

**Warunki i tryb przyjmowania kandydatów
na żołnierzy zawodowych na pierwszy rok studiów stacjonarnych na
Uniwersytecie Medycznym w Łodzi, wydział wojskowo lekarski, kierunek
lekarski, w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej w charakterze
kandydata na żołnierza zawodowego w roku 2011¹**

I. WARUNKI FORMALNE

1. O przyjęcie na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego, może ubiegać się osoba spełniająca następujące warunki:
 - posiada obywatelstwo polskie,
 - posiada odpowiednią zdolność psychiczną i fizyczną do zawodowej służby wojskowej (w celu określenia zdolności fizycznej i psychicznej, którą orzekają wojskowe komisje lekarskie i wojskowe pracownie psychologiczne, Komendant Wojskowej Komendy Uzupełnień, po dokonaniu rejestracji elektronicznej na stronie uczelni i złożeniu dokumentów do WKU, o których mowa w pkt. 3 - kieruje kandydata na badania),
 - niekarana sądownie,
 - posiada świadectwo dojrzałości uprawniające do ubiegania się o przyjęcie na studia w szkołach wyższych,
 - spełnia wymogi określone w uchwale senatu Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu,
 - spełnia wymogi określone w uchwałach senatu Uniwersytetu Medycznego w Łodzi dla wydziału wojskowo-lekarskiego, kierunek lekarski,
 - posiada co najmniej 18 lat.

2. Postępowanie rekrutacyjne dla osób starających się o przyjęcie na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego odbywać się będzie w dwóch etapach:
 - a)** etap pierwszy dotyczący przyjęcia w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego będzie przeprowadzany centralnie w WSOWL we Wrocławiu;

 - b)** etap drugi dotyczący przyjęcia na pierwszy rok studiów medycznych na wydział wojskowo-lekarski, kierunek lekarski odbywać się będzie na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi.

3. Do przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego (etapu pierwszego), Rektor – Komendant Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu powołuje Komisję Rekrutacyjną oraz Uczelnianą Komisję Rekrutacyjną.

¹ Uchwała Senatu nr 42/XII/2010 z dnia 9.12.2010r.

4. Osoby starające się o przyjęcie w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego mają obowiązek:

A/ przed rozpoczęciem postępowania rekrutacyjnego, w terminie do 31 marca 2011 roku:

- dokonać rejestracji na stronie internetowej WSOWL ,
- złożyć wniosek wraz z kwestionariuszem do Dyrektora Departamentu Kadr MON, za pośrednictwem Komendanta Wojskowej Komendy Uzupelnień właściwego ze względu na miejsce zamieszkania, o przyjęcie na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego, w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej za pośrednictwem wojskowego komendanta uzupełnień (*31 marca 2011 roku ostateczna data złożenia dokumentów w WKU*);
- życiorys,
- odpis skrócony aktu urodzenia (oryginał),
- zaświadczenie o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego (oryginał), aktualne na dzień postępowania rekrutacyjnego – dokument ważny 1 miesiąc od dnia wystawienia,
- potwierdzenie wniesienia opłaty rekrutacyjnej

UWAGA!

Wniosek wraz z pozostałymi dokumentami z Departamentu Kadr przesyłany jest do WSOWL.

B / od maja dokonywać rejestracji online na stronie Uniwersytetu Medycznego w Łodzi wymaganej przez wydział wojskowo-lekarski - kierunek lekarski UM w Łodzi, celem zgłoszenia swojej kandydatury na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej.

5. W dniu stawiennictwa na egzamin w WSOWL we Wrocławiu kandydaci na żołnierza zawodowego zobowiązani są złożyć następujące dokumenty:

- świadectwo dojrzałości – odpis,
- 1 zdjęcie legitymacyjne,
- kserokopię dowodu osobistego,
- inne dokumenty (poświadczenia), które mogą być rozpatrywane w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej, np.: prawo jazdy, tytuł skoczka spadochronowego, świadectwa znajomości języków obcych, świadectwa instruktorskie, sportowe klasy mistrzowskie.

UWAGA !

Kandydat legitymujący się świadectwem dojrzałości uzyskanym poza granicami Polski przedstawia zaświadczenie wydane przez kuratora oświaty właściwego ze względu na miejsce zamieszkania kandydata nostryfikujące równoważność świadectwa uzyskanego za granicą z polskim świadectwem dojrzałości oraz tłumaczenie świadectwa dojrzałości potwierdzone przez tłumacza przysięgłego.

