

Wykaz ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych

MĘŻCZYŹNI				KOLUMNA														
				1			2			3			4			5		
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. Miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa			Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służb. w inst. cywilnych oraz z kategorią Z/O		
				Oceny			oceny			oceny			oceny			oceny		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Marszbieg na 3000m	min.	gr. I	12,00	13,00	14,10	12,10	13,10	14,20	12,30	13,30	14,40	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40
			gr. II	12,15	13,15	14,25	12,25	13,25	14,35	12,45	13,45	14,55	13,15	14,15	15,25	13,45	14,45	15,55
			gr. III	12,30	13,30	14,40	12,40	13,40	14,50	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40	14,00	15,00	16,10
			gr. IV	13,10	14,10	15,20	13,20	14,10	15,30	13,40	14,40	15,50	14,10	15,10	16,20	14,40	15,40	16,50
			gr. V	14,10	15,10	16,20	14,20	15,20	16,30	14,30	15,30	16,40	15,10	16,10	17,20	15,40	16,40	17,50
			gr. VI	15,10	16,10	17,20	15,20	16,20	17,30	15,30	16,30	17,40	16,10	17,10	18,20	16,40	17,40	18,50
			gr. VII	16,10	17,10	18,20	16,20	17,20	18,30	16,30	17,30	18,40	17,10	18,10	19,20	17,40	18,40	19,50
			gr. VIII	17,10	18,10	19,20	17,20	18,20	19,30	17,30	18,30	19,40	18,10	19,10	20,20	18,40	19,40	20,50
	albo	Metry	gr. I	≥650	649-600	599-550	≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450
			gr. II	≥625	624-575	574-525	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425
			gr. III	≥600	599-550	549-500	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400
			gr. IV	≥575	574-525	524-475	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375
			gr. V	≥550	549-500	499-450	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350
			gr. VI	≥525	524-475	474-425	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325
ciągle przez 12 min.	gr. VII	≥500	499-450	449-400	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300		
	gr. VIII	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275		
Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia w przód w czasie 2 min.	liczba	gr. I	75	70	65	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45
			gr. II	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40
			gr. III	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35
			gr. IV	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30
			gr. V	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25
			gr. VI	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20
			gr. VII	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15
			gr. VIII	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10

MĘCZYŹNI				KOLUMNA														
				1			2			3			4			5		
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. Miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa			Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służb. w inst. cywilnych oraz z kategorią Z/O		
				Oceny			oceny			oceny			oceny			oceny		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I	18	14	10	16	12	9	14	11	9	12	10	8	10	9	8
			gr. II	16	12	9	14	10	8	12	9	8	11	9	7	9	8	7
			gr. III	14	10	8	12	9	7	11	8	7	10	8	6	8	7	6
			gr. IV	12	9	7	10	8	6	9	7	6	8	6	5	7	6	5
			gr. V	10	8	6	8	6	5	7	6	5	6	5	4	6	5	4
			gr. VI	8	6	5	7	5	4	6	5	4	5	4	3	5	4	3
			gr. VII	7	5	4	6	4	3	5	4	3	4	3	2	4	3	2
			gr. VIII	6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	3	2	1
			gr. I	74	68	62	68	62	56	62	56	50	58	52	46	54	48	42
			gr. II	70	64	58	64	58	52	58	52	46	54	48	42	50	44	38
			gr. III	66	60	52	60	54	48	54	48	42	50	44	38	46	40	34
			gr. IV	60	54	46	54	48	42	48	42	36	44	38	32	42	36	30
			gr. V	54	48	40	48	42	36	42	36	30	38	32	26	36	30	24
			gr. VI	48	42	36	42	36	30	36	30	24	34	28	22	32	26	18
gr. VII	42	36	30	36	30	24	30	24	18	28	22	16	26	20	12			
gr. VIII	36	30	24	30	24	18	24	18	12	22	14	10	20	12	8			

MĘŻCZYŹNI				KOLUMNA														
				1			2			3			4			5		
Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. Miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa			Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym – grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służb. w inst. cywilnych oraz z kategorią Z/O		
				Oceny			oceny			oceny			oceny			oceny		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Szybkość i zwinność	Bieg wahadłowy 10x10 m	sek.	gr. I	28,6	29,6	30,6	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	30,6	31,6	32,6
			gr. II	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,2
			gr. III	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,2	32,2	33,5
			gr. IV	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,5	32,5	33,5
			gr. V	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,1	33,1	34,1
			gr. VI	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,4
			gr. VII	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,5	33,5	34,5	32,7	33,7	34,7
			gr. VIII	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,8	33,8	34,8	33,0	34,0	35,0
	albo bieg zygakiem „koperta”		gr. I	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4
			gr. II	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8
			gr. III	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2
			gr. IV	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6
			gr. V	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6	24,8	25,8	26,8	25,0	26,0	27,0
			gr. VI	24,6	26,4	27,4	24,8	26,6	27,6	25,0	26,8	28,6	25,2	27,0	28,8	25,4	27,2	29,0
gr. VII	26,4	28,2	30,0	26,6	28,4	30,2	26,8	28,6	30,4	27,0	28,8	30,6	27,2	29,0	30,8			
gr. VIII	28,2	30,0	31,8	28,4	30,2	32,0	28,6	30,4	32,2	28,8	30,6	32,4	29,0	30,8	32,6			