcach o P. O. S. należy w myśl

wymagań metodyki ćwiczeń gimnastycznych, zaczynać od ćwiczeń przygotowujących, a więc ruchów prostych i mniej skomplikowanych i stopniowo uzupełniając ćwiczeniami trudniejszymi przygotować ćwiczące do próby gimnastycznej o P. O. S. Wzorce podane niżej należy uzupełniać ćwiczeniami porządkowymi, odpoczynkowymi, marszem, śpiewem i t. p.

Grupa kobiet

L.p.	Kategoria K — A i K — B (od 19 do 30 roku życia włącznie)	Kategoria K — C (od 17 do 18 roku życia włącznie)	Kategoria K — D (od 31 do 40 roku życia włącznie)	Kategoria K — E i K — F (od 41 roku życia wzwyż).
1. 1	a, b	Krok zmienny (polkowy) z podskokiem po każdym kroku (podskok ze wznosem kolana). Liczyć 1 i 2 - 3.	a, b	Wymachy nóg wtył i wprzód ze wsparciem się wzajemnem ćwiczących lub samodzielnie (wykazanie ruchomości stawów biodrowych).
2	a, b	Mały wykrok wprzód prawą nogą — przysiad w tempie wolnym, potem podwójnie szybkim. To samo drugostronnie.	a, b	Wymachy ramion wtył i wzwyż, oraz krążenie ramion w stawach ramieniowych (wykazanie ruchomości stawów ramieniowych).
3, 4	a, b	Stopy zwarte, wymachy prostych ramion wzwyż i wtył (luźno) ze stopniowym skłonem tułowia wdół i stopniowym prostowaniem się.	a, b	Siad skrzyżny — skrety głowy w lewo, a w prawo łukiem dolnym.
5	a, b	Siad skulny — 3 powrotne skłony głowy wprzód, jeden wtył i prostowanie.	a, b	Postawa stojąca zwarta. Skłon całego tułowia wdół z oparciem rąk o podłogę, bez zgięcia kolan. Po skłonie poprawa postawy.
6	a, b	Stopy zwarte, ramiona w bok, skłony tułowia boczne z uderzaniem dłonią o udo równomiernie.	a, b	Przysiad zwarty z dotknięciem podłogi palcami lub dłonią.
7	a, b	Skok wprzód z jednym krokiem rozbiegu i wymachem ramion wprzód.		