6. Po dokonaniu rejestracji elektronicznej i złożeniu dokumentów, o których mowa w punkcie 4.a), wojskowy komendant uzupełnień kieruje osobę ubiegającą się o przyjęcie w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej - do wojskowej komisji lekarskiej w celu ustalenia zdolności fizycznej do pełnienia zawodowej służby wojskowej oraz do wojskowej pracowni psychologicznej w celu wydania orzeczenia psychologicznego o braku przeciwwskazań do pełnienia zawodowej służby wojskowej.
7. Wojskowy komendant Uzupełnień po otrzymaniu orzeczeń, o których mowa w pkt. 6, przesyła je do Rektora - Komendanta WSOWL, jednak nie później niż do 31 maja 2011 roku.
8. Do postępowania rekrutacyjnego na szczeblu WSOWL we Wrocławiu zostaje dopuszczona osoba:
 - posiadająca świadectwo dojrzałości uprawniające do ubiegania się o przyjęcie na studia w szkołach wyższych,
 - posiadająca pozytywne orzeczenie wojskowej komisji lekarskiej (kategoria „Z”) oraz pozytywną opinię z poradni psychologicznej o braku przeciwwskazań do pełnienia zawodowej służby wojskowej,
 - niekarana sądownie,
 - która dokonała opłaty rekrutacyjnej, poświadczonej dowodem wpłaty.
9. Podstawą do ustalenia, czy osoba ubiegająca się o przyjęcie na pierwszy rok studiów stacjonarnych na UM w Łodzi w ramach limitu miejsc MON spełnia warunki do powołania do służby kandydackiej w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego oraz przejścia do drugiego etapu postępowania rekrutacyjnego (na szczeblu Uniwersytetu Medycznego w Łodzi) jest:
 - zaliczony test sprawności fizycznej (test sprawności fizycznej uważa się za pozytywnie zaliczony, jeżeli kandydat(ka) uzyska co najmniej 1 punkt z każdej konkurencji objętej sprawdzianem lub uzyska co najmniej 10 punktów),
 - pozytywne zaliczenie rozmowy kwalifikacyjnej (rozmowę kwalifikacyjną uważa się za pozytywnie zaliczoną, jeżeli kandydat(ka) uzyska minimum 1 punkt).
 - Podstawa: Rozporządzenie MON w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych
10. Podstawą przyjęcia na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego jest pozytywne zaliczenie I etapu postępowania rekrutacyjnego (pkt 2a) w WSOWL we Wrocławiu oraz pozytywna decyzja o przyjęciu na wydział wojskowo-lekarski na kierunek lekarski Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

UWAGA!

Osoby, które nie przejdą postępowania kwalifikacyjnego w WSOWL na miejsca w ramach limitu MON dalej pozostają kandydatami na miejsca w ramach limitu Ministra Zdrowia na Wydział Wojskowo-Lekarski.

11. Limit miejsc dla kandydatów na żołnierzy zawodowych w korpusie osobowym medycznym ubiegających się o przyjęcie w ramach limitu miejsc Ministra Obrony

Narodowej na pierwszy rok studiów stacjonarnych w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi na rok akademicki 2011/2012

Lp.	Korpus osobowy	Grupa osobowa	Limit miejsc
1.	MEDYCZNY	lekarzy	60 *

* Decyzja Nr 61/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 28 lutego 2011 r. zmieniająca decyzję w sprawie naboru kandydatów do uczelni wojskowych w 2011 r.

II. PROCES REKRUTACYJNY

Postępowanie rekrutacyjne dla kandydatów starających się o przyjęcie w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego, realizowane w WSOWL we Wrocławiu ma charakter konkursowy i obejmuje **trzy etapy**:

ETAP I - postępowanie wstępne obejmujące analizę dokumentów nadesłanych przez kandydata.

ETAP II – egzamin wstępny.

Kandydaci w ramach egzaminu wstępnego zdają:

a) **test sprawności fizycznej**, który obejmuje następujące konkurencje:

- kobiety: bieg na 800 m; bieg po kopercie; uginanie ramion na ławeczce,
- mężczyźni: bieg na 1000 m; bieg 10 x 10; podciąganie na drążku.

Test sprawności fizycznej uważa się za pozytywnie zaliczony, jeżeli kandydat(ka) uzyska co najmniej 1 punkt z każdej konkurencji objętej sprawdzianem lub uzyska co najmniej 10 punktów.

Wynik punktowy ustala się na podstawie tabeli –rozdział VII.

