



# DZIENNIK USTAW

## RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 22 grudnia 2020 r.

Poz. 2331

### ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

z dnia 2 grudnia 2020 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 2020 r. poz. 860, 2112 i 2320) zarządza się, co następuje:

#### § 1. Rozporządzenie określa:

- 1) szczegółowe warunki i tryb przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, zwanego dalej „sprawdzianem”;
- 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 w danym roku kalendarzowym oraz dokumenty wymagane w tych sprawach;
- 4) sposób dokumentowania niemożności przystąpienia do sprawdzianu;
- 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, zwanej dalej „ustawą”.

#### § 2. 1. Sprawdzian przeprowadza się w kwietniu, maju i czerwcu danego roku kalendarzowego.

2. Termin, miejsce i szczegółowy harmonogram przeprowadzenia sprawdzianu ustalają komisje egzaminacyjne, wyznaczając co najmniej dwa terminy w każdym miesiącu.

3. Terminem sprawdzianu sprawności fizycznej jest dzień przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej.

4. Żołnierz zawodowy w zależności od miejsca pełnienia służby odbywa sprawdzian przed komisją egzaminacyjną powoływaną corocznie przez Ministra Obrony Narodowej, komisją powoływaną przez dowódców Rodzajów 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 Sztuki Wojennej, Wojskowej Akademii Technicznej, Akademii Marynarki Wojennej, Akademii Wojsk Lądowych, Lotniczej Akademii Wojskowej albo przed komisją egzaminacyjną powoływaną przez dowódcę jednostki wojskowej, w której występuje etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu.

5. Żołnierz zawodowy pełniący służbę na stanowisku służbowym w instytucji cywilnej, o której mowa w art. 22 ust. 1 pkt 2 i 3 ustawy, przystępuje do sprawdzianu przed właściwą komisją egzaminacyjną w terminie i miejscu określonych przez dyrektora departamentu Ministerstwa Obrony Narodowej właściwego do spraw kadr.

6. Żołnierz zawodowy reprezentujący kraj jako członek kadry narodowej w ramach międzynarodowego współzawodnictwa sportowego objętego programem igrzysk olimpijskich w czasie, w którym przypada termin przeprowadzenia sprawdzianu, przystępuje do sprawdzianu przed właściwą komisją egzaminacyjną w terminie i miejscu określonych przez Szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

7. Żołnierz zawodowy wykonujący w czasie, w którym przypada termin przeprowadzenia sprawdzianu, zadania służbowe poza macierzystą jednostką wojskową przez okres nie krótszy niż trzydzieści dni, może przystąpić do sprawdzianu z jednostką wojskową, w której w tym czasie wykonuje obowiązki służbowe.

8. Żołnierz zawodowy, który w terminie określonym w ust. 1 z przyczyn służbowych lub zdrowotnych nie przystąpił do sprawdzianu albo uzyskał z tego sprawdzianu ocenę niedostateczną, podlega sprawdzianowi we wrześniu danego roku. Przepis ust. 2 stosuje się odpowiednio.

9. Żołnierz, który otrzymał ze sprawdzianu ocenę pozytywną inną niż bardzo dobra, może ponownie, raz, przystąpić do sprawdzianu w lipcu. W aktach osobowych żołnierza zawodowego pozostawia się informację o wyższej ocenie uzyskanej ze sprawdzianu.

10. Żołnierz powołany do zawodowej służby wojskowej oraz absolwent uczelni wojskowej przystępują do sprawdzianu w kolejnym po powołaniu roku kalendarzowym.

### § 3. W skład komisji egzaminacyjnych wchodzi:

- 1) przewodniczący – przedstawiciel powołującego komisję;
- 2) zastępca przewodniczącego – żołnierz zawodowy lub pracownik urzędu obsługującego Ministra Obrony Narodowej lub jednostki organizacyjnej podległej Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanej, zajmujący etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 3) członkowie – żołnierze zawodowi lub pracownicy urzędu obsługującego Ministra Obrony Narodowej lub jednostki organizacyjnej podległej Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanej, posiadający:
  - a) tytuł zawodowy magistra, licencjat lub równorzędny w zakresie wychowania fizycznego lub
  - b) ukończone studia podyplomowe z zakresu wychowania fizycznego i sportu, lub
  - c) ukończone szkolenie specjalistyczne z zakresu wychowania fizycznego i sportu zgodnie z obowiązującymi regulacjami wewnętrznymi;
- 4) sekretarz.

§ 4. 1. Żołnierza zawodowego do sprawdzianu dopuszcza komisja egzaminacyjna na podstawie aktualnych okresowych badań lekarskich wykonanych w roku, w którym przeprowadzany jest sprawdzian. Komisja egzaminacyjna wydaje żołnierzowi zawodowemu kartę sprawdzianu sprawności fizycznej, której wzór stanowi załącznik nr 1 do rozporządzenia. W karcie sprawdzianu sprawności fizycznej komisja egzaminacyjna dokonuje adnotacji dotyczącej roku wykonania okresowych badań lekarskich.

2. W przypadku gdy okresowe badania lekarskie zostały wykonane w innym roku niż rok przeprowadzenia sprawdzianu, dopuszczenie do sprawdzianu uzależnione jest od wykonania badania lekarskiego bezpośrednio przed sprawdzianem. W karcie sprawdzianu sprawności fizycznej lekarz przeprowadzający badanie żołnierza zawodowego dokonuje adnotacji o braku przeciwwskazań do sprawdzianu lub o istnieniu przeciwwskazań do sprawdzianu w dniu przystąpienia żołnierza zawodowego do sprawdzianu.

§ 5. Zabezpieczenie medyczne sprawdzianu zapewniają osoby wykonujące zawód medyczny w rozumieniu art. 2 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2020 r. poz. 295, 567, 1493 i 2112) zgodnie z posiadаныmi uprawnieniami.

### § 6. 1. Do celów sprawdzianu ustala się podział żołnierzy zawodowych na następujące kategorie:

- 1) żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w zespołach bojowych, zespołach szturmowych, wsparcia bojowego jednostek wojsk specjalnych, wydziale działań specjalnych Żandarmerii Wojskowej w Warszawie;
- 2) żołnierze zawodowi:
  - a) zajmujący stanowiska dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne),
  - b) pozostali żołnierze wojsk specjalnych,
  - c) korpusu osobowego ogólnego – grupa osobowa – wychowanie fizyczne,
  - d) wykonujący skoki ze spadochronem,
  - e) pododdziałów rozpoznania;

- 3) żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych – grupa osobowa pilotów i pokładowa;
- 4) pozostali żołnierze zawodowi posiadający kategorię Z zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej;
- 5) żołnierze zawodowi z kategorią Z/O zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej.

2. Do celów sprawdzianu ustala się podział żołnierzy zawodowych na następujące grupy wiekowe:

- 1) grupa I – do 20 lat;
- 2) grupa II – od 21 do 25 lat;
- 3) grupa III – od 26 do 30 lat;
- 4) grupa IV – od 31 do 35 lat;
- 5) grupa V – od 36 do 40 lat;
- 6) grupa VI – od 41 do 45 lat;
- 7) grupa VII – od 46 do 50 lat;
- 8) grupa VIII – od 51 do 55 lat;
- 9) grupa IX – 56 lat i powyżej.

3. Przynależność żołnierza zawodowego do danej grupy wiekowej ustala się przez odjęcie od roku kalendarzowego, w którym przeprowadzany jest sprawdzian, roku urodzenia żołnierza zawodowego.

§ 7. 1. Żołnierz zawodowy z kategorią Z zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej odbywa sprawdzian z czterech konkurencji, mając do wyboru:

- 1) marszobieg na 3000 m albo pływanie ciągle przez 12 minut, z zastrzeżeniem że w razie niedostępności pływalni w terminie odbywania sprawdzianu żołnierz zawodowy wykonuje marszobieg na 3000 m;
- 2) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej;
- 3) bieg wahadłowy 10 × 10 m albo bieg zygzakiem „koperta”;
- 4) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.

2. Żołnierz zawodowy z kategorią Z/O zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej odbywa sprawdzian z trzech konkurencji wskazanych w pkt 1–7:

- 1) marszobieg na 3000 m;
- 2) pływanie ciągle przez 12 minut;
- 3) podciąganie się na drążku wysokim;
- 4) uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej;
- 5) bieg wahadłowy 10 × 10 m;
- 6) bieg zygzakiem „koperta”;
- 7) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut.

3. Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian w ciągu jednego dnia, w stroju sportowym.

4. Żołnierzowi zawodowemu z kategorią Z/O zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej ćwiczenia do zaliczenia wskazuje wojskowa komisja lekarska spośród konkurencji, o których mowa w ust. 2, w momencie orzekania o jego zdolności do zawodowej służby wojskowej, odnotowując to wskazanie we właściwym orzeczeniu lekarskim.

5. Opisy konkurencji wraz z zestawieniem podziału żołnierzy na kategorie ze względu na zajmowane stanowiska służbowe, kategorię zdolności do służby wojskowej, grupy wiekowe oraz wartości punktowe i oceny są określone w załączniku nr 2 do rozporządzenia.

§ 8. 1. Ocenę sprawności fizycznej żołnierza zawodowego ustala się na podstawie liczby punktów uzyskanych z konkurencji, o których mowa w § 7. Oceny kształtują się następująco w przypadku żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1:

- 1) pkt 1:
  - a) 100–95 pkt – ocena bardzo dobra (5),
  - b) 94–84 pkt – ocena dobra (4),
  - c) 83–73 pkt – ocena dostateczna (3),
  - d) poniżej 73 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 2) pkt 2:
  - a) 100–90 pkt – ocena bardzo dobra (5),
  - b) 89–80 pkt – ocena dobra (4),
  - c) 79–68 pkt – ocena dostateczna (3),
  - d) poniżej 67 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 3) pkt 3:
  - a) 100–92 pkt – ocena bardzo dobra (5),
  - b) 91–81 pkt – ocena dobra (4),
  - c) 80–69 pkt – ocena dostateczna (3),
  - d) poniżej 68 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 4) pkt 4:
  - a) 100–80 pkt – ocena bardzo dobra (5),
  - b) 79–68 pkt – ocena dobra (4),
  - c) 67–60 pkt – ocena dostateczna (3),
  - d) poniżej 60 pkt – ocena niedostateczna (2);
- 5) pkt 5:
  - a) 84–40 pkt – ocena bardzo dobra (5),
  - b) 39–30 pkt – ocena dobra (4),
  - c) 29–20 pkt – ocena dostateczna (3),
  - d) poniżej 20 pkt – ocena niedostateczna (2).

2. Żołnierze wskazani w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby otrzymać ocenę pozytywną ze sprawdzianu, muszą uzyskać wartość punktową wskazaną w ust. 1 pkt 1 lit. c, pkt 2 lit. c, pkt 3 lit. c, pkt 4 lit. c i minimalną liczbę punktów wskazaną w tabelach punktowych dla poszczególnych konkurencji.

3. Żołnierz wskazany w § 6 ust. 1 pkt 5, aby otrzymać ocenę pozytywną ze sprawdzianu, musi uzyskać wartość punktową wskazaną w ust. 1 pkt 5 lit. c.

4. Wyniki poszczególnych konkurencji sprawdzianu odbywanego przez żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz żołnierzy zawodowych – mężczyzn, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5, określa się na podstawie tabel zawartych w załączniku nr 3 do rozporządzenia.

5. Wyniki poszczególnych konkurencji sprawdzianu odbywanego przez żołnierzy zawodowych – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5, określa się na podstawie tabel zawartych w załączniku nr 4 do rozporządzenia.