L. p.	Kategoria K — A i K — B (od 19 do 30 roku życia włącznie)	Kategoria K — C (od 17 — 18 roku życia włącznie)	Kategoria K — D. (od 31 do 40 roku życia włącznie)	Kategoria K — E i K — F (od 41 roku życia wzwyż)
II. 1.	a Drabinki. Leżenie tyłem. Wsparcie rąk nadgarstkami na 3-im szczeblu — uwypuklanie klatki piersiowej. b Ćwiczenie wykonać w leżeniu tyłem, ramiona w bok, wsparcie dłońmi, głową. a, b Siad półskulny, ramiona wzwyż, dłonie w przód — skłon tułowia w przód z uderzeniem dłońmi o stopy.	a Drabinki. Leżenie tyłem. Wsparcie rąk nadgarstkami na 3-im szczeblu — uwypuklanie klatki piersiowej. b Ćwiczenie wykonać w leżeniu tyłem, ramiona w bok, wsparcie dłońmi, głową. a, b Siad półskulny, ramiona wzwyż, dłonie w przód — skłon tułowia w przód z uderzeniem dłońmi o stopy.	a Drabinki. Skłon tułowia w poziom z oparciem rąk o szczebel — uwypuklanie klatki piersiowej. b Dwójkami, skłon tułowia w poziom z wzajemnym oparciem rąk o ramiona — uwypuklanie klatki piersiowej.	a Drabinki. Skłon tułowia w poziom z oparciem rąk o szczebel — uwypuklanie klatki piersiowej. b Dwójkami, skłon tułowia w poziom z wzajemnym oparciem rąk o ramiona — uwypuklanie klatki piersiowej.
2	a Równoważnia 1 m wysokości. Wejście z siadu równoważnego. Przejście krokiem zmiennym. Zeskok z podporu w tył. b Stojąc, wznos ramion w bok i skurcz nogi, przejście do uniku z przeniesieniem ramion wzwyż, z uniku do wagi z ramionami w bok i powrót do stania. Obustronnie.	a Równoważnia 75 cm wysokości. Przejście w przód i w tył. b Stojąc, wznos ramion w bok i skurcz nogi, przejście do uniku z przeniesieniem ramion wzwyż, z uniku do wagi z ramionami w bok i powrót do stania. Obustronnie.	a Równoważnia na wysokości pasa biodrowego ćwiczącej — swobodne przejście w przód i w tył. b Pochód po linii narysowanej (5 cm szer.), po każdym kroku skurcz nogi, wyprost i skurcz.	a Równoważnia na wysokości kolana ćwiczącej — swobodne przejście. b Poprawne wykonanie wagi.
3	a Drabinki — zwis przodem nachwytem o ramionach skurczonych. Powolny rozkurcz ramion w zwisie lub b Dwójkami z wzajemnym wsparciem stopy przeciąganie się kolejno każdą ręką. Z podporu postawnego przodem przejście do podporu bokiem.	a Tram — zwis nachwytem, postępowanie w bok z wahadłowym bocznym ruchem nóg lub b Dwójkami z wzajemnym wsparciem stopy przeciąganie się kolejno każdą ręką. Z podporu postawnego przodem przejście do podporu bokiem.	a Tram — zwis postawny, obustronny postępowanie w bok. W ciągu ćwiczenia wykonać dwukrotny skurcz ramion. b Dwójkami, z wzajemnym wsparciem stopy przeciąganie się kolejno każdą ręką.	a Zwis postawny na drabinie w formie przysiadu i opuszczanie kolejno nogi w dół. b Podpór opadny przodem (3 razy).
4	a, b Stojąc ramiona swobodnie, wymach ramion i nogi w przód i przenos łukiem dolnym w bok. Stosować jako ruch ciągły. Obustronnie.	a, b Stojąc wznos kolana powyżej poziomu i ramiona w bok, złożenie obu dłoni i czoła na kolanie. Obustronnie.	a, b Waga stojąc, ramiona w bok.	a, b Utrzymanie równowagi stojąc we wspieraniu na jednej nodze, z uniesieniem kolana drugiej nogi, ramiona swobodnie wzniezione współdziałają w utrzymaniu równowagi (b. krótko).
5	a, b Wyścig w dwurzędach z przeszkodami. Przeszkody dowolne. Marsz uspokajający. Dowolne kroki ozdobne.	a, b Wyścig w dwurzędach z przeszkodami. Przeszkody dowolne. Marsz uspokajający. Dowolne kroki ozdobne.	a, b Odmyk na tramie z podporu lub zwis nachwytem nastoć tyłem na drabinie. Przewrotny na materacu.	a, b Bieg krótkotrwały lub bieg z podskokami (ulicznik).