ETAP III - postępowanie końcowe polegające na przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej i określeniu listy kandydatów, spełniające warunki do przyjęcia w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego.

1. Do rozmów kwalifikacyjnych przystępują wszyscy kandydaci.
2. Na podstawie rozmowy kwalifikacyjnej, komisja przyznaje kandydatowi od **0** do **50** pkt., oceniając predyspozycje do szkolenia oficerskiego w korpusie osobowym medycznym, prezentowaną postawę, motywację do służby wojskowej pełnionej w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego i zawodu oficera, a także inne elementy np. posiadane uprawnienia, osiągnięcia sportowe.

Rozmowę kwalifikacyjną uważa się za pozytywnie zaliczoną, jeżeli kandydat(ka) uzyska minimum 1 punkt.

3. Punkty (wyniki) uzyskane przez kandydata(kę) w II etapie dodaje się do liczby punktów uzyskanych w czasie rozmowy kwalifikacyjnej.

4. Komisja Rekrutacyjna (KR) sporządza listę wg liczby uzyskanych przez kandydatów punktów, a następnie przesyła ją rektorowi Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz dyrektorowi Departamentu Kadr MON.
5. Wyniki rekrutacji ogłasza się w terminie do 7 dni od zakończenia procesu rekrutacji na stronie internetowej WSOWL, podając listę kandydatów, którzy pozytywnie przeszli postępowanie kwalifikacyjne. Kandydat(ka) otrzymuje zaświadczenie o wynikach ze sprawności fizycznej i rozmowy kwalifikacyjnej lub decyzję o niespełnieniu warunków do powołania do służby kandydackiej.
6. Od negatywnej decyzji KR kandydatowi przysługuje wniesienie odwołania do Uczelnianej Komisji Rekrutacyjnej w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia. Podstawą odwołania może być jedynie wskazanie naruszenia warunków i trybu rekrutacji. Odwołania wniesione po tym terminie podlegają odrzuceniu, o czym powiadamia się kandydata. Pouczenie o trybie i terminie wniesienia odwołania zawiera decyzja, o której mowa w pkt.5. Decyzję w sprawie odwołania podejmuje Rektor – Komendant po rozpatrzeniu wniosku przez Uczelnianą Komisję Rekrutacyjną. Decyzja Rektora - Komendanta jest ostateczna.
7. Rektor UM w Łodzi przesyła dyrektorowi departamentu Kadr MON wykaz osób przyjętych na pierwszy rok studiów wydziału wojskowo-lekarskiego UM w Łodzi w ramach limitu, spośród osób, którym wydano zaświadczenie. Na tej podstawie Dyrektor Departamentu Kadr MON wydaje decyzję o powołaniu do służby kandydackiej.
8. Z osobą powołaną do służby kandydackiej w dniu stawienia Rektor - Komendant podpisuje umowę na pełnienie służby kandydackiej. Niepodpisanie umowy jest traktowane jako rezygnacja z przyjęcia na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego.

III. KRYTERIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Test sprawności fizycznej obejmuje 3 konkurencje (**bez względu na posiadany wiek**) :
 - *dla mężczyzn:*
 - bieg na dystansie 1000 m;
 - bieg 10x10 m;
 - podciąganie (siłowe) na drążku wysokim (wykonywane siłą bez dodatkowych ruchów ciała - nachwytem);
 - *dla kobiet:*
 - bieg na dystansie 800 m;
 - bieg po „kopercie”;
 - uginanie ramion (w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej).
2. Z testu można uzyskać w sumie **100** punktów - do **80** punktów za wszystkie konkurencje i do **20 punktów preferencyjnych**.
3. Za wynik uzyskany poniżej minimum z danej konkurencji - kandydat otrzymuje „0” (zero) punktów.

Test sprawności fizycznej uważa się za pozytywnie zaliczony, jeżeli kandydat(ka) uzyska co najmniej **1 punkt** z każdej konkurencji objętej sprawdzianem lub uzyska co najmniej **10 punktów**.

Poniższa tabela przedstawia wyniki gwarantujące kandydatowi uzyskanie 1 punktu za poszczególne konkurencje.

Konkurencja	Wyniki, za które kandydat (mężczyzna) uzyskuje MINIMUM	Wyniki, za które kandydat (kobieta) uzyskuje MINIMUM
Bieg 1000 m	3,48 min	-
Podciąganie na drążku	5	-
Bieg wahadłowy 10x10	30,8 sek.	-
Bieg 800 m	-	3,40 min
Uginanie ramion	-	6
Bieg po kopercie	-	27,5 sek.