**§ 9.** 1. Podstawę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu z przyczyn zdrowotnych stanowi:

- 1) zaświadczenie lekarskie wystawione zgodnie z art. 53 ust. 3, art. 55 ust. 1 i art. 55a ust. 7 ustawy z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa (Dz. U. z 2020 r. poz. 870 i 2112), stwierdzające niezdolność do służby w terminie przeprowadzania sprawdzianu, albo wydruk zaświadczenia lekarskiego, o którym mowa w art. 55a ust. 6 tej ustawy;
- 2) zaświadczenie jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi stwierdzające niezdolność do służby w terminie przeprowadzania sprawdzianu;
- 3) decyzja organu albo podmiotu, o której mowa w art. 60c pkt 5 ustawy;
- 4) zaświadczenie lekarskie wystawione przez lekarza stwierdzające ciężę lub fakt karmienia dziecka piersią przez żołnierza zawodowego – kobietę;
- 5) zaświadczenie lekarskie wystawione przez lekarza specjalistę stwierdzające niezdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych objętych programem sprawdzianu w terminie przeprowadzenia sprawdzianu.

2. Przyczynę zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu dowódca jednostki wojskowej ogłasza w rozkazie dziennym (decyzji) jednostki wojskowej.

**§ 10.** Wyniki, liczbę punktów uzyskanych z poszczególnych ćwiczeń i ocenę ewidencjonuje się na karcie sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierza zawodowego, o której mowa w § 4, i wprowadza się do systemu informatycznego związanego z ewidencją sprawdzianu, w którym dane te są przechowywane przez okres pełnienia służby przez żołnierza zawodowego, przy czym:

- 1) system informatyczny związany z ewidencją sprawdzianu przechowuje dane osobowe w jednej bazie danych oraz w plikach pobieranych przez komisje egzaminacyjne w ramach korzystania z aplikacji pomocniczej;
- 2) oryginały kart sprawdzianu sprawności fizycznej, w formie papierowej, przechowywane są przez odpowiednie komisje egzaminacyjne przez okres dwóch lat od zakończenia roku kalendarzowego, w którym przeprowadzono sprawdzian. Po tym okresie oryginały kart są niszczone;
- 3) na wniosek żołnierza wydaje się zaświadczenie potwierdzające uzyskane wyniki z poszczególnych konkurencji wraz z oceną, którego wzór jest określony w załączniku nr 5 do rozporządzenia;
- 4) w rozkazie dziennym (decyzji) dowódcy jednostki wojskowej zamieszcza się wykaz żołnierzy zawodowych, którzy przystąpili do sprawdzianu, oraz wykaz żołnierzy, którzy nie przystąpili do sprawdzianu z przyczyn innych niż określone w art. 50a ust. 3 ustawy. Wykaz zawiera stopień, imię i nazwisko, PESEL żołnierza, nazwę jednostki, w której pełni on służbę, oraz w przypadku żołnierzy zawodowych, którzy przystąpili do sprawdzianu – nazwę jednostki, w której brali udział w sprawdzianie, i nazwisko egzaminatora oraz uzyskaną ocenę końcową wraz z liczbą punktów, natomiast w przypadku żołnierza zawodowego, który do sprawdzianu nie przystąpił, podaje się przyczynę nieprzystąpienia;
- 5) oceny końcowe ze sprawdzianu sprawności fizycznej przekazywane są do systemu ewidencji wojskowej żołnierzy zawodowych, gdzie są przechowywane przez okres pełnienia służby przez żołnierza zawodowego. W systemie ewidencji wojskowej umieszcza się rok przeprowadzenia sprawdzianu, uzyskaną ocenę końcową wraz z sumą uzyskanych punktów, a w przypadku nieprzystąpienia do sprawdzianu – adnotację dotyczącą przyczyny nieprzystąpienia do sprawdzianu;
- 6) oryginał zaświadczenia o wynikach sprawdzianu sprawności fizycznej lub o nieprzystąpieniu do sprawdzianu sprawności fizycznej dostarcza się w terminie 30 dni do komórki kadrowej jednostki wojskowej, w której żołnierz pełni służbę.

**§ 11.** Traci moc rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 2 marca 2018 r. w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 625).

**§ 12.** Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2021 r.

Minister Obrony Narodowej: *M. Błaszczak*

Załączniki do rozporządzenia Ministra Obrony  
Narodowej z dnia 2 grudnia 2020 r. (poz. 2331)

Załącznik nr 1

WZÓR

..... (nr karty) ..... (data sprawdzianu)

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

Rok przeprowadzenia badania okresowego żołnierza

.....

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

PESEL ..... grupa ..... wiekowa ..... kolumna .....

**podpis i pieczęć**

Jednostka wojskowa: .....

ĆWICZENIA	MINIMUM	WYNIK	PUNKTY	PODPIS
MARSZOBIEG NA 3000 M				
PLYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MIN				
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM				
UGINANIE RAMION NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ				
BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 M				
BIEG ZYGZAKIEM				
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN				
<b>OCENA KOŃCOWA / SUMA PUNKTÓW</b>				

**OPINIA LEKARZA**

(opinia jest umieszczana wyłącznie w sytuacji, gdy okresowe badania  
lecarskie zostały wykonane w innym roku niż rok przeprowadzenia  
sprawdzianu sprawności fizycznej)

- brak przeciwwskazań do sprawdzianu<sup>\*)</sup>
- istnieją przeciwwskazania do sprawdzianu w dniu przystąpienia do  
sprawdzianu<sup>\*)</sup>

<sup>\*)</sup> Niewłaściwie skreślić.

**podpis i pieczęć**

PODPIS

mp.

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



## OPISY KONKURENCJI

WRAZ Z ZESTAWIENIEM PODZIAŁU ŻOŁNIERZY NA KATEGORIE ZE WZGLĘDU NA ZAJMOWANE STANOWISKA SŁUŻBOWE,  
ZDOLNOŚĆ DO SŁUŻBY WOJSKOWEJ, GRUPY WIEKOWE ORAZ WARTOŚCI PUNKTOWE I OCENY

- 1) **MARSZOBIEG NA 3000 M**
  - odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy. Na komendę „start” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- 2) **PLYWANIE 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 miejsce” kontrolowany staje na słupku startowym, na komendę „start” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Na komendę „stop” lub sygnał zatrzymuje się liny wytyczającej tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Zdający może przerwać konkurencję po osiągnięciu założonej przez siebie odległości. Musi on jednak pozostać w wodzie do zakończenia próby i czekać na komendę „stop” oraz zezwolenie na wyjście z wody.
- 3) **PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM**
  - odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „gotów” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachyłym z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego (bez wykonywania jakichkolwiek dodatkowych ruchów (podciąganie siłowe)), 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 z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- 4) **UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ**
  - prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem (ręce podparte na szerokości barków) 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, kolana 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 podaje liczbę zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.
- 5) **BIEG WAHADŁOWY 10 x 10 M**
  - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby. Powtarzana próba 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.
- 6) **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) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym





## Załącznik nr 3

**TABELA PUNKTOWA NR 1 – MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 METRÓW**

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
12.00		44								12.00
12.05		43,6								12.05
12.10		43,2								12.10
12.15		42,8	44							12.15
12.20		42,4	43,6							12.20
12.25		42	43,2							12.25
12.30	44	41,6	42,8	44						12.30
12.35	43,6	41,2	42,4	43,6						12.35
12.40	43,2	40,8	42	43,2						12.40
12.45	42,8	40,4	41,6	42,8						12.45
12.50	42,4	40	41,2	42,4						12.50
12.55	42	39,6	40,8	42						12.55
13.00	41,6	39,2	40,4	41,6						13.00
13.05	41,2	38,8	40	41,2						13.05
13.10	40,8	38,4	39,6	40,8	44					13.10
13.15	40,4	38	39,2	40,4	43,6					13.15
13.20	40	37,6	38,8	40	43,2					13.20
13.25	39,6	37,2	38,4	39,6	42,8					13.25
13.30	39,2	36,8	38	39,2	42,4					13.30
13.35	38,8	36,4	37,6	38,8	42					13.35
13.40	38,4	36	37,2	38,4	41,6					13.40
13.45	38	35,6	36,8	38	41,2					13.45
13.50	37,6	35,2	36,4	37,6	40,8					13.50
13.55	37,2	34,8	36	37,2	40,4					13.55
14.00	36,8	34,4	35,6	36,8	40					14.00
14.05	36,4	34	35,2	36,4	39,6					14.05
14.10	36	33,6	34,8	36	39,2	44				14.10
14.15	35,6	33,2	34,4	35,6	38,8	43,6				14.15
14.20	35,2	32,8	34	35,2	38,4	43,2				14.20
14.25	34,8	32,4	33,6	34,8	38	42,8				14.25
14.30	34,4	32	33,2	34,4	37,6	42,4				14.30
14.35	34	31,6	32,8	34	37,2	42				14.35
14.40	33,6	31,2	32,4	33,6	36,8	41,6				14.40
14.45	33,2	30,8	32	33,2	36,4	41,2				14.45
14.50	32,8	30,4	31,6	32,8	36	40,8				14.50
14.55	32,4	30	31,2	32,4	35,6	40,4				14.55
15.00	32	29,6	30,8	32	35,2	40				15.00
15.05	31,6	29,2	30,4	31,6	34,8	39,6				15.05
15.10	31,2	28,8	30	31,2	34,4	39,2	44			15.10
15.15	30,8	28,4	29,6	30,8	34	38,8	43,6			15.15
15.20	30,4	28	29,2	30,4	33,6	38,4	43,2			15.20
15.25	30	27,6	28,8	30	33,2	38	42,8			15.25
15.30	29,6	27,2	28,4	29,6	32,8	37,6	42,4			15.30
15.35	29,2	26,8	28	29,2	32,4	37,2	42			15.35
15.40	28,8	26,4	27,6	28,8	32	36,8	41,6			15.40
15.45	28,4	26	27,2	28,4	31,6	36,4	41,2			15.45
15.50	28	25,6	26,8	28	31,2	36	40,8			15.50
15.55	27,6	25,2	26,4	27,6	30,8	35,6	40,4			15.55
16.00	27,2	24,8	26	27,2	30,4	35,2	40			16.00
16.05	26,8	24,4	25,6	26,8	30	34,8	39,6			16.05
16.10	26,4	24	25,2	26,4	29,6	34,4	39,2	44		16.10
16.15	26	23,6	24,8	26	29,2	34	38,8	43,6		16.15
16.20	25,6	23,2	24,4	25,6	28,8	33,6	38,4	43,2		16.20
16.25	25,2	22,8	24	25,2	28,4	33,2	38	42,8		16.25
16.30	24,8	22,4	23,6	24,8	28	32,8	37,6	42,4		16.30
16.35	24,4	22	23,2	24,4	27,6	32,4	37,2	42		16.35
16.40	24	21,6	22,8	24	27,2	32	36,8	41,6		16.40
16.45	23,6	21,2	22,4	23,6	26,8	31,6	36,4	41,2		16.45
16.50	23,2	20,8	22	23,2	26,4	31,2	36	40,8		16.50
16.55	22,8	20,4	21,6	22,8	26	30,8	35,6	40,4		16.55
17.00	22,4	20	21,2	22,4	25,6	30,4	35,2	40		17.00
17.05	22	19,6	20,8	22	25,2	30	34,8	39,6		17.05
17.10	21,6	19,2	20,4	21,6	24,8	29,6	34,4	39,2	44	17.10
17.15	21,2	18,8	20	21,2	24,4	29,2	34	38,8	43,6	17.15
17.20	20,8	18,4	19,6	20,8	24	28,8	33,6	38,4	43,2	17.20
17.25	20,4	18	19,2	20,4	23,6	28,4	33,2	38	42,8	17.25
17.30	20	16,4	18,8	20	23,2	28	32,8	37,6	42,4	17.30
17.35	19,6	16	18,4	19,6	22,8	27,6	32,4	37,2	42	17.35
17.40	19,2	15,6	18	19,2	22,4	27,2	32	36,8	41,6	17.40
17.45	18,8	15,2	16,4	18,8	22	26,8	31,6	36,4	41,2	17.45
17.50	18,4	14,8	16	18,4	21,6	26,4	31,2	36	40,8	17.50
17.55	18	14,4	15,6	18	21,2	26	30,8	35,6	40,4	17.55
18.00	16,4	14	15,2	16,4	20,8	25,6	30,4	35,2	40	18.00
18.05	16	13,6	14,8	16	20,4	25,2	30	34,8	39,6	18.05
18.10	15,6	13,2	14,4	15,6	20	24,8	29,6	34,4	39,2	18.10
18.15	15,2	12,8	14	15,2	19,6	24,4	29,2	34	38,8	18.15
18.20	14,8	12,4	13,6	14,8	19,2	24	28,8	33,6	38,4	18.20
18.25	14,4	12	13,2	14,4	18,8	23,6	28,4	33,2	38	18.25
18.30	14	11,6	12,8	14	18,4	23,2	28	32,8	37,6	18.30