6	a, b Stojąc stopy zwarte. Skrętoskłony z okrężnym wymachem ramienia i złożenie dłoni na podłodze, tuż przy stopach z akcentowaniem, kolana całkowicie wyprostowane.	a, b Siad skulny — lewa dłoń oparta na prawym kolanie — skręty tułowia z odmachem ramienia wzwyż — wskos równomiernie, z dwukrotnym pogłębieniem.	a, b W siadzie płaskim, ramiona w poziom, skręty tułowia z silnym przemachem ramion w prawo (w lewo), a w lewo (w prawo).	a, b W postawie leżącej powolne wznoszenie nóg prostych wzwyż i jeszcze powolniejsze opuszczanie.
7	a Tram (wysokość połowa klatki piersiowej) — wyskok z miejsca do podporu. Odmyk, opanowanie opuszczanie nóg. b Stanie na rękach z oparciem stóp o ścianę, albo z dochwytem ich przez współćwiczącą.	a, b Podpór kłeczny — zginanie i wyprost ramion z równoczesnym kolejnym wznoszeniem nogi.	a Drabinki, — stojąc tyłem z podchwytem szczebla wznoszenie obu kolan powyżej poziomu. b W postawie leżącej tyłem powolne wznoszenie nóg, prostych w kolanach, wzwyż i jeszcze powolniejsze opuszczanie.	a, b W siadzie skrzyżnym — skręty tułowia z wymachem ramienia w stronę skrętu. Oparcie ręki o kolano prawe przy kierunku w lewo i odwrotnie — druga opuszczona swobodnie.
8	a, b Siad płaski o nogach ustalonych, ramiona w bok i powolny opad do leżenia tyłem, poczem powrót do siadu.	a, b Stanie na rękach z pomocą współćwiczących lub przy drabinkach.	a Stojąc bokiem z oparciem nogi o trzeci szczebel — skłony tułowia w stronę nogi opartej, ręka po stronie skłonu zesuwa się po nodze, druga ręka ponad głową swobodnie współdziała ze skłonem. b W kłeczce jednonóż, te same skłony rytmiczne w stronę nogi wyprostowanej w bok.	a, b Stojąc w postawie zwartej skrętoskłony z okrężnym ruchem ręki w formie płynnej rytmicznej. Dłoń ma dosięgać stopy, lub obok stopy.
9	a, b Ćwiczenia dysymetryczne podane doraźnie przez prowadzącego próbę.	a, b Ćwiczenia dysymetryczne podane doraźnie przez prowadzącego próbę.	a, b Bieg krótkotrwały lub bieg z podskokami (ulicznik).	a, b Umiejętność prawidłowego zeskoku z ławeczki lub niskiej skrzyni oraz umiejętność prawidłowego przeskoku przez pewną szerokość (rów).
10	a 1. Kozioł wszerz (skrzynia lub siodełko na tramie). Przeskok kuczny na wysokości bioder. b Poprzeczka lub linka. Skok wzwyż zwykły na wysokości 80 cm. Prawidłowy przeskok przez pewną szerokość z rozbiegiem kilku kroków.	a 1. Kozioł — przeskok rozkroczny. b Poprzeczka (80 cm) przeskok przodem na wprost. Obskoki zawrotne przez ławeczkę ze wsparciem rąk.	a 1. Skok zawrotny ponad skrzynią lub tramem na wysokości biodra. b Przeskok przez linkę lub poprzeczkę na wysokości własnego kolana. W rozbiegu trzema krokami skok w przód z wymachem ramion w przód.	a, b Wykazanie zręczności w umiejętnym przejściu przez płot (dwa tramy).
III. 1	a, b Wykazanie umiejętności tańca narodowego.	a, b Znajomość tańców narodowych (mazur, krakowiak, oberek).	a, b Wykazanie dobrej postawy i umiejętności poprawiania postawy błędnej. Wykazanie umiejętności opanowywania ruchów przez szybkie zmiany, wywołane rozkazem lub gwizdkiem. Wykonanie ćwiczenia dysymetrycznego.	a, b Wykazanie się dobrą postawą. Wykazanie umiejętności opanowywania ruchów przez szybkie zmiany wywołane rozkazem lub gwizdkiem. Wykonanie ćwiczenia dysymetrycznego.

