

Warunki i tryb przyjmowania kandydatów na żołnierzy zawodowych w korpusie osobowym medycznym na kolejne lata studiów (po zaliczeniu minimum II semestru – I roku) rekrutowanych spośród studentów krajowych uczelni medycznych na rok akademicki 2011/2012¹

I. WARUNKI FORMALNE

Opracowane na podstawie art. 124 ust. 2 i 3; art. 126 ust. 1 i 4 ustawy z dnia 11 września 2003 roku o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. t.j. z 2010 r. Nr 90, poz. 593) oraz § 3 pkt 1, § 4 ust. 1,2 i 4 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 marca 2010 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. Nr 61, poz. 382)

1. O przyjęcie na szkolenie oficerskie w ramach Studium Oficerskiego może ubiegać się osoba:
 - 1) niekarana sądownie,
 - 2) posiadająca obywatelstwo polskie,
 - 3) posiadająca zdolność fizyczną i psychiczną 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. 2 - kieruje kandydata na badania),
 - 4) która, jest studentem (ką) (po zaliczeniu minimum II semestru – I roku) - Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (kierunek lekarski) lub innej krajowej uczelni medycznej - (kierunek: lekarski, lekarsko-dentystyczny i farmacji,
 - 5) mająca co najmniej osiemnaście lat,
a także:
 - 6) zda pozytywnie egzamin wstępny z wychowania fizycznego i języka angielskiego,
 - 7) odbędzie pozytywnie rozmowę kwalifikacyjną.
2. Kandydaci rejestrują się na stronie internetowej Uczelni oraz składają w terminie do dnia 31.03.2011r. (liczy się data złożenia dokumentów w WKU), do Dyrektora Departamentu Kadr za pośrednictwem Komendanta Wojskowej Komendy Uzupełnień właściwego ze względu na miejsce zamieszkania następujące dokumenty²:
 - 1) wniosek wraz z kwestionariuszem,
 - 2) zaświadczenie z uczelni o stanie studiów (zaświadczenie należy dostarczyć najpóźniej w dniu egzaminu),
 - 3) życiorys,
 - 4) skrócony odpis aktu urodzenia,

¹ Uchwała Senatu nr 43/XII/2010 z dnia 9.12.2010r.

² Wymienione w pkt. 1-8 dokumenty należy złożyć do Wojskowej Komendy Uzupełnień. Złożenie dokumentów jest podstawą do wysłania kandydata na badania lekarskie. Dotyczy także kobiet.

5) potwierdzenie dokonania opłaty rekrutacyjnej (wysokość opłaty rekrutacyjnej ustala rektor-komendant, uwzględniając zapisy rozporządzenia MNiSW w sprawie maksymalnej wysokości opłat za postępowanie związane z przyjęciem na studia w roku akademickim – **50 zł**). Opłata rekrutacyjna nie podlega zwrotowi.

a także:

6) kserokopię dowodu osobistego,

7) 1 zdjęcie legitymacyjne,

8) kopie innych dokumentów (poświadczenia) rozpatrywane w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej, np. prawo jazdy, tytuł skoczka spadochronowego, świadectwa znajomości języków obcych, świadectwa instruktorskie, sportowe klasy mistrzowskie,

ponadto:

9) w dniu stawiennictwa na egzamin - informację o osobie z Krajowego Rejestru Karnego (KRK) aktualną na dzień rozpoczęcia postępowania rekrutacyjnego – ważna 1 miesiąc od dnia wystawienia.

3. Do przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego rektor - komendant powołuje Komisję Rekrutacyjną oraz Uczelnianą Komisję Rekrutacyjną.

4. Limit miejsc.

<i>L.p.</i>	<i>Dotyczy studentów (tek)</i>	<i>Kierunek studiów cywilnych</i>	<i>Korpus medyczny - grupy osobowe</i>	<i>Limit miejsc</i>	<i>Ogółem w Uczelni</i>
1.	Uniwersytetu Medycznego w Łodzi	<i>lekarski</i>	lekarzy	25	40
2.	Innych krajowych uczelni medycznych	<i>lekarki</i>	lekarzy	10 *	
		<i>lekarsko-dentystyczny</i>	lekarzy dentystów	3	
		<i>farmacja</i>	farmaceutów	2	

* Podziału ilości miejsc na określone grupy osobowe dokona Szef Inspektoratu Wojskowej Służby Zdrowia WP przed rozpoczęciem procesu kwalifikacyjnego, uwzględniając potrzeby Sił Zbrojnych

5. Kształcenie specjalistyczne (wojskowe i medyczno-wojskowe) prowadzone będzie na bazie Uniwersytetu Medycznego i Centrum Szkolenia Wojskowych Służb Medycznych w Łodzi.