18.35	13,6	11,2	12,4	13,6	<b>18</b>	22,8	27,6	32,4	37,2	18,35
18.40	13,2	10,8	<b>12</b>	13,2	16,4	22,4	27,2	<b>32</b>	36,8	18,40
18.45	12,8	10,4	11,6	12,8	16	<b>22</b>	26,8	31,6	36,4	18,45
18.50	12,4	<b>10</b>	11,2	12,4	15,6	21,6	26,4	31,2	<b>36</b>	18,50
18.55	<b>12</b>	9,6	10,8	<b>12</b>	15,2	21,2	<b>26</b>	30,8	35,6	18,55
19.00	11,6	9,2	10,4	11,6	14,8	20,8	25,6	30,4	35,2	19,00
19.05	11,2	8,8	<b>10</b>	11,2	14,4	20,4	25,2	<b>30</b>	34,8	19,05
19.10	10,8	8,4	9,6	10,8	<b>14</b>	<b>20</b>	24,8	29,6	34,4	19,10
19.15	10,4	<b>8</b>	9,2	10,4	13,6	19,6	24,4	29,2	<b>34</b>	19,15
19.20	<b>10</b>	7,6	8,8	<b>10</b>	13,2	19,2	24	28,8	33,6	19,20
19.25	9,6	7,2	8,4	9,6	12,8	18,8	23,6	28,4	33,2	19,25
19.30	9,2	6,8	<b>8</b>	9,2	12,4	18,4	23,2	<b>28</b>	32,8	19,30
19.35	8,8	6,4	7,6	8,8	<b>12</b>	<b>18</b>	22,8	27,6	32,4	19,35
19.40	8,4	6	7,2	8,4	11,6	16,4	22,4	27,2	<b>32</b>	19,40
19.45	<b>8</b>	5,6	6,8	<b>8</b>	11,2	16	<b>22</b>	26,8	31,6	19,45
19.50	7,6	5,2	6,4	7,6	10,8	15,6	21,6	26,4	31,2	19,50
19.55	7,2	4,8	6	7,2	10,4	15,2	21,2	<b>26</b>	30,8	19,55
20.00	6,8	4,4	5,6	6,8	<b>10</b>	14,8	20,8	25,6	30,4	20,00
20.05	6,4	4	5,2	6,4	9,6	14,4	20,4	25,2	<b>30</b>	20,05
20.10	6	3,6	4,8	6	9,2	<b>14</b>	<b>20</b>	24,8	29,6	20,10
20.15	5,6	3,2	4,4	5,6	8,8	13,6	19,6	24,4	29,2	20,15
20.20	5,2	2,8	4	5,2	8,4	13,2	19,2	24	28,8	20,20
20.25	4,8	2,4	3,6	4,8	<b>8</b>	12,8	18,8	23,6	28,4	20,25
20.30	4,4	2	3,2	4,4	7,6	12,4	18,4	23,2	<b>28</b>	20,30
20.35	4	1,6	2,8	4	7,2	<b>12</b>	<b>18</b>	22,8	27,6	20,35
20.40	3,6	1,2	2,4	3,6	6,8	11,6	16,4	22,4	27,2	20,40
20.45	3,2	0,8	2	3,2	6,4	11,2	16	<b>22</b>	26,8	20,45
20.50	2,8	0,4	1,6	2,8	6	10,8	15,6	21,6	26,4	20,50
20.55	2,4	0,1	1,2	2,4	5,6	10,4	15,2	21,2	<b>26</b>	20,55
21.00	2		0,8	2	5,2	<b>10</b>	14,8	20,8	25,6	21,00
21.05	1,6		0,4	1,6	4,8	9,6	14,4	20,4	25,2	21,05
21.10	1,2		0,1	1,2	4,4	9,2	<b>14</b>	<b>20</b>	24,8	21,10
21.15	0,8			0,8	4	8,8	13,6	19,6	24,4	21,15
21.20	0,4			0,4	3,6	8,4	13,2	19,2	24	21,20
21.25	0,1			0,1	3,2	<b>8</b>	12,8	18,8	23,6	21,25
21.30					2,8	7,6	12,4	18,4	23,2	21,30
21.35					2,4	7,2	<b>12</b>	<b>18</b>	22,8	21,35
21.40					2	6,8	11,6	16,4	22,4	21,40
21.45					1,6	6,4	11,2	16	<b>22</b>	21,45
21.50					1,2	6	10,8	15,6	21,6	21,50
21.55					0,8	5,6	10,4	15,2	21,2	21,55
22.00					0,4	5,2	<b>10</b>	14,8	20,8	22,00
22.05					0,1	4,8	9,6	14,4	20,4	22,05
22.10						4,4	9,2	<b>14</b>	<b>20</b>	22,10
22.15						4	8,8	13,6	19,6	22,15
22.20						3,6	8,4	13,2	19,2	22,20
22.25						3,2	<b>8</b>	12,8	18,8	22,25
22.30						2,8	7,6	12,4	18,4	22,30
22.35						2,4	7,2	<b>12</b>	<b>18</b>	22,35
22.40						2	6,8	11,6	16,4	22,40
22.45						1,6	6,4	11,2	16	22,45
22.50						1,2	6	10,8	15,6	22,50
22.55						0,8	5,6	10,4	15,2	22,55
23.00						0,4	5,2	<b>10</b>	14,8	23,00
23.05						0,1	4,8	9,6	14,4	23,05
23.10							4,4	9,2	<b>14</b>	23,10
23.15							4	8,8	13,6	23,15
23.20							3,6	8,4	13,2	23,20
23.25							3,2	<b>8</b>	12,8	23,25
23.30							2,8	7,6	12,4	23,30
23.35							2,4	7,2	<b>12</b>	23,35
23.40							2	6,8	11,6	23,40
23.45							1,6	6,4	11,2	23,45
23.50							1,2	6	10,8	23,50
23.55							0,8	5,6	10,4	23,55
24.00							0,4	5,2	<b>10</b>	24,00
24.05							0,1	4,8	9,6	24,05
24.10								4,4	9,2	24,10
24.15								4	8,8	24,15
24.20								3,6	8,4	24,20
24.25								3,2	<b>8</b>	24,25
24.30								2,8	7,6	24,30
24.35								2,4	7,2	24,35
24.40								2	6,8	24,40
24.45								1,6	6,4	24,45
24.50								1,2	6	24,50
24.55								0,8	5,6	24,55
25.00								0,4	5,2	25,00
25.05								0,1	4,8	25,05
25.10									4,4	25,10
25.15									4	25,15
25.20									3,6	25,20
25.25									3,2	25,25
25.30									2,8	25,30
25.35									2,4	25,35
25.40									2	25,40
25.45									1,6	25,45
25.50									1,2	25,50
25.55									0,8	25,55
26.00									0,4	26,00

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 26 punktów** z maksymalnej wartości punktowej przypisanej do marszobiegu na 3000 m (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.

**TABELA PUNKTOWA NR 2 – PŁYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MINUT**

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
650		44								650
645		43,5								645
640		43								640
635		42,5								635
630		42								630
625		41,5	44							625
620		41	43,5							620
615	44	40,5	43							615
610	43,5	40	42,5							610
605	43	39,5	42							605
600	42,5	39	41,5	44						600
595	42	38,5	41	43,5						595
590	41,5	38	40,5	43						590
585	41	37,7	40	42,5						585
580	40,5	37	39,5	42						580
575	40	36,5	39	41,5	44					575
570	39,5	36	38,5	41	43,5					570
565	39	35,5	38	40,5	43					565
560	38,5	35	37,7	40	42,5					560
555	38	34,5	37	39,5	42					555
550	37,7	34	36,5	39	41,5	44				550
545	37	33,5	36	38,5	41	43,5				545
540	36,5	33	35,5	38	40,5	43				540
535	36	32,5	35	37,7	40	42,5				535
530	35,5	32	34,5	37	39,5	42				530
525	35	31,5	34	36,5	39	41,5	44			525
520	34,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5			520
515	34	30,5	33	35,5	38	40,5	43			515
510	33,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5			510
505	33	29,5	32	34,5	37	39,5	42			505
500	32,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	44		500
495	32	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5		495
490	31,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43		490
485	31	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5		485
480	30,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42		480
475	30	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	44	475
470	29,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5	470
465	29	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43	465
460	28,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5	460
455	28	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42	455
450	27,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	450
445	27	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	445
440	26,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	440
435	26	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	435
430	25,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	430
425	25	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	425
420	24,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	420
415	24	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	415
410	23,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	410
405	23	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	405
400	22,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	400
395	22	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	395
390	21,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	390
385	21	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	385
380	20,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	380
375	20	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	375
370	19,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	370
365	19	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	365
360	18,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	360
355	18	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	355
350	17,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	350
345	17	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	345
340	16,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	340
335	16	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	335
330	15,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	330
325	15	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	325
320	14,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	320
315	14	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	315
310	13,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	310
305	13	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	305
300	12,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	300
295	12	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	295
290	11,5	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	290
285	11	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	285
280	10,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	280
275	10	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	275
270	9,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	270
265	9	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	265
260	8,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	260
255	8	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	255
250	7,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	250
245	7	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	245
240	6,5	3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	240
235	6	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	235
230	5,6	2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	230
225	5	1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	225
220	4,5	1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	220
215	4		3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	215
210	3,5		2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	210
205	3		2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	205
200	2,5		1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	200
195	2		1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	195
190	1,5			3	5,6	8	10,5	13	15,5	190
185	1			2,5	5	7,5	10	12,5	15	185
180				2	4,5	7	9,5	12	14,5	180
175				1,5	4	6,5	9	11,5	14	175
170				1	3,5	6	8,5	11	13,5	170
165					3	5,6	8	10,5	13	165
160					2,5	5	7,5	10	12,5	160
155					2	4,5	7	9,5	12	155

150					1,5	4	6,5	9	11,5	150
145					1	3,5	6	8,5	11	145
140						3	5,6	8	10,5	140
135						2,5	5	7,5	10	135
130						2	4,5	7	9,5	130
125						1,5	4	6,5	9	125
120						1	3,5	6	8,5	120
115							3	5,6	8	115
110							2,5	5	7,5	110
105							2	4,5	7	105
100							1,5	4	6,5	100
95							1	3,5	6	95
90								3	5,6	90
85								2,5	5	85
80								2	4,5	80
75								1,5	4	75
70								1	3,5	70
65									3	65
60									2,5	60
55									2	55
50									1,5	50
45									1	45

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 26,5 punktu** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do pływania ciągłego przez 12 min właściwej dla ich grupy wiekowej.

### TABELA PUNKTOWA NR 3 – PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
18		21								18
17		20,2								17
16		19,4	21							16
15	21	18,6	20,2							15
14	20,2	17,8	19,4	21						14
13	19,4	17	18,6	20,2						13
12	18,6	16,2	17,8	19,4	21					12
11	17,8	15,4	17	18,6	20,2					11
10	17	14,6	16,2	17,8	19,4	21				10
9	16,2	13,8	15,4	17	18,6	20,2				9
8	15,4	13	14,6	16,2	17,8	19,4	21			8
7	14,6	12,2	13,8	15,4	17	18,6	20,2	21		7
6	13,8	11,4	13	14,6	16,2	17,8	19,4	20,2	21	6
5	13	10,6	12,2	13,8	15,4	17	18,6	19,4	20,2	5
4	12,2	9,8	11,4	13	14,6	16,2	17,8	18,6	19,4	4
3	11,4	9,0	10,6	12,2	13,8	15,4	17	17,8	18,6	3
2	10,6	8,2	9,8	11,4	13	14,6	16,2	17	17,8	2
1	9,8	7,4	9,0	10,6	12,2	13,8	15,4	16,2	17	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 9 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej dla podciągania się na drążku wysokim właściwej dla ich grupy wiekowej.