Wzór Nr. 1.
(do § 10 ust. 1).

dnia

(nazwisko i imię)
(wyraźnie)

ZGŁOSZENIE

Zgłaszam się do próby o P. O. S. organizowanej przez
w dnia
Zamierzam brać udział w ćwiczeniach¹⁾
celem uzyskania P. O. S. (zaświadczenia)²⁾
Załączam zaświadczenia³⁾ (świadectwa⁴⁾ co do ćwiczeń¹⁾
Urodziłem (am) się w roku
Przysługują mi ulgi⁵⁾
Mój adres
Przynależność do szkoły, oddziału, stowarzyszenia
Posiadam P. O. S. klasy stopnia⁶⁾ ważną
do roku 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. od-
powiadam 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, które mają być zwrócone po odbytej próbie;
⁵⁾ z § 15 rozp. wykonawczego np. „matka”, „kat. ME” i t. p.
⁶⁾ wpisywać liczby rzymskie na oznaczenie klasy, arabskie na ozna-
czenie stopnia według § 28 reg. P. O. S.
⁷⁾ świadectwa.

Wzór Nr. 2.
(do § 10 ust. 2).

dnia

(oddział, szkoła, stow.)

ZGŁOSZENIE

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

Lp.	Nazwisko i imię	Zamierza wziąć udział w cwi- czeniach ¹⁾	Ubiega się o P. O. S. (o za- świadczenie) ²⁾	Załącza za- świadczenia ³⁾	Ulgi ⁴⁾	Rok urodze- nia	Adres	Posiada P.O.S.				Własnoręczny podpis ⁶⁾
								klasy, sto- pnia ⁵⁾	ważną do roku włą- cznie	któ wystaw- ił swia- dectwo i Nr.		
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 miano-
wniku według § 28 reg. P. O. S.
⁶⁾ stwierdzenie znajomości rozporządzeń i regulaminów dotyczących
P. O. S.;
⁷⁾ podpis d-cy oddziału, dyr. szkoły i t. p. oraz pieczęć umieszczać w wol-
nem miejscu, bezpośrednio pod ostatnim wpisanym kandydatem.

Wzór Nr. 3.
(do § 22).PROTOKÓŁ¹⁾
próby o P. O. S.

Próbe organizuje w w dniach na podstawie²⁾

SKŁAD KOMISJI

Nazwisko i imię	Funkcja	Kwalifikacje	Adres	Podpis

L. p.	Nazwisko i imię	Rok urodzenia	Adres	Oddział, szkoła, stowarzyszenie ³⁾	Posiada P. O. S.		Odył próbę w grupie ćwiczeń ⁵⁾						Uzyskał pra- wo do P.O.S. ⁶⁾		U W A G I ⁷⁾
					klasy stopnia ⁴⁾	ważną do roku włącznie	I	II	III	IV	V	VI	klasy stopnia ⁴⁾	ważnej do roku włącznie	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Objaśnienia:

1) rubryki 1—7 wypełnić, o ile
możności przed próbą;
2) wymienić podstawę formal-
ną, a więc upoważnienie,
lub odnośny paragraf roz-
porządzenia, względnie re-
gulaminu;
3) do którego kandydat do
P. O. S. należy;
4) klasę oznaczyć liczbą rzym-
ską w liczniku, stopień liczbą
arabską w mianowniku,
według § 28 reg. P. O. S.
5) w razie odbycia próby
wzgl. przedstawienia za-
świadczenia (świadectwa),
wpisać „tak”, w razie nie-
odbycia próby „nie”;
6) dla tych, którzy nie uzyskali
prawa do P. O. S. rubryki
„14” i „15” przekreślić linią
poziomą.
7) tutaj wyszczególnić ulgi,
numery świadectw, odznak
specjalnych, numery przed-
stawionych zaświadczeń,
oraz wymienić przy kandy-
datach, zgłaszających się
do częściowej próby, czy
wydano zaświadczenie o
wypełnieniu warunków czę-
ściowej próby;
8) podpis powtórzyć pismem
kaligraficznym, lub maszy-
nowym.

UWAGA: bezpośrednio pod ostatnim wpisanym kandydatem podać zestawienie ilościowe tych, którzy uzyskali prawo do P. O. S., np.:

„Łącznie uzyskało prawo do P. O. S.: ze szkół męskich MD — 8, MC — 9, żeńskich KC — 5,
z oddziałów wojskowych MA—500, ME—50,
z poza szkół i oddziałów wojskowych MA—200, B—30, MC—20 i t. p.”.

dnia

(pieczęć)

Przewodniczący Komisji Próby

(podpis)⁸⁾

Wzór Nr. 4.
(do §§ 23 i 24).

Z A Ś W I A D C Z E N I E

Stwierdzam, że ¹⁾ ur. w roku
zamieszkały w ²⁾ przynależny do ³⁾
wypełnił w bieżącym roku — zgodnie z regulaminem P. O. S. — warunki
próby, przewidziane dla jego (jej) kategorii wieku w zakresie ćwiczeń
Nr. ⁴⁾ zestawu minimów.