IV. INFORMACJE DODATKOWE

Opłatę rekrutacyjną w kwocie **50 zł** ponoszą wszyscy kandydaci. Kwotę tę należy przekazać przelewem lub przekazem pocztowym na konto bankowe uczelni w **PKO BP 74 1020 5226 0000 6502 0330 0381** z dopiskiem opłata rekrutacyjna – 1 rok – kierunek lekarski, imię i nazwisko. Oryginał dowodu wpłaty należy posiadać ze sobą przy kwalifikowaniu na egzaminy. Brak oryginału dowodu wpłaty może skutkować niezakwalifikowaniem do egzaminów. Opłata rekrutacyjna nie podlega zwrotowi.

V. TERMINY POSTĘPOWANIA REKRUTACYJNEGO

PRZEDSIĘWZIĘCIE	TERMIN	UWAGI
Kompletowanie dokumentów	do 31marca 2011 r.	Liczy się data stempla pocztowego
Dzień stawiennictwa na egzaminy WSOWL ul. Czajkowskiego 109 Wrocław	4 - 6 lipca 2011 r. do godz. 7.30	Ostateczny termin kompletowania dokumentów, w tym orzeczeń TWKL i pracowni psychologicznej o zdolności do zawodowej służby wojskowej oraz dostarczeniu świadectwa dojrzałości.
Egzaminy wstępne (w ciągu jednego dnia)	4 - 6 lipca 2011 r.	Test sprawności fizycznej
Rozmowa kwalifikacyjna (w dniu egzaminu wstępnego)	4 - 6 lipca 2011 r.	

PRZEDSIĘWZIĘCIE	TERMIN	UWAGI
Ogłoszenie wyników	do 13 lipca 2011 r.	Na stronie internetowej uczelni www.wso.wroc.pl
Termin stawiennictwa celem podpisania umowy z Rektorem-Komendantem WSOWL	31 sierpień 2011 r.	Stawiennictwo do godz. 10.00 w WSOWL ul. Czajkowskiego 109
Szkolenie podstawowe	od 1.09.2011 r.	CWSM w Łodzi al. 1 Maja 90

VI. AKTY NORMATYWNE- regulujące przebieg służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych można znaleźć na stronie internetowej www.abc.com.pl

- o USTAWA z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. tj. z 2008, Nr141, poz. 892)
- o ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ z dnia 12 marca 2010r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 61, poz. 382)

ADRES DO KORESPONDENCJI

służba kandydacka

**DEPARTAMENT KADR
MINISTERSTWA OBRONY NARODOWEJ
00-911 Warszawa
ul. Nowowiejska 29**

Informacji w sprawie zasad rekrutacji dotyczących służby kandydackiej udziela:
Sekcja Rekrutacji WSOWL

**Wyższa Szkoła Oficerska Wojsk Lądowych
im. gen. Tadeusza Kościuszki
51-150 Wrocław
ul. Czajkowskiego 109**

tel.: 71 7 658 576
tel.: 71 7 6581 51

e-mail: rekrutacja@wso.wroc.pl

Inspektorat Wojskowej Służby Zdrowia w Warszawie

tel. 22 687 – 30 - 68
tel. 22 687 - 94 - 23

ADRES DO KORESPONDENCJI

na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach limitu miejsc Ministra Obrony Narodowej

**Uniwersytet Medyczny
Łódź 90-419
Al. Kościuszki 4, (pokój nr 4)**

Informacji w sprawie zasad rekrutacji na pierwszy rok studiów stacjonarnych na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi udziela:

Dział rekrutacji wydziału wojskowo-lekarskiego, kierunek lekarski

tel.: 42 6 393 918

tel.: 42 6 329 973

e-mail:rekrutacja@umed.lodz.pl

VII. KRYTERIA TESTU

SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. W ramach sprawdzianu kandydat przystępuje do testu sprawności fizycznej, który jest jednakowy dla wszystkich zdających (bez względu na posiadany wiek) i obejmuje 3 konkurencje:

- *dla mężczyzn*
 - bieg na dystansie 1000 m;
 - bieg 10x10 m;
 - podciąganie (siłowe) na drążku wysokim (wykonywane siłą bez dodatkowych ruchów ciała - nachwytem);
- *dla kobiet*
 - bieg na dystansie 800 m;
 - bieg po „kopercie”;
 - uginanie ramion (w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej).

test przeprowadzany jest w ciągu 1 dnia.