### TABELA PUNKTOWA NR 4 – UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWCE GIMNASTYCZNEJ

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
74		21								74
73		20,7								73
72		20,4								72
71		20,1								71
70		19,8	21							70
69		19,5	20,7							69
68		19,2	20,4							68
67		18,9	20,1							67
66		18,6	19,8							66
65	21	18,3	19,5	21						65
64	20,7	18	19,2	20,7						64
63	20,4	17,7	18,9	20,4						63
62	20,1	17,4	18,6	20,1						62
61	19,8	17,1	18,3	19,8						61
60	19,5	16,8	18	19,5	21					60
59	19,2	16,5	17,7	19,2	20,7					59
58	18,9	16,2	17,4	18,9	20,4					58
57	18,6	15,9	17,1	18,6	20,1					57
56	18,3	15,6	16,8	18,3	19,8					56
55	18	15,3	16,5	18	19,5					55
54	17,7	15	16,2	17,7	19,2	21				54
53	17,4	14,7	15,9	17,4	18,9	20,7				53

52	17,1	14,4	15,6	17,1	18,6	20,4				52
51	16,8	14,1	15,3	16,8	18,3	20,1				51
50	16,5	13,8	15	16,5	18	19,8				50
49	16,2	13,5	14,7	16,2	17,7	19,5				49
48	15,9	13,2	14,4	15,9	17,4	19,2	21			48
47	15,6	12,9	14,1	15,6	17,1	18,9	20,7			47
46	15,3	12,6	13,8	15,3	16,8	18,6	20,4			46
45	15	12,3	13,5	15	16,5	18,3	20,1			45
44	14,7	12	13,2	14,7	16,2	18	19,8			44
43	14,4	11,7	12,9	14,4	15,9	17,7	19,5			43
42	14,1	11,4	12,6	14,1	15,6	17,4	19,2	21		42
41	13,8	11,1	12,3	13,8	15,3	17,1	18,9	20,7		41
40	13,5	10,8	12	13,5	15	16,8	18,6	20,4		40
39	13,2	10,5	11,7	13,2	14,7	16,5	18,3	20,1		39
38	12,9	10,2	11,4	12,9	14,4	16,2	18	19,8		38
37	12,6	9,9	11,1	12,6	14,1	15,9	17,7	19,5		37
36	12,3	9,6	10,8	12,3	13,8	15,6	17,4	19,2	21	36
35	12	9,3	10,5	12	13,5	15,3	17,1	18,9	20,7	35
34	11,7	9	10,2	11,7	13,2	15	16,8	18,6	20,4	34
33	11,4	8,7	9,9	11,4	12,9	14,7	16,5	18,3	20,1	33
32	11,1	8,4	9,6	11,1	12,6	14,4	16,2	18	19,8	32
31	10,8	8,1	9,3	10,8	12,3	14,1	15,9	17,7	19,5	31
30	10,5	7,8	9	10,5	12	13,8	15,6	17,4	19,2	30
29	10,2	7,5	8,7	10,2	11,7	13,5	15,3	17,1	18,9	29
28	9,9	7,2	8,4	9,9	11,4	13,2	15	16,8	18,6	28
27	9,6	6,9	8,1	9,6	11,1	12,9	14,7	16,5	18,3	27
26	9,3	6,6	7,8	9,3	10,8	12,6	14,4	16,2	18	26
25	9	6,3	7,5	9	10,5	12,3	14,1	15,9	17,7	25
24	8,7	6	7,2	8,7	10,2	12	13,8	15,6	17,4	24
23	8,4	5,7	6,9	8,4	9,9	11,7	13,5	15,3	17,1	23
22	8,1	5,4	6,6	8,1	9,6	11,4	13,2	15	16,8	22
21	7,8	5,1	6,3	7,8	9,3	11,1	12,9	14,7	16,5	21
20	7,5	4,8	6	7,5	9	10,8	12,6	14,4	16,2	20
19	7,2	4,5	5,7	7,2	8,7	10,5	12,3	14,1	15,9	19
18	6,9	4,2	5,4	6,9	8,4	10,2	12	13,8	15,6	18
17	6,6	3,9	5,1	6,6	8,1	9,9	11,7	13,5	15,3	17
16	6,3	3,9	4,8	6,3	7,8	9,6	11,4	13,2	15	16
15	6	3,3	4,5	6	7,5	9,3	11,1	12,9	14,7	15
14	5,7	3	4,2	5,7	7,2	9	10,8	12,6	14,4	14
13	5,4	2,7	3,9	5,4	6,9	8,7	10,5	12,3	14,1	13
12	5,1	3,4	3,9	5,1	6,6	8,4	10,2	12	13,8	12
11	4,8	3,1	3,3	4,8	6,3	8,1	9,9	11,7	13,5	11
10	4,5	2,8	3	4,5	6	7,8	9,6	11,4	13,2	10
9	4,2	2,5	2,7	4,2	5,7	7,5	9,3	11,1	12,9	9
8	3,9	2,2	3,4	3,9	5,4	7,2	9	10,8	12,6	8
7	3,9	1,9	3,1	3,9	5,1	6,9	8,7	10,5	12,3	7
6	3,3	1,6	2,8	3,3	4,8	6,6	8,4	10,2	12	6
5	3	1,3	2,5	3	4,5	6,3	8,1	9,9	11,7	5
4	2,7	1	2,2	2,7	4,2	6	7,8	9,6	11,4	4
3	3,4	0,7	1,9	3,4	3,9	5,7	7,5	9,3	11,1	3
2	3,1	0,4	1,6	3,1	3,9	5,4	7,2	9	10,8	2
1	2,8	0,1	1,3	2,8	3,3	5,1	6,9	8,7	10,5	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 11 punktów** z maksymalnej wartości punktowej przypisanej do uginania i prostowania ramion w podporze, leżąc przodem na ławce, (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.



**TABELA PUNKTOWA NR 5 – BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 METRÓW**

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
28,6		19								28,6
28,7		18,6								28,7
28,8		18,2								28,8
28,9		17,8	19							28,9
29,0	19	17,4	18,6							29,0
29,1	18,6	17	18,2							29,1
29,2	18,2	16,6	17,8	19						29,2
29,3	17,8	16,2	17,4	18,6						29,3
29,4	17,4	15,8	17	18,2						29,4
29,5	17	15,4	16,6	17,8	19					29,5
29,6	16,6	15	16,2	17,4	18,6					29,6
29,7	16,2	14,6	15,8	17	18,2					29,7
29,8	15,8	14,2	15,4	16,6	17,8					29,8
29,9	15,4	13,8	15	16,2	17,4					29,9
30,0	15	13,4	14,6	15,8	17					30,0
30,1	14,6	13	14,2	15,4	16,6	19				30,1
30,2	14,2	12,6	13,8	15	16,2	18,6				30,2
30,3	13,8	12,2	13,4	14,6	15,8	18,2				30,3
30,4	13,4	11,8	13	14,2	15,4	17,8	19			30,4
30,5	13	11,4	12,6	13,8	15	17,4	18,6			30,5
30,6	12,6	11	12,2	13,4	14,6	17	18,2			30,6
30,7	12,2	10,6	11,8	13	14,2	16,6	17,8	19		30,7
30,8	11,8	10,2	11,4	12,6	13,8	16,2	17,4	18,6		30,8
30,9	11,4	9,8	11	12,2	13,4	15,8	17	18,2		30,9
31,0	11	9,4	10,6	11,8	13	15,4	16,6	17,8		31,0
31,1	10,6	9	10,2	11,4	12,6	15	16,2	17,4		31,1
31,2	10,2	8,6	9,8	11	12,2	14,6	15,8	17		31,2
31,3	9,8	8,2	9,4	10,6	11,8	14,2	15,4	16,6		31,3
31,4	9,4	7,8	9	10,2	11,4	13,8	15	16,2		31,4
31,5	9	7,4	8,6	9,8	11	13,4	14,6	15,8		31,5
31,6	8,6	7	8,2	9,4	10,6	13	14,2	15,4		31,6
31,7	8,2	6,6	7,8	9	10,2	12,6	13,8	15	19	31,7
31,8	7,8	6,2	7,4	8,6	9,8	12,2	13,4	14,6	18,6	31,8
31,9	7,4	5,8	7	8,2	9,4	11,8	13	14,2	18,2	31,9
32,0	7	5,4	6,6	7,8	9	11,4	12,6	13,8	17,8	32,0
32,1	6,6	5	6,2	7,4	8,6	11	12,2	13,4	17,4	32,1
32,2	6,2	4,6	5,8	7	8,2	10,6	11,8	13	17	32,2
32,3	5,8	4,2	5,4	6,6	7,8	10,2	11,4	12,6	16,6	32,3
32,4	5,4	3,8	5	6,2	7,4	9,8	11	12,2	16,2	32,4
32,5	5	3,4	4,6	5,8	7	9,4	10,6	11,8	15,8	32,5
32,6	4,6	3	4,2	5,4	6,6	9	10,2	11,4	15,4	32,6
32,7	4,2	2,6	3,8	5	6,2	8,6	9,8	11	15	32,7
32,8	3,8	2,2	3,4	4,6	5,8	8,2	9,4	10,6	14,6	32,8
32,9	3,4	1,8	3	4,2	5,4	7,8	9	10,2	14,2	32,9
33,0	3	1,4	2,6	3,8	5	7,4	8,6	9,8	13,8	33,0
33,1	2,6	1	2,2	3,4	4,6	7	8,2	9,4	13,4	33,1
33,2	2,2	0,6	1,8	3	4,2	6,6	7,8	9	13	33,2
33,3	1,8	0,2	1,4	2,6	3,8	6,2	7,4	8,6	12,6	33,3
33,4	1,4		1	2,2	3,4	5,8	7	8,2	12,2	33,4
33,5	1		0,6	1,8	3	5,4	6,6	7,8	11,8	33,5
33,6	0,6		0,2	1,4	2,6	5	6,2	7,4	11,4	33,6
33,7	0,2			1	2,2	4,6	5,8	7	11	33,7
33,8				0,6	1,8	4,2	5,4	6,6	10,6	33,8
33,9				0,2	1,4	3,8	5	6,2	10,2	33,9
34,0					1	3,4	4,6	5,8	9,8	34,0
34,1					0,6	3	4,2	5,4	9,4	34,1
34,2					0,2	2,6	3,8	5	9	34,2
34,3						2,2	3,4	4,6	8,6	34,3
34,4						1,8	3	4,2	8,2	34,4
34,5						1,4	2,6	3,8	7,8	34,5
34,6						1	2,2	3,4	7,4	34,6
34,7						0,6	1,8	3	7	34,7
34,8						0,2	1,4	2,6	6,6	34,8
34,9							1	2,2	6,2	34,9
35,0							0,6	1,8	5,8	35,0
35,1							0,2	1,4	5,4	35,1
35,2								1	5	35,2
35,3								0,6	4,6	35,3
35,4								0,2	4,2	35,4
35,5									3,8	35,5
35,6									3,4	35,6
35,7									3	35,7
35,8									2,6	35,8
35,9									2,2	35,9
36,0									1,8	36,0
36,1									1,4	36,1
36,2									1	36,2
36,3									0,6	36,3
36,4									0,2	36,4

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 2 punkty** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do biegu wahadłowego 10 × 10 m właściwej dla ich grupy wiekowej.