Zaświadczenie wystawiono na podstawie ⁵⁾

dnia roku

(miejscowość)

(pieczęć)

(podpis) ⁶⁾

Objaśnienia:

- ¹⁾ imię i nazwisko osoby, która wypełniła warunki próby;
²⁾ dokładny adres;
³⁾ wymienić szkołę, stowarzyszenie, oddział wojska i t. p.
⁴⁾ wymienić rodzaj odbytego ćwiczenia przez podanie odpowiedniej
liczby porządkowej z zestawu minimów;
⁵⁾ wymienić podstawę formalną, a więc odpowiedni paragraf rozpo-
rządzenia lub regulaminu P. O. S. albo liczbę dziennika i datę upoważnie-
nia specjalnego, wydanego przez dyrektora Państwowego Urzędu Wych-
owania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.
⁶⁾ podpis osoby, która jako upoważniona należyce zaświadczenie
wydała.

Wzór Nr. 6.
(do § 26)

Ś W I A D E C T W O

Państwowej Odznaki Sportowej

Nr. /r. ¹⁾

(nazwisko)

(imię)

Rok urodzenia miejsce zamieszkania
Uzyskał prawo do noszenia Państwowej Odznaki Sportowej klasy
stopnia ²⁾, przyznanej mu
przez Przewodniczącego Wojewódzkiego (Stołecznego) Komitetu Wych-
owania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w
decyzją z dnia L. dz.
z ważnością do dnia 31 grudnia 19. roku.

(pieczęć)

Przewodniczący Powiatowego (Miejskie-
go, Stołecznego) Komitetu Wychowania
Fizycznego i Przysposobienia Wojsko-
wego

(Ważne przy jednoczesnym okazaniu
dowodu osobistego)

(podpis)

Objaśnienia:

- ¹⁾ wpisać numer z rubryki 2 wzoru Nr. 5 i rok wydania świadectwa
według § 26 reg. P. O. S.; numerację zaczynać corocznie od 1;
²⁾ klasę oznaczyć liczbą rzymską, stopień — liczbą arabską, ponad-
to liczby te powtórzyć słowami, jak w § 28 reg. P. O. S.

Wzór Nr. 5.
(do § 26)

W Y K A Z I M I E N N Y

osób, które wypełniły warunki wymagane do P. O. S.

Liczba porządkowa		Nazwisko i imię	Rok ur.	Adres	Wypełnił warunki wymagane dla otrzymania odznaki klasy i stopnia ²⁾	Z ważno-ścią do roku włącznie	Protokół komisji próby ³⁾	Uwagi
wyrazu	świade-ctwa ¹⁾							
1	2	3	4	5	6	7	8	9

dnia

Przewodniczący Powiatowego (Miejskie-
go) Komitetu Wychowania Fizycznego
i Przysp. Wojsk.

(pieczęć)

(podpis)

L. dz.
Wymienionym od liczby porz. wykazu
do l. p. przyznaję prawo do noszenia Pań-
stwowej Odznaki Sportowej klasy i stopnia według ru-
bryki 6 z okresem ważności według rubryki 7.

dnia roku

(miejscowość)

Przewodniczący Wojewódzkiego (Sto-
łecznego) Komitetu Wych. Fiz. i Przysp.
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 lic-
niku, stopień — arabską w mianowniku
według § 28 reg. P. O. S.
³⁾ wpisać liczbę dziennika.

Wzór Nr. 7.
(do § 31).

(pieczęć)
L. dz.

ROCZNE ZESTAWIENIE IŁOŚCIOWE tych, którzy uzyskali prawo do noszenia P. O. S.

w okresie

Miejscowość powiat ¹⁾	z e s z k ó ł ²⁾				z oddzia- łów woj- ska ³⁾	z p o z a s z k ó ł i w o j s k a					Uwagi
	męskich		żeńskich								
	M-D	M-C-B	K-C	K-B		M-A-B	M-C-D	M-E-G	K-A-C	K-D-F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Razem w powiecie wojewódz- twie ¹⁾											

dnia

Przewodniczący Pow. (Miejsk. Wojew.
Stołecz.) ¹⁾ Komitetu Wych Fiz. i Przysp.
Wojsk.

(podpis)

Objaśnienia:

- ¹⁾ niepotrzebne skreślić;
²⁾ osoby starsze wykazać w rubryce 7,
9 — 11;
³⁾ tu wykazać tylko osoby pełniące służbę
czynną w wojsku i w K. O. P.