2. Za test można uzyskać w sumie **100** punktów - do **80** punktów za próby testowe i do **20** **punktów preferencyjnych**.

3. Za wynik uzyskany poniżej minimum kandydat ma wpisane „0” (zero) punktów z danej konkurencji.

4. Test sprawności fizycznej uważa się za pozytywnie zaliczony, jeżeli kandydat(ka) uzyska co najmniej 1 punkt z każdej konkurencji objętej sprawdzianem lub uzyska co najmniej **10 punktów**.

Konkurencja	Wyniki, za które kandydat (mężczyzna) uzyskuje MINIMUM	Wyniki, za które kandydat (kobieta) uzyskuje MINIMUM
Bieg 1000 m	3,48 min	-
Podciąganie na drążku	5	-
Bieg wahadłowy 10x10	30,8 sek.	-
Bieg 800 m	-	3,40 min
Uginanie ramion	-	6
Bieg po kopercie	-	27,5 sek.

TABELA WYNIKÓW Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Punkty	KONKURENCJE MĘŻCZYŹN			KONKURENCJE KOBIET		
	Bieg 1000 m	Bieg wahadł. 10 x 10	Podciąganie na drążku	Bieg 800 m	Bieg po kopercie	Ug. ramion na ławeczce
1,0	3,48	30,8	5	3,40	27,5	6
1,5	3,47	30,7		3,39	27,4	
2,0	3,46	30,6	6	3,38	27,3	7
2,5	3,45	30,5		3,37	27,2	
3,0	3,44	30,4		3,36	27,1	8
3,5	3,43	30,3		3,35	27,0	
4,0	3,42	30,2	7	3,34	26,9	9
4,5	3,41	30,1		3,33	26,8	
5,0	3,40	30,0		3,32	26,7	10
5,5	3,39	29,9		3,31	26,6	
6,0	3,38	29,8	8	3,30	26,5	11
6,5	3,37	29,7		3,29	26,4	
7,0	3,36	29,6		3,28	26,3	12
7,5	3,35	29,5		3,27		
8,0	3,34	29,4	9	3,26	26,2	13
8,5	3,33	29,3		3,25		
9,0	3,32	29,2		3,24	26,1	14
9,5	3,31	29,1		3,23		
10,0	3,30	29,0	10	3,22	26,0	15
10,5	3,29			3,21		

11,0	3,28	28,9		3,20	25,9	16
11,5	3,27			3,19		
12,0	3,26	28,8	11	3,18	25,8	17
12,5	3,25					
13,0	3,24	28,7		3,17	25,7	18
13,5	3,23					
14,0	3,22	28,6	12	3,16	25,6	19
14,5	3,21					
15,0	3,20	28,5		3,15	25,5	20
15,5	3,19					
16,0	3,18	28,4	13	3,14	25,4	21
16,5	3,17					
17,0	3,16	28,3		3,13	25,3	22
17,5	3,15					
18,0	3,14	28,2	14	3,12	25,2	23
18,5	3,13					
19,0	3,12	28,1		3,11	25,1	24
19,5	3,11					
20,0	3,10	28,0	15	3,10	25,0	25
21,0	3,09			3,09		
22,0	3,08		16	3,08		26
23,0	3,07			3,07		
24,0	3,06		17	3,06		27
25,0	3,05			3,05		
26,0	3,04		18	3,04		28
27,0	3,03			3,03		
28,0	3,02		19	3,02		29
29,0	3,01			3,01		
30,0	3,00		20	3,00		30

Uwaga:

Za uzyskanie w danej konkurencji lepszego wyniku niż podany w tabeli:

- *kandydat uzyskuje dodatkowo punkty preferencyjne (1000m – 10 pkt., podciąganie na drążku – 10 pkt.);*
- *kandydatka uzyskuje punkty preferencyjne (800m – 10 pkt., uginanie ramion w podporze – 10 pkt).*

OPIS ĆWICZEŃ

- **Marszbieg na 800 / 1000 m** – prowadzi 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 osób. Na komendę „Start” lub sygnał grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

- **Podciąganie na drążku** – minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia 220 cm. Na komendę „Gotów” kontrolowana osoba wykonuje zwis

nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem np. „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

- **Bieg wahadłowy 10 x 10** - na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnieległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm, waga do 3,5 kg. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby.
- **Bieg zygzakiem „koperta”** – przeprowadza się 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 kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby.
- **Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej** - na komendę „Gotów” kontrolowany wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce. Na komendę „Ćwicz” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (tułów wyprostowany), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń.

Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.