**TABELA PUNKTOWA NR 6 – BIEG ZYGZAKIEM „KOPERTA”**

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
22,6		19								22,6
22,7		18,7								22,7
22,8		18,4								22,8
22,9	19	18,1								22,9
23	18,7	17,8	19							23
23,1	18,4	17,5	18,7							23,1
23,2	18,1	17,2	18,4							23,2
23,3	17,8	16,9	18,1							23,3
23,4	17,5	16,6	17,8	19						23,4
23,5	17,2	16,3	17,5	18,7						23,5
23,6	16,9	16	17,2	18,4						23,6
23,7	16,6	15,7	16,9	18,1						23,7
23,8	16,3	15,4	16,6	17,8	19					23,8
23,9	16	15,1	16,3	17,5	18,7					23,9
24	15,7	14,8	16	17,2	18,4					24
24,1	15,4	14,5	15,7	16,9	18,1					24,1
24,2	15,1	14,2	15,4	16,6	17,8	19				24,2
24,3	14,8	13,9	15,1	16,3	17,5	18,7				24,3
24,4	14,5	13,6	14,8	16	17,2	18,4				24,4
24,5	14,2	13,3	14,5	15,7	16,9	18,1				24,5
24,6	13,9	13	14,2	15,4	16,6	17,8	19			24,6
24,7	13,6	12,7	13,9	15,1	16,3	17,5	18,7			24,7
24,8	13,3	12,4	13,6	14,8	16	17,2	18,4			24,8
24,9	13	12,1	13,3	14,5	15,7	16,9	18,1			24,9
25	12,7	11,8	13	14,2	15,4	16,6	17,8			25
25,1	12,4	11,5	12,7	13,9	15,1	16,3	17,5			25,1
25,2	12,1	11,2	12,4	13,6	14,8	16	17,2			25,2
25,3	11,8	10,9	12,1	13,3	14,5	15,7	16,9			25,3
25,4	11,5	10,6	11,8	13	14,2	15,4	16,6			25,4
25,5	11,2	10,3	11,5	12,7	13,9	15,1	16,3			25,5
25,6	10,9	10	11,2	12,4	13,6	14,8	16			25,6
25,7	10,6	9,7	10,9	12,1	13,3	14,5	15,7			25,7
25,8	10,3	9,4	10,6	11,8	13	14,2	15,4			25,8
25,9	10	9,1	10,3	11,5	12,7	13,9	15,1			25,9
26	9,7	8,8	10	11,2	12,4	13,6	14,8			26
26,1	9,4	8,5	9,7	10,9	12,1	13,3	14,5			26,1
26,2	9,1	8,2	9,4	10,6	11,8	13	14,2			26,2
26,3	8,8	7,9	9,1	10,3	11,5	12,7	13,9			26,3
26,4	8,5	7,6	8,8	10	11,2	12,4	13,6	19		26,4
26,5	8,2	7,3	8,5	9,7	10,9	12,1	13,3	18,7		26,5
26,6	7,9	7	8,2	9,4	10,6	11,8	13	18,4		26,6
26,7	7,6	6,7	7,9	9,1	10,3	11,5	12,7	18,1		26,7
26,8	7,3	6,4	7,6	8,8	10	11,2	12,4	17,8		26,8
26,9	7	6,1	7,3	8,5	9,7	10,9	12,1	17,5		26,9
27	6,7	5,8	7	8,2	9,4	10,6	11,8	17,2		27
27,1	6,4	5,5	6,7	7,9	9,1	10,3	11,5	16,9		27,1
27,2	6,1	5,2	6,4	7,6	8,8	10	11,2	16,6		27,2
27,3	5,8	4,9	6,1	7,3	8,5	9,7	10,9	16,3		27,3
27,4	5,5	4,6	5,8	7	8,2	9,4	10,6	16		27,4
27,5	5,2	4,3	5,5	6,7	7,9	9,1	10,3	15,7		27,5
27,6	4,9	4	5,2	6,4	7,6	8,8	10	15,4		27,6
27,7	4,6	3,7	4,9	6,1	7,3	8,5	9,7	15,1		27,7
27,8	4,3	3,4	4,6	5,8	7	8,2	9,4	14,8		27,8
27,9	4	3,1	4,3	5,5	6,7	7,9	9,1	14,5		27,9
28	3,7	2,8	4	5,2	6,4	7,6	8,8	14,2		28
28,1	3,4	2,5	3,7	4,9	6,1	7,3	8,5	13,9		28,1
28,2	3,1	2,2	3,4	4,6	5,8	7	8,2	13,6	19	28,2
28,3	2,8	1,9	3,1	4,3	5,5	6,7	7,9	13,3	18,7	28,3
28,4	2,5	1,6	2,8	4	5,2	6,4	7,6	13	18,4	28,4
28,5	2,2	1,3	2,5	3,7	4,9	6,1	7,3	12,7	18,1	28,5
28,6	1,9	1	2,2	3,4	4,6	5,8	7	12,4	17,8	28,6
28,7	1,6	0,7	1,9	3,1	4,3	5,5	6,7	12,1	17,5	28,7
28,8	1,3	0,4	1,6	2,8	4	5,2	6,4	11,8	17,2	28,8
28,9	1	0,1	1,3	2,5	3,7	4,9	6,1	11,5	16,9	28,9
29	0,7		1	2,2	3,4	4,6	5,8	11,2	16,6	29
29,1	0,4		0,7	1,9	3,1	4,3	5,5	10,9	16,3	29,1
29,2	0,1		0,4	1,6	2,8	4	5,2	10,6	16	29,2
29,3			0,1	1,3	2,5	3,7	4,9	10,3	15,7	29,3
29,4				1	2,2	3,4	4,6	10	15,4	29,4
29,5				0,7	1,9	3,1	4,3	9,7	15,1	29,5
29,6				0,4	1,6	2,8	4	9,4	14,8	29,6
29,7				0,1	1,3	2,5	3,7	9,1	14,5	29,7
29,8					1	2,2	3,4	8,8	14,2	29,8
29,9					0,7	1,9	3,1	8,5	13,9	29,9
30					0,4	1,6	2,8	8,2	13,6	30
30,1					0,1	1,3	2,5	7,9	13,3	30,1
30,2						1	2,2	7,6	13	30,2
30,3						0,7	1,9	7,3	12,7	30,3
30,4						0,4	1,6	7	12,4	30,4
30,5						0,1	1,3	6,7	12,1	30,5
30,6							1	6,4	11,8	30,6
30,7							0,7	6,1	11,5	30,7
30,8							0,4	5,8	11,2	30,8
30,9							0,1	5,5	10,9	30,9
31								5,2	10,6	31
31,1								4,9	10,3	31,1
31,2								4,6	10	31,2
31,3								4,3	9,7	31,3
31,4								4	9,4	31,4
31,5								3,7	9,1	31,5
31,6								3,4	8,8	31,6
31,7								3,1	8,5	31,7

31,8								2,8	8,2	31,8
31,9								2,5	7,9	31,9
32								2,2	7,6	32
32,1								1,9	7,3	32,1
32,2								1,6	7	32,2
32,3								1,3	6,7	32,3
32,4								1	6,4	32,4
32,5								0,7	6,1	32,5
32,6								0,4	5,8	32,6
32,7								0,1	5,5	32,7
32,8									5,2	32,8
32,9									4,9	32,9
33									4,6	33
33,1									4,3	33,1
33,2									4	33,2
33,3									3,7	33,3
33,4									3,4	33,4
33,5									3,1	33,5
33,6									2,8	33,6
33,7									2,5	33,7
33,8									2,2	33,8
33,9									1,9	33,9
34									1,6	34
34,1									1,3	34,1
34,2									1	34,2
34,3									0,7	34,3
34,4									0,4	34,4
34,5									0,1	34,5

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 10 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do biegu zygzakiem „koperta” (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.

#### TABELA PUNKTOWA NR 7 – SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
80		16								80
79		15,8								79
78		15,6								78
77		15,4								77
76		15,2								76
75		15	16							75
74		14,8	15,8							74
73		14,6	15,6							73
72		14,4	15,4							72
71		14,2	15,2							71
70	16	14	15	16						70
69	15,8	13,8	14,8	15,8						69
68	15,6	13,6	14,6	15,6						68
67	15,4	13,4	14,4	15,4						67
66	15,2	13,2	14,2	15,2						66
65	15	13	14	15	16					65
64	14,8	12,8	13,8	14,8	15,8					64
63	14,6	12,6	13,6	14,6	15,6					63
62	14,4	12,4	13,4	14,4	15,4					62
61	14,2	12,2	13,2	14,2	15,2					61
60	14	12	13	14	15	16				60
59	13,8	11,8	12,8	13,8	14,8	15,8				59
58	13,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,6				58
57	13,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4				57
56	13,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2				56
55	13	11	12	13	14	15	16			55
54	12,8	10,8	11,8	12,8	13,8	14,8	15,8			54
53	12,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,6			53
52	12,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,4			52
51	12,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,2			51
50	12	10	11	12	13	14	15			50
49	11,8	9,8	10,8	11,8	12,8	13,8	14,8	16		49
48	11,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,6	15,8		48
47	11,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,4	15,6		47
46	11,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,2	15,4		46
45	11	9	10	11	12	13	14	15,2	16	45
44	10,8	8,8	9,8	10,8	11,8	12,8	13,8	15	15,8	44
43	10,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,6	14,8	15,6	43
42	10,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,4	14,6	15,4	42
41	10,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,2	14,4	15,2	41
40	10	8	9	10	11	12	13	14,2	15	40
39	9,8	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	12,8	14	14,8	39
38	9,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,6	13,8	14,6	38
37	9,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,4	13,6	14,4	37
36	9,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,2	13,4	14,2	36
35	9	7	8	9	10	11	12	13,2	14	35
34	8,8	6,8	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	13	13,8	34
33	8,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,6	12,8	13,6	33
32	8,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,4	12,6	13,4	32
31	8,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	12,4	13,2	31
30	8	6	7	8	9	10	11	12,2	13	30

29	7,8	5,8	6,8	7,8	8,8	9,8	10,8	12	12,8	29
28	7,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,6	11,8	12,6	28
27	7,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,4	11,6	12,4	27
26	7,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,4	12,2	26
25	7	5	6	7	8	9	10	11,2	12	25
24	6,8	4,8	5,8	6,8	7,8	8,8	9,8	11	11,8	24
23	6,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,6	10,8	11,6	23
22	6,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,4	10,6	11,4	22
21	6,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,2	10,4	11,2	21
20	6	4	5	6	7	8	9	10,2	11	20
19	5,8	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8	8,8	10	10,8	19
18	5,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,6	9,8	10,6	18
17	5,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,4	9,6	10,4	17
16	5,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,2	9,4	10,2	16
15	5	3	4	5	6	7	8	9,2	10	15
14	4,8	2,8	3,8	4,8	5,8	6,8	7,8	9	9,8	14
13	4,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,6	8,8	9,6	13
12	4,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,4	8,6	9,4	12
11	4,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,2	8,4	9,2	11
10	4	2	3	4	5	6	7	8,2	9	10
9	3,8	1,8	2,8	3,8	4,8	5,8	6,8	8	8,8	9
8	3,6	1,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,6	7,8	8,6	8
7	3,4	1,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,4	7,6	8,4	7
6	3,2	1,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,2	7,4	8,2	6
5	3	1	2	3	4	5	6	7,2	8	5
4	2,8	0,8	1,8	2,8	3,8	4,8	5,8	7	7,8	4
3	2,6	0,6	1,6	2,6	3,6	4,6	5,6	6,8	7,6	3
2	2,4	0,4	1,4	2,4	3,4	4,4	5,4	6,6	7,4	2
1	2,2	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	5,2	6,4	7,2	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 10 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do skłonów tułowia wykonywanych w czasie 2 min właściwej dla ich grupy wiekowej.

