

**-WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH**

Załącznik do rozporządzenia  
Ministra Obrony Narodowej  
z dnia 20 listopada 2008r., (poz. 1364)

**MEŻCZYŹNI**

Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, zespołach bojowych jednostek specjalnych oraz w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (kompania, pluton, drużyna i równorzędne)					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowa pilotów i pokładowa oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa Kultury fizycznej					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowej siły powietrznych - grupa będący w rezerwie lub w dyspozycji kadrowej					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych, medycznym, sprawności i obsługi prawnej, grupa osobowa obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa oficerów i zespołów estradowych oraz zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych																			
				oceny					oceny					oceny					oceny					oceny																			
				5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5															
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	13,30	14,30	15,40	14,00	15,00	16,10	14,40	15,40	16,50	15,40	16,40	17,50	16,40	17,40	18,50	17,40	18,40	19,50	18,40	19,40	20,50			
				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	13,45	14,45	15,55	14,15	15,15	16,20	14,45	15,45	16,50	15,15	16,15	17,20	16,15	17,15	18,20	17,15	18,15	19,20	18,15	19,15	20,20			
				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	13,30	14,30	15,40	14,00	15,00	16,10	14,00	15,00	16,20	14,40	15,40	16,50	15,10	16,10	17,20	16,10	17,10	18,20	17,10	18,10	19,20	18,10	19,10	20,20			
				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	14,10	15,10	16,20	14,40	15,40	16,50	14,40	15,40	16,60	15,10	16,10	17,20	15,40	16,40	17,50	16,10	17,10	18,20	17,10	18,10	19,20	18,10	19,10	20,20			
				gr. V	14,10	15,10	16,20	14,20	15,20	16,30	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40	14,30	15,30	16,40
				gr. VI	15,10	16,10	17,20	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30	15,20	16,20	17,30			
				gr. VII	16,10	17,10	18,20	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30	16,20	17,20	18,30			
				gr. VIII	17,10	18,10	19,20	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30	17,20	18,20	19,30			
	lub	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	≥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	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275					
		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	≥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	≥375	374-325	324-275								
		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	≥475	474-425	424-375	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275											
		gr. 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	≥450	449-400	399-350	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275														
		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	≥425	424-375	374-325	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275																	
		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	≥400	399-350	349-300	≥375	374-325	324-275																				
		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	≥375	374-325	324-275																							
		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	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15						
				gr. II	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15									
				gr. III	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15												
				gr. IV	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15															
				gr. V	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15																		
				gr. VI	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15																					
				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																											
				gr. I	18	14	10	16	12	9	14	11	9	12	10	8	11	9	7	10	8	6	8	6	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2	3	2	1						
				gr. II	16	12	9	14	10	8	12	9	7	11	8	6	10	7	5	9	6	4	8	5	3	7	4	2	6	3	1												
				gr. III	14	10	8	12	9	7	11	8	6	10	7	5	9	6	4	8	5	3	7	4	2	6	3	1															
				gr. IV	12	9	7	10	8	6	9	7	5	8	6	4	7	5	3	6	4	2	5	3	1	4	2	1															
				gr. V	10	8	6	8	6	5	7	5	4	6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1																
				gr. VI	8	6	5	7	5	4	6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1																			
				gr. VII	7	5	4	6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1																						
				gr. VIII	6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1																									
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim lub uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba		gr. I	74	68	62	68	62	56	62	56	50	56	50	44	48	42	36	42	36	30	36	30	24	30	24	18	24	18	12	18	12	6									
				gr. II	70	64	58	64	58	52	58	52	46	52	46	40	44	38	32	38	32	26	32	26	20	26	20	14	20	14	8	14	8	2									
				gr. III	66	60	52	60	54	48	54	48	42	48	42	36	42	36	30	36	30	24	30	24	18	24	18	12	18	12	6	12	6	0									
				gr. IV	60	54	46	54	48	42	48	42	36	42	36	30	36	30	24	30	24	18	24	18	12	18	12	6	12	6	0												
				gr. V	54	48	40	48	42	36	42	36	30	36	30	24	30	24	18	24	18	12	18	12	6	12	6	0															
				gr. VI	48	42	36	42	36	30	36	30	24	30	24	18	24	18	12	18	12	6	12	6	0																		
				gr. VII	42	36	30	36	30	24	30	24	18	24	18	12	18	12	6	12	6	0																					
				gr. VIII	36	30	24	30	24	18	24	18	12	18	12	6	12	6	0																								

Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szluzbowych, desantowych, rozpoznania, zespołach bojowych jednostek specjalnych oraz w Oddziale Specjalnym ZW w Waiszawie					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (kompania, pluton, drużyna i równorzędne)					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowa pilotów i pokładowa oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej					Zolnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie lub w dyspozycji (kadrowej)					Zolnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawności i obsługi prawnej - grupa osobowa obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych oraz zajmujący stanowiska służbowe w Instytutach Cywilnych																																											
				oceny					oceny					oceny					oceny					oceny																																											
				5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1																																							
Szybkość i zwinność	Bieg wahadłowy 10x10 m lub bieg zygakiem „koperta”	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	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	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	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	29,9	30,9	31,9	30,1	31,1	32,1	29,9	30,9	31,9	30,7	31,7	32,7	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,5	29,9	30,9	31,9	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	32,9	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,5	29,9	30,9	31,9	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	32,9	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,5	29,9	30,9	31,9	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	32,9
				gr. III	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0
				gr. IV	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3
				gr. V	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9
				gr. VI	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2
				gr. VII	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,3	32,3	33,3	31,6	32,6	33,6	31,3	32,3	33,3	31,6	32,6	33,6	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,5	33,5	34,5	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,5	33,5	34,5	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,5	33,5	34,5
				gr. VIII	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,8	33,8	34,8	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2
				gr. I	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	22,8	23,8	24,8	22,8	23,8	24,8	22,8	23,8	24,8	22,8	23,8	24,8	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	22,8	23,8	24,8	23,2	24,2	25,2	23,2	24,2	25,2	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	22,8	23,8	24,8	22,8	23,8	24,8	23,2	24,2	25,2															
				gr. II	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,2	24,2	25,2	23,2	24,2	25,2	23,2	24,2	25,2	23,2	24,2	25,2	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,2	24,2	25,2	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,2	24,2	25,2	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6															
				gr. III	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,6	24,6	25,6	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0															
				gr. IV	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,0	25,0	26,0	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4															
gr. V	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4	24,8	25,8	26,8	24,8	25,8	26,8	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,4	25,4	26,4	24,8	25,8	26,8	24,8	25,8	26,8																			
gr. VI	24,6	26,4	27,4	24,8	26,6	27,6	24,8	26,6	27,6	24,8	26,6	27,6	24,8	26,6	27,6	24,8	26,6	27,6	24,6	26,4	27,4	24,8	26,6	27,6	24,8	26,6	27,6	25,0	26,8	28,6	25,0	26,8	28,6	24,6	26,4	27,4	24,8	26,6	27,6	24,8	26,6	27,6	25,0	26,8	28,6	25,0	26,8	28,6																			
gr. VII	26,4	28,2	30,0	26,6	28,4	30,2	26,6	28,4	30,2	26,6	28,4	30,2	26,6	28,4	30,2	26,6	28,4	30,2	26,4	28,2	30,0	26,6	28,4	30,2	26,6	28,4	30,2	27,0	28,8	30,6	27,0	28,8	30,6	26,4	28,2	30,0	26,6	28,4	30,2	26,6	28,4	30,2	27,0	28,8	30,6	27,0	28,8	30,6																			
gr. VIII	28,2	30,0	31,8	28,4	30,2	32,0	28,4	30,2	32,0	28,4	30,2	32,0	28,4	30,2	32,0	28,4	30,2	32,0	28,2	30,0	31,8	28,4	30,2	32,0	28,4	30,2	32,0	28,8	30,6	32,4	28,8	30,6	32,4	28,2	30,0	31,8	28,4	30,2	32,0	28,4	30,2	32,0	28,8	30,6	32,4	28,8	30,6	32,4																			