II. POSTĘPOWANIE REKRUTACYJNE

1. O terminie przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego osoby zainteresowane zostaną powiadomione co najmniej na 14 dni przed jego rozpoczęciem.

2. Postępowanie rekrutacyjne ma charakter konkursowy i obejmuje **trzy etapy**:

ETAP I - postępowanie wstępne polegające na skompletowaniu Teczki Akt Personalnych

(TAP) kandydata.

1. Po otrzymaniu dokumentów wymienionych w pkt. 2, Dyrektor Departamentu Kadr przesyła je do rektora – komendanta WSOWL we Wrocławiu.
2. W WSOWL dokumenty podlegają weryfikacji. W przypadku braku dokumentów wymienionych w pkt. 2 z wyjątkiem zaświadczenia z KRK (które należy dostarczyć w dniu stawienia na egzamin) – uczelnia nie będzie ich rozpatrywała w dalszym postępowaniu rekrutacyjnym.
3. W dniu egzaminu Komisja Rekrutacyjna podczas rejestracji kandydatów dokonuje weryfikacji następujących dokumentów:
 - zaświadczenie z uczelni o stanie studiów;
 - zaświadczenie z KRK - oryginał,
 - potwierdzenie wniesienia opłaty rekrutacyjnej – oryginał,
 - otrzymane orzeczenia o zdolności do zawodowej służby wojskowej. Orzeczenia lekarskie określające zdolność do zawodowej służby wojskowej przesyła Komendant macierzystego WKU do rektora – komendanta najpóźniej do dnia 31 maja 2011r. Brak orzeczeń w dniu egzaminu, bądź otrzymanie przez kandydata negatywnego orzeczenia wojskowej komisji lekarskiej lub wojskowej pracowni psychologicznej skutkuje niedopuszczeniem do egzaminów wstępnych i dyskwalifikacją w dalszym procesie rekrutacyjnym.

UWAGA!

Brak ww. dokumentów w dniu stawienia skutkuje niedopuszczeniem do egzaminów wstępnych i dyskwalifikacją w dalszym procesie rekrutacyjnym.

ETAP II - egzamin wstępny

Kandydaci w ramach egzaminu wstępnego zdają:

a) Test z języka angielskiego

Ocena znajomości języka angielskiego kandydata przeprowadzana jest przy pomocy testu wielokrotnego wyboru i obejmuje materiał leksykalno – gramatyczny.

Test zawiera 100 pytań z czterema wariantami odpowiedzi. Zadaniem egzaminowanego jest wskazanie poprawnej odpowiedzi. Za prawidłowe rozwiązanie testu można uzyskać w sumie 100 punktów (100 pytań, po 1 punkcie za poprawnie udzieloną odpowiedź).

Czas przeprowadzenia testu – 75 minut.

Test z języka angielskiego uważa się za pozytywnie zaliczony, jeżeli kandydat(ka) uzyska minimum 50 punktów. Niespełnienie tego warunku skutkuje przypisaniem kandydatowi „0” (zero) punktów z całości testu z języka angielskiego.

UWAGA!

*Posiadanie **certyfikatu** znajomości języka angielskiego innego, niż określony w Ramowym*

programie nauczania języka angielskiego w Siłach Zbrojnych RP Edycja III /poziomy 1 – 3 wg STANAG 6001/ **nie zwalnia** kandydata z egzaminu.

Z testu z j. angielskiego są zwolnieni – po przedstawieniu Komisji Rekrutacyjnej oryginału dokumentu uprawniającego do zwolnienia:

* absolwenci filologii angielskiej - dyplomu ukończenia studiów wyższych ,

* kandydaci, którzy posiadają certyfikat wojskowy na poziomie: SPJ 2222 (wg Stanag 6001) i wyższym - świadectwa.

Ww. dokument - przedstawiony Komisji Rekrutacyjnej w oryginale w dniu stawiennictwa na egzamin - uprawnia kandydata do przypisania mu z egzaminu z języka angielskiego maksymalną liczbę (100) punktów.

b) Test sprawności fizycznej (przeprowadzany w ciągu 1 dnia) - obejmuje 3 konkurencje:

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

Z testu można uzyskać w sumie **100 punktów** - do **80 punktów** za konkurencje i do **20 punktów preferencyjnych**.

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	3,53 min	-
Podciąganie na drążku	5	-
Bieg wahadłowy 10x10	31,8 sek.	-
Bieg 800 m	-	3,45 min
Uginanie ramion	-	5
Bieg po kopercie	-	28,0 sek.

ETAP III - postępowanie końcowe polegające na przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej.

1. Do rozmowy kwalifikacyjnej przystępują wszyscy kandydaci, którzy pozytywnie przejdą etap I.
2. Na podstawie rozmowy kwalifikacyjnej, Komisja przyznaje kandydatowi od 0 do 50 punktów, oceniając predyspozycje do kształcenia w