**TABELA PUNKTOWA NR 1 – MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 METRÓW**  
dla żołnierza zawodowego – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2-5

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-pow.	
14.00		44								14.00
14.05		43,6								14.05
14.10		43,2								14.10
14.15		42,8	44							14.15
14.20		42,4	43,6							14.20
14.25		42	43,2							14.25
14.30	44	41,6	42,8	44						14.30
14.35	43,6	41,2	42,4	43,6						14.35
14.40	43,2	40,8	42	43,2						14.40
14.45	42,8	40,4	41,6	42,8						14.45
14.50	42,4	40	41,2	42,4						14.50
14.55	42	39,6	40,8	42						14.55
15.00	41,6	39,2	40,4	41,6						15.00
15.05	41,2	38,8	40	41,2						15.05
15.10	40,8	38,4	39,6	40,8	44					15.10
15.15	40,4	38	39,2	40,4	43,6					15.15
15.20	40	37,6	38,8	40	43,2					15.20
15.25	39,6	37,2	38,4	39,6	42,8					15.25
15.30	39,2	36,8	38	39,2	42,4					15.30
15.35	38,8	36,4	37,6	38,8	42					15.35
15.40	38,4	36	37,2	38,4	41,6					15.40
15.45	38	35,6	36,8	38	41,2					15.45
15.50	37,6	35,2	36,4	37,6	40,8					15.50
15.55	37,2	34,8	36	37,2	40,4					15.55
16.00	36,8	34,4	35,6	36,8	40					16.00
16.05	36,4	34	35,2	36,4	39,6					16.05
16.10	36	33,6	34,8	36	39,2					16.10
16.15	35,6	33,2	34,4	35,6	38,8					16.15
16.20	35,2	32,8	34	35,2	38,4	44				16.20
16.25	34,8	32,4	33,6	34,8	38	43,6				16.25
16.30	34,4	32	33,2	34,4	37,6	43,2				16.30
16.35	34	31,6	32,8	34	37,2	42,8				16.35
16.40	33,6	31,2	32,4	33,6	36,8	42,4				16.40
16.45	33,2	30,8	32	33,2	36,4	42				16.45
16.50	32,8	30,4	31,6	32,8	36	41,6				16.50
16.55	32,4	30	31,2	32,4	35,6	41,2				16.55
17.00	32	29,6	30,8	32	35,2	40,8				17.00
17.05	31,6	29,2	30,4	31,6	34,8	40,4				17.05
17.10	31,2	28,8	30	31,2	34,4	40				17.10
17.15	30,8	28,4	29,6	30,8	34	39,6				17.15
17.20	30,4	28	29,2	30,4	33,6	39,2	44			17.20
17.25	30	27,6	28,8	30	33,2	38,8	43,6			17.25
17.30	29,6	27,2	28,4	29,6	32,8	38,4	43,2			17.30
17.35	29,2	26,8	28	29,2	32,4	38	42,8			17.35
17.40	28,8	26,4	27,6	28,8	32	37,6	42,4			17.40
17.45	28,4	26	27,2	28,4	31,6	37,2	42			17.45
17.50	28	25,6	26,8	28	31,2	36,8	41,6			17.50
17.55	27,6	25,2	26,4	27,6	30,8	36,4	41,2			17.55
18.00	27,2	24,8	26	27,2	30,4	36	40,8			18.00
18.05	26,8	24,4	25,6	26,8	30	35,6	40,4			18.05
18.10	26,4	24	25,2	26,4	29,6	35,2	40			18.10
18.15	26	23,6	24,8	26	29,2	34,8	39,6			18.15
18.20	25,6	23,2	24,4	25,6	28,8	34,4	39,2			18.20
18.25	25,2	22,8	24	25,2	28,4	34	38,8			18.25
18.30	24,8	22,4	23,6	24,8	28	33,6	38,4	44		18.30
18.35	24,4	22	23,2	24,4	27,6	33,2	38	43,6		18.35
18.40	24	21,6	22,8	24	27,2	32,8	37,6	43,2		18.40
18.45	23,6	21,2	22,4	23,6	26,8	32,4	37,2	42,8		18.45
18.50	23,2	20,8	22	23,2	26,4	32	36,8	42,4		18.50
18.55	22,8	20,4	21,6	22,8	26	31,6	36,4	42		18.55
19.00	22,4	20	21,2	22,4	25,6	31,2	36	41,6	44	19.00
19.05	22	19,6	20,8	22	25,2	30,8	35,6	41,2	43,6	19.05
19.10	21,6	19,2	20,4	21,6	24,8	30,4	35,2	40,8	43,2	19.10
19.15	21,2	18,8	20	21,2	24,4	30	34,8	40,4	42,8	19.15
19.20	20,8	18,4	19,6	20,8	24	29,6	34,4	40	42,4	19.20
19.25	20,4	18	19,2	20,4	23,6	29,2	34	39,6	42	19.25
19.30	20	16,4	18,8	20	23,2	28,8	33,6	39,2	41,6	19.30
19.35	19,6	16	18,4	19,6	22,8	28,4	33,2	38,8	41,2	19.35
19.40	19,2	15,6	18	19,2	22,4	28	32,8	38,4	40,8	19.40
19.45	18,8	15,2	16,4	18,8	22	27,6	32,4	38	40,4	19.45
19.50	18,4	14,8	16	18,4	21,6	27,2	32	37,6	40	19.50
19.55	18	14,4	15,6	18	21,2	26,8	31,6	37,2	39,6	19.55
20.00	16,4	14	15,2	16,4	20,8	26,4	31,2	36,8	39,2	20.00
20.05	16	13,6	14,8	16	20,4	26	30,8	36,4	38,8	20.05
20.10	15,6	13,2	14,4	15,6	20	25,6	30,4	36	38,4	20.10
20.15	15,2	12,8	14	15,2	19,6	25,2	30	35,6	38	20.15
20.20	14,8	12,4	13,6	14,8	19,2	24,8	29,6	35,2	37,6	20.20
20.25	14,4	12	13,2	14,4	18,8	24,4	29,2	34,8	37,2	20.25
20.30	14	11,6	12,8	14	18,4	24	28,8	34,4	36,8	20.30
20.35	13,6	11,2	12,4	13,6	18	23,6	28,4	34	36,4	20.35



20.40	13,2	10,8	12	13,2	16,4	23,2	28	33,6	36	20.40
20.45	12,8	10,4	11,6	12,8	16	22,8	27,6	33,2	35,6	20.45
20.50	12,4	10	11,2	12,4	15,6	22,4	27,2	32,8	35,2	20.50
20.55	12	9,6	10,8	12	15,2	22	26,8	32,4	34,8	20.55
21.00	11,6	9,2	10,4	11,6	14,8	21,6	26,4	32	34,4	21.00
21.05	11,2	8,8	10	11,2	14,4	21,2	26	31,6	34	21.05
21.10	10,8	8,4	9,6	10,8	14	20,8	25,6	31,2	33,6	21.10
21.15	10,4	8	9,2	10,4	13,6	20,4	25,2	30,8	33,2	21.15
21.20	10	7,6	8,8	10	13,2	20	24,8	30,4	32,8	21.20
21.25	9,6	7,2	8,4	9,6	12,8	19,6	24,4	30	32,4	21.25
21.30	9,2	6,8	8	9,2	12,4	19,2	24	29,6	32	21.30
21.35	8,8	6,4	7,6	8,8	12	18,8	23,6	29,2	31,6	21.35
21.40	8,4	6	7,2	8,4	11,6	18,4	23,2	28,8	31,2	21.40
21.45	8	5,6	6,8	8	11,2	18	22,8	28,4	30,8	21.45
21.50	7,6	5,2	6,4	7,6	10,8	16,4	22,4	28	30,4	21.50
21.55	7,2	4,8	6	7,2	10,4	16	22	27,6	30	21.55
22.00	6,8	4,4	5,6	6,8	10	15,6	21,6	27,2	29,6	22.00
22.05	6,4	4	5,2	6,4	9,6	15,2	21,2	26,8	29,2	22.05
22.10	6	3,6	4,8	6	9,2	14,8	20,8	26,4	28,8	22.10
22.15	5,6	3,2	4,4	5,6	8,8	14,4	20,4	26	28,4	22.15
22.20	5,2	2,8	4	5,2	8,4	14	20	25,6	28	22.20
22.25	4,8	2,4	3,6	4,8	8	13,6	19,6	25,2	27,6	22.25
22.30	4,4	2	3,2	4,4	7,6	13,2	19,2	24,8	27,2	22.30
22.35	4	1,6	2,8	4	7,2	12,8	18,8	24,4	26,8	22.35
22.40	3,6	1,2	2,4	3,6	6,8	12,4	18,4	24	26,4	22.40
22.45	3,2	0,8	2	3,2	6,4	12	18	23,6	26	22.45
22.50	2,8	0,4	1,6	2,8	6	11,6	16,4	23,2	25,6	22.50
22.55	2,4	0,1	1,2	2,4	5,6	11,2	16	22,8	25,2	22.55
23.00	2		0,8	2	5,2	10,8	15,6	22,4	24,8	23.00
23.05	1,6		0,4	1,6	4,8	10,4	15,2	22	24,4	23.05
23.10	1,2		0,1	1,2	4,4	10	14,8	21,6	24	23.10
23.15	0,8			0,8	4	9,6	14,4	21,2	23,6	23.15
23.20	0,4			0,4	3,6	9,2	14	20,8	23,2	23.20
23.25	0,1			0,1	3,2	8,8	13,6	20,4	22,8	23.25
23.30					2,8	8,4	13,2	20	22,4	23.30
23.35					2,4	8	12,8	19,6	22	23.35
23.40					2	7,6	12,4	19,2	21,6	23.40
23.45					1,6	7,2	12	18,8	21,2	23.45
23.50					1,2	6,8	11,6	18,4	20,8	23.50
23.55					0,8	6,4	11,2	18	20,4	23.55
24.00					0,4	6	10,8	16,4	20	24.00
24.05					0,1	5,6	10,4	16	19,6	24.05
24.10						5,2	10	15,6	19,2	24.10
24.15						4,8	9,6	15,2	18,8	24.15
24.20						4,4	9,2	14,8	18,4	24.20
24.25						4	8,8	14,4	18	24.25
24.30						3,6	8,4	14	16,4	24.30
24.35						3,2	8	13,6	16	24.35
24.40						2,8	7,6	13,2	15,6	24.40
24.45						2,4	7,2	12,8	15,2	24.45
24.50						2	6,8	12,4	14,8	24.50
24.55						1,6	6,4	12	14,4	24.55
25.00						1,2	6	11,6	14	25.00
25.05						0,8	5,6	11,2	13,6	25.05
25.10						0,4	5,2	10,8	13,2	25.10
25.15						0,1	4,8	10,4	12,8	25.15
25.20							4,4	10	12,4	25.20
25.25							4	9,6	12	25.25
25.30							3,6	9,2	11,6	25.30
25.35							3,2	8,8	11,2	25.35
25.40							2,8	8,4	10,8	25.40
25.45							2,4	8	10,4	25.45
25.50							2	7,6	10	25.50
25.55							1,6	7,2	9,6	25.55
26.00							1,2	6,8	9,2	26.00
26.05							0,8	6,4	8,8	26.05
26.10							0,4	6	8,4	26.10
26.15							0,1	5,6	8	26.15
26.20								5,2	7,6	26.20
26.25								4,8	7,2	26.25
26.30								4,4	6,8	26.30
26.35								4	6,4	26.35
26.40								3,6	6	26.40
26.45								3,2	5,6	26.45
26.50								2,8	5,2	26.50
26.55								2,4	4,8	26.55
27.00								2	4,4	27.00
27.05								1,6	4	27.05
27.10								1,2	3,6	27.10
27.15								0,8	3,2	27.15
27.20								0,4	2,8	27.20
27.25								0,1	2,4	27.25
27.30									2	27.30
27.35									1,6	27.35
27.40									1,2	27.40
27.45									0,8	27.45
27.50									0,4	27.50
27.55									0,1	27.55

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 22 punkty** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do marszobiegu na 3000 m właściwej dla ich grupy wiekowej.

**TABELA PUNKTOWA NR 2 – PLYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MINUT**

dla żołnierza zawodowego – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
575		44								575
570		43,5								570
565		43								565
560		42,5								560
555		42								555
550		41,5	44							550
545		41	43,5							545
540	44	40,5	43							540
535	43,5	40	42,5							535
530	43	39,5	42							530
525	42,5	39	41,5	44						525
520	42	38,5	41	43,5						520
515	41,5	38	40,5	43						515
510	41	37,7	40	42,5						510
505	40,5	37	39,5	42						505
500	40	36,5	39	41,5	44					500
495	39,5	36	38,5	41	43,5					495
490	39	35,5	38	40,5	43					490
485	38,5	35	37,7	40	42,5					485
480	38	34,5	37	39,5	42					480
475	37,7	34	36,5	39	41,5	44				475
470	37	33,5	36	38,5	41	43,5				470
465	36,5	33	35,5	38	40,5	43				465
460	36	32,5	35	37,7	40	42,5				460
455	35,5	32	34,5	37	39,5	42				455
450	35	31,5	34	36,5	39	41,5	44			450
445	34,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5			445
440	34	30,5	33	35,5	38	40,5	43			440
435	33,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5			435
430	33	29,5	32	34,5	37	39,5	42			430
425	32,5	29,6	31,5	34	36,5	39	41,5	44		425
420	32	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5		420
415	31,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43		415
410	31	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5		410
405	30,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42		405
400	30	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	44	400
395	29,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5	395
390	29	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43	390
385	28,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5	385
380	28	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42	380
375	27,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	375
370	27	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	370
365	26,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	365
360	26	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	360
355	25,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	355
350	25	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	350
345	24,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	345
340	24	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	340
335	23,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	335
330	23	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	330
325	22,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	325
320	22	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	320
315	21,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	315
310	21	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	310
305	20,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	305
300	20	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	300
295	19,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	295
290	19	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	290
285	18,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	285
280	18	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	280
275	17,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	275
270	17	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	270
265	16,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	265
260	16	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	260
255	15,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	255
250	15	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	250
245	14,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	245
240	14	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	240
235	13,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	235
230	13	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	230
225	12,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	225
220	12	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	220
215	11,5	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	215
210	11	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	210
205	10,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	205
200	10	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	200
195	9,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	195
190	9	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	190
185	8,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	185
180	8	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	180
175	7,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	175
170	7	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	170
165	6,5	3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	165
160	6	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	160
155	5,6	2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	155
150	5	1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	150
145	4,5	1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	145
140	4		3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	140
135	3,5		2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	135
130	3		2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	130
125	2,5		1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	125
120	2		1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	120
115	1,5			3	5,6	8	10,5	13	15,5	115
110	1			2,5	5	7,5	10	12,5	15	110
105				2	4,5	7	9,5	12	14,5	105
100				1,5	4	6,5	9	11,5	14	100
95				1	3,5	6	8,5	11	13,5	95
90					3	5,6	8	10,5	13	90
85					2,5	5	7,5	10	12,5	85

80					2	4,5	7	9,5	12	80
75					1,5	4	6,5	9	11,5	75
70					1	3,5	6	8,5	11	70
65						3	5,6	8	10,5	65
60						2,5	5	7,5	10	60
55						2	4,5	7	9,5	55
50						1,5	4	6,5	9	50
45						1	3,5	6	8,5	45
40							3	5,6	8	40
35							2,5	5	7,5	35
30							2	4,5	7	30
25							1,5	4	6,5	25
20							1	3,5	6	20
15								3	5,6	15
10								2,5	5	10
05								2	4,5	05

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 26,5 punktu** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do pływania ciągłego przez 12 min właściwej dla ich grupy wiekowej.

### TABELA PUNKTOWA NR 3 – PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

dla żołnierza zawodowego – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2-5

	do 20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-pow.	
8		21								8
7		20,2	21							7
6		19,4	20,2	21						6
5	21	18,6	19,4	20,2	21					5
4	20,2	17,8	18,6	19,4	20,2	21				4
3	19,4	17	17,8	18,6	19,4	20,2	21	21	21	3
2	18,6	16,2	17	17,8	18,6	19,4	20,2	20,2	20,2	2
1	17,8	15,4	16,2	17	17,8	18,6	19,4	19,4	19,4	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 17 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej dla podciągania się na drążku wysokim właściwej dla ich grupy wiekowej.

**TABELA PUNKTOWA NR 4 – UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWCE GIMNASTYCZNEJ**

dla żołnierza zawodowego – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
39		21								39
38		20,7								38
37		20,4								37
36		20,1	21							36
35	21	19,8	20,7							35
34	20,7	19,5	20,4							34
33	20,4	19,2	20,1	21						33
32	20,1	18,9	19,8	20,7						32
31	19,8	18,6	19,5	20,4						31
30	19,5	18,3	19,2	20,1	21					30
29	19,2	18	18,9	19,8	20,7					29
28	18,9	17,7	18,6	19,5	20,4					28
27	18,6	17,4	18,3	19,2	20,1	21				27
26	18,3	17,1	18	18,9	19,8	20,7				26
25	18	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4				25
24	17,7	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21			24
23	17,4	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7			23
22	17,1	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4			22
21	16,8	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21		21
20	16,5	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7		20
19	16,2	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4		19
18	15,9	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21	18
17	15,6	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7	17
16	15,3	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	16
15	15	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	15
14	14,7	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	14
13	14,4	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	13
12	14,1	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	12
11	13,8	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	11
10	13,5	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	10
9	13,2	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	9
8	12,9	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	8
7	12,6	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	7
6	12,3	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	6
5	12	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	5
4	11,7	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	4
3	11,4	10,2	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	3
2	11,1	9,9	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	2
1	10,8	9,6	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	1
1				11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 15 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej dla podciągania się na drążku wysokim właściwej dla ich grupy wiekowej.

**TABELA PUNKTOWA NR 5 – BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 METRÓW**  
dla żołnierza zawodowego – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
30,7		19								30,7
30,8		18,6								30,8
30,9		18,2								30,9
31,0		17,8	19							31,0
31,1	19	17,4	18,6							31,1
31,2	18,6	17	18,2							31,2
31,3	18,2	16,6	17,8	19						31,3
31,4	17,8	16,2	17,4	18,6						31,4
31,5	17,4	15,8	17	18,2						31,5
31,6	17	15,4	16,6	17,8	19					31,6
31,7	16,6	15	16,2	17,4	18,6					31,7
31,8	16,2	14,6	15,8	17	18,2					31,8
31,9	15,8	14,2	15,4	16,6	17,8					31,9
32,0	15,4	13,8	15	16,2	17,4					32,0
32,1	15	13,4	14,6	15,8	17					32,1
32,2	14,6	13	14,2	15,4	16,6					32,2
32,3	14,2	12,6	13,8	15	16,2	19				32,3
32,4	13,8	12,2	13,4	14,6	15,8	18,6				32,4
32,5	13,4	11,8	13	14,2	15,4	18,2				32,5
32,6	13	11,4	12,6	13,8	15	17,8				32,6
32,7	12,6	11	12,2	13,4	14,6	17,4	19			32,7
32,8	12,2	10,6	11,8	13	14,2	17	18,6			32,8
32,9	11,8	10,2	11,4	12,6	13,8	16,6	18,2			32,9
33,0	11,4	9,8	11	12,2	13,4	16,2	17,8			33,0
33,1	11	9,4	10,6	11,8	13	15,8	17,4	19		33,1
33,2	10,6	9	10,2	11,4	12,6	15,4	17	18,6		33,2
33,3	10,2	8,6	9,8	11	12,2	15	16,6	18,2		33,3
33,4	9,8	8,2	9,4	10,6	11,8	14,6	16,2	17,8		33,4
33,5	9,4	7,8	9	10,2	11,4	14,2	15,8	17,4	19	33,5
33,6	9	7,4	8,6	9,8	11	13,8	15,4	17	18,6	33,6
33,7	8,6	7	8,2	9,4	10,6	13,4	15	16,6	18,2	33,7
33,8	8,2	6,6	7,8	9	10,2	13	14,6	16,2	17,8	33,8
33,9	7,8	6,2	7,4	8,6	9,8	12,6	14,2	15,8	17,4	33,9
34,0	7,4	5,8	7	8,2	9,4	12,2	13,8	15,4	17	34,0
34,1	7	5,4	6,6	7,8	9	11,8	13,4	15	16,6	34,1
34,2	6,6	5	6,2	7,4	8,6	11,4	13	14,6	16,2	34,2
34,3	6,2	4,6	5,8	7	8,2	11	12,6	14,2	15,8	34,3
34,4	5,8	4,2	5,4	6,6	7,8	10,6	12,2	13,8	15,4	34,4
34,5	5,4	3,8	5	6,2	7,4	10,2	11,8	13,4	15	34,5
34,6	5	3,4	4,6	5,8	7	9,8	11,4	13	14,6	34,6
34,7	4,6	3	4,2	5,4	6,6	9,4	11	12,6	14,2	34,7
34,8	4,2	2,6	3,8	5	6,2	9	10,6	12,2	13,8	34,8
34,9	3,8	2,2	3,4	4,6	5,8	8,6	10,2	11,8	13,4	34,9
35,0	3,4	1,8	3	4,2	5,4	8,2	9,8	11,4	13	35,0
35,1	3	1,4	2,6	3,8	5	7,8	9,4	11	12,6	35,1
35,2	2,6	1	2,2	3,4	4,6	7,4	9	10,6	12,2	35,2
35,3	2,2	0,6	1,8	3	4,2	7	8,6	10,2	11,8	35,3
35,4	1,8	0,2	1,4	2,6	3,8	6,6	8,2	9,8	11,4	35,4
35,5	1,4		1	2,2	3,4	6,2	7,8	9,4	11	35,5
35,6	1		0,6	1,8	3	5,8	7,4	9	10,6	35,6
35,7	0,6		0,2	1,4	2,6	5,4	7	8,6	10,2	35,7
35,8	0,2			1	2,2	5	6,6	8,2	9,8	35,8
35,9				0,6	1,8	4,6	6,2	7,8	9,4	35,9
36,0				0,2	1,4	4,2	5,8	7,4	9	36,0
36,1					1	3,8	5,4	7	8,6	36,1
36,2					0,6	3,4	5	6,6	8,2	36,2
36,3					0,2	3	4,6	6,2	7,8	36,3
36,4						2,6	4,2	5,8	7,4	36,4
36,5						2,2	3,8	5,4	7	36,5
36,6						1,8	3,4	5	6,6	36,6
36,7						1,4	3	4,6	6,2	36,7
36,8						1	2,6	4,2	5,8	36,8
36,9						0,6	2,2	3,8	5,4	36,9
37,0						0,2	1,8	3,4	5	37,0
37,1							1,4	3	4,6	37,1
37,2							1	2,6	4,2	37,2
37,3							0,6	2,2	3,8	37,3
37,4							0,2	1,8	3,4	37,4
37,5								1,4	3	37,5
37,6								1	2,6	37,6
37,7								0,6	2,2	37,7
37,8								0,2	1,8	37,8
37,9									1,4	37,9
38,0									1	38,0
38,1									0,6	38,1
38,2									0,2	38,2
38,3									0,8	38,3
38,4									0,4	38,4

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 4 punkty** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do biegu wahadłowego 10 × 10 m (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.



**TABELA PUNKTOWA NR 6 – BIEG ZYGZAKIEM „KOPERTA”**  
dla żołnierza zawodowego – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
25		19								25
25,1		18,7								25,1
25,2		18,4								25,2
25,3	19	18,1								25,3
25,4	18,7	17,8								25,4
25,5	18,4	17,5	19							25,5
25,6	18,1	17,2	18,7							25,6
25,7	17,8	16,9	18,4							25,7
25,8	17,5	16,6	18,1							25,8
25,9	17,2	16,3	17,8							25,9
26	16,9	16	17,5	19						26
26,1	16,6	15,7	17,2	18,7						26,1
26,2	16,3	15,4	16,9	18,4						26,2
26,3	16	15,1	16,6	18,1						26,3
26,4	15,7	14,8	16,3	17,8						26,4
26,5	15,4	14,5	16	17,5						26,5
26,6	15,1	14,2	15,7	17,2						26,6
26,7	14,8	13,9	15,4	16,9						26,7
26,8	14,5	13,6	15,1	16,6						26,8
26,9	14,2	13,3	14,8	16,3						26,9
27	13,9	13	14,5	16						27
27,1	13,6	12,7	14,2	15,7						27,1
27,2	13,3	12,4	13,9	15,4						27,2
27,3	13	12,1	13,6	15,1						27,3
27,4	12,7	11,8	13,3	14,8						27,4
27,5	12,4	11,5	13	14,5	19					27,5
27,6	12,1	11,2	12,7	14,2	18,7					27,6
27,7	11,8	10,9	12,4	13,9	18,4					27,7
27,8	11,5	10,6	12,1	13,6	18,1					27,8
27,9	11,2	10,3	11,8	13,3	17,8					27,9
28	10,9	10	11,5	13	17,5					28
28,1	10,6	9,7	11,2	12,7	17,2					28,1
28,2	10,3	9,4	10,9	12,4	16,9					28,2
28,3	10	9,1	10,6	12,1	16,6					28,3
28,4	9,7	8,8	10,3	11,8	16,3					28,4
28,5	9,4	8,5	10	11,5	16	19				28,5
28,6	9,1	8,2	9,7	11,2	15,7	18,7				28,6
28,7	8,8	7,9	9,4	10,9	15,4	18,4				28,7
28,8	8,5	7,6	9,1	10,6	15,1	18,1				28,8
28,9	8,2	7,3	8,8	10,3	14,8	17,8				28,9
29	7,9	7	8,5	10	14,5	17,5				29
29,1	7,6	6,7	8,2	9,7	14,2	17,2				29,1
29,2	7,3	6,4	7,9	9,4	13,9	16,9				29,2
29,3	7	6,1	7,6	9,1	13,6	16,6				29,3
29,4	6,7	5,8	7,3	8,8	13,3	16,3				29,4
29,5	6,4	5,5	7	8,5	13	16	19			29,5
29,6	6,1	5,2	6,7	8,2	12,7	15,7	18,7			29,6
29,7	5,8	4,9	6,4	7,9	12,4	15,4	18,4			29,7
29,8	5,5	4,6	6,1	7,6	12,1	15,1	18,1			29,8
29,9	5,2	4,3	5,8	7,3	11,8	14,8	17,8			29,9
30	4,9	4	5,5	7	11,5	14,5	17,5			30
30,1	4,6	3,7	5,2	6,7	11,2	14,2	17,2			30,1
30,2	4,3	3,4	4,9	6,4	10,9	13,9	16,9			30,2
30,3	4	3,1	4,6	6,1	10,6	13,6	16,6			30,3
30,4	3,7	2,8	4,3	5,8	10,3	13,3	16,3			30,4
30,5	3,4	2,5	4	5,5	10	13	16			30,5
30,6	3,1	2,2	3,7	5,2	9,7	12,7	15,7			30,6
30,7	2,8	1,9	3,4	4,9	9,4	12,4	15,4	19		30,7
30,8	2,5	1,6	3,1	4,6	9,1	12,1	15,1	18,7		30,8
30,9	2,2	1,3	2,8	4,3	8,8	11,8	14,8	18,4		30,9
31	1,9	1	2,5	4	8,5	11,5	14,5	18,1		31
31,1	1,6	0,7	2,2	3,7	8,2	11,2	14,2	17,8		31,1
31,2	1,3	0,4	1,9	3,4	7,9	10,9	13,9	17,5		31,2
31,3	1	0,1	1,6	3,1	7,6	10,6	13,6	17,2		31,3
31,4	0,7		1,3	2,8	7,3	10,3	13,3	16,9		31,4
31,5	0,4		1	2,5	7	10	13	16,6		31,5
31,6	0,1		0,7	2,2	6,7	9,7	12,7	16,3		31,6
31,7			0,4	1,9	6,4	9,4	12,4	16		31,7
31,8			0,1	1,6	6,1	9,1	12,1	15,7		31,8
31,9				1,3	5,8	8,8	11,8	15,4		31,9
32				1	5,5	8,5	11,5	15,1		32
32,1				0,7	5,2	8,2	11,2	14,8		32,1
32,2				0,4	4,9	7,9	10,9	14,5	19	32,2
32,3				0,1	4,6	7,6	10,6	14,2	18,7	32,3
32,4					4,3	7,3	10,3	13,9	18,4	32,4
32,5					4	7	10	13,6	18,1	32,5
32,6					3,7	6,7	9,7	13,3	17,8	32,6
32,7					3,4	6,4	9,4	13	17,5	32,7
32,8					3,1	6,1	9,1	12,7	17,2	32,8
32,9					2,8	5,8	8,8	12,4	16,9	32,9
33					2,5	5,5	8,5	12,1	16,6	33
33,1					2,2	5,2	8,2	11,8	16,3	33,1
33,2					1,9	4,9	7,9	11,5	16	33,2
33,3					1,6	4,6	7,6	11,2	15,7	33,3
33,4					1,3	4,3	7,3	10,9	15,4	33,4
33,5					1	4	7	10,6	15,1	33,5
33,6					0,7	3,7	6,7	10,3	14,8	33,6
33,7					0,4	3,4	6,4	10	14,5	33,7
33,8					0,1	3,1	6,1	9,7	14,2	33,8
33,9						2,8	5,8	9,4	13,9	33,9

34					2,5	5,5	9,1	13,6	34
34,1					2,2	5,2	8,8	13,3	34,1
34,2					1,9	4,9	8,5	13	34,2
34,3					1,6	4,6	8,2	12,7	34,3
34,4					1,3	4,3	7,9	12,4	34,4
34,5					1	4	7,6	12,1	34,5
34,6					0,7	3,7	7,3	11,8	34,6
34,7					0,4	3,4	7	11,5	34,7
34,8					0,1	3,1	6,7	11,2	34,8
34,9						2,8	6,4	10,9	34,9
35						2,5	6,1	10,6	35
35,1						2,2	5,8	10,3	35,1
35,2						1,9	5,5	10	35,2
35,3						1,6	5,2	9,7	35,3
35,4						1,3	4,9	9,4	35,4
35,5						1	4,6	9,1	35,5
35,6						0,7	4,3	8,8	35,6
35,7						0,4	4	8,5	35,7
35,8						0,1	3,7	8,2	35,8
35,9							3,4	7,9	35,9
36							3,1	7,6	36
36,1							2,8	7,3	36,1
36,2							2,5	7	36,2
36,3							2,2	6,7	36,3
36,4							1,9	6,4	36,4
36,5							1,6	6,1	36,5
36,6							1,3	5,8	36,6
36,7							1	5,5	36,7
36,8							0,7	5,2	36,8
36,9							0,4	4,9	36,9
37							0,1	4,6	37
37,1								4,3	37,1
37,2								4	37,2
37,3								3,7	37,3
37,4								3,4	37,4
37,5								3,1	37,5
37,6								2,8	37,6
37,7								2,5	37,7
37,8								2,2	37,8
37,9								1,9	37,9
38								1,6	38
38,1								1,3	38,1
38,2								1	38,2
38,3								0,7	38,3
38,4								0,4	38,4
38,5								0,1	38,5

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 8,8 punktu** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do biegu zygzakiem „koperta” (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.

**TABELA PUNKTOWA NR 7 – SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN**  
dla żołnierza zawodowego – kobiety, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

	do 20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–pow.	
60		16								60
59		15,8								59
58		15,6								58
57		15,4								57
56		15,2								56
55		15	16							55
54		14,8	15,8							54
53		14,6	15,6							53
52		14,4	15,4							52
51		14,2	15,2							51
50	16	14	15							50
49	15,8	13,8	14,8							49
48	15,6	13,6	14,6							48
47	15,4	13,4	14,4							47
46	15,2	13,2	14,2							46
45	15	13	14							45
44	14,8	12,8	13,8	16						44
43	14,6	12,6	13,6	15,8						43
42	14,4	12,4	13,4	15,6	16					42
41	14,2	12,2	13,2	15,4	15,8					41
40	14	12	13	15,2	15,6	16				40
39	13,8	11,8	12,8	15	15,4	15,8				39
38	13,6	11,6	12,6	14,8	15,2	15,6	16			38
37	13,4	11,4	12,4	14,6	15	15,4	15,8			37
36	13,2	11,2	12,2	14,4	14,8	15,2	15,6	16		36
35	13	11	12	14,2	14,6	15	15,4	15,8		35
34	12,8	10,8	11,8	14	14,4	14,8	15,2	15,6	16	34
33	12,6	10,6	11,6	13,8	14,2	14,6	15	15,4	15,8	33
32	12,4	10,4	11,4	13,6	14	14,4	14,8	15,2	15,6	32
31	12,2	10,2	11,2	13,4	13,8	14,2	14,6	15	15,4	31
30	12	10	11	13,2	13,6	14	14,4	14,8	15,2	30
29	11,8	9,8	10,8	13	13,4	13,8	14,2	14,6	15	29
28	11,6	9,6	10,6	12,8	13,2	13,6	14	14,4	14,8	28
27	11,4	9,4	10,4	12,6	13	13,4	13,8	14,2	14,6	27
26	11,2	9,2	10,2	12,4	12,8	13,2	13,6	14	14,4	26
25	11	9	10	12,2	12,6	13	13,4	13,8	14,2	25
24	10,8	8,8	9,8	12	12,4	12,8	13,2	13,6	14	24
23	10,6	8,6	9,6	11,8	12,2	12,6	13	13,4	13,8	23
22	10,4	8,4	9,4	11,6	12	12,4	12,8	13,2	13,6	22
21	10,2	8,2	9,2	11,4	11,8	12,2	12,6	13	13,4	21
20	10	8	9	11,2	11,6	12	12,4	12,8	13,2	20
19	9,8	7,8	8,8	11	11,4	11,8	12,2	12,6	13	19
18	9,6	7,6	8,6	10,8	11,2	11,6	12	12,4	12,8	18
17	9,4	7,4	8,4	10,6	11	11,4	11,8	12,2	12,6	17
16	9,2	7,2	8,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12	12,4	16
15	9	7	8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	12,2	15
14	8,8	6,8	7,8	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12	14
13	8,6	6,6	7,6	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	13
12	8,4	6,4	7,4	9,6	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12
11	8,2	6,2	7,2	9,4	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11
10	8	6	7	9,2	9,6	10	10,4	10,8	11,2	10
9	7,8	5,8	6,8	9	9,4	9,8	10,2	10,6	11	9
8	7,6	5,6	6,6	8,8	9,2	9,6	10	10,4	10,8	8
7	7,4	5,4	6,4	8,6	9	9,4	9,8	10,2	10,6	7
6	7,2	5,2	6,2	8,4	8,8	9,2	9,6	10	10,4	6
5	7	5	6	8,2	8,6	9	9,4	9,8	10,2	5
4	6,8	4,8	5,8	8	8,4	8,8	9,2	9,6	10	4
3	6,6	4,6	5,6	7,8	8,2	8,6	9	9,4	9,8	3
2	6,4	4,4	5,4	7,6	8	8,4	8,8	9,2	9,6	2
1	6,2	4,2	5,2	7,4	7,8	8,2	8,6	9	9,4	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 11 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do skłonów tułowia wykonywanych w czasie 2 min (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.

## WZÓR

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

odbył(a) sprawdzian sprawności fizycznej z norm wg kolumny ....., grupy wiekowej .....

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

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	PUNKTY
1			
2			
3			
4			
SUMA PUNKTÓW / OCENA KOŃCOWA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: .....

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

.....  
(podać przyczynę i dokumenty stanowiące podstawę do zwolnienia żołnierza zawodowego ze sprawdzianu).....  
pieczęć urzędowa.....  
(przewodniczący komisji egzaminacyjnej)

Uwaga:

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

.....  
(miejsowość, data)

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

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

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

odbył(a) sprawdzian sprawności fizycznej z norm wg kolumny ....., grupy wiekowej .....

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

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	PUNKTY
1			
2			
3			
4			
SUMA PUNKTÓW / OCENA KOŃCOWA			

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: .....

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

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

pieczęć urzędowa

.....  
(przewodniczący komisji egzaminacyjnej)

Uwaga:

Oryginał zaświadczenia odebrałem(-łam) w dniu .....  
(czytelny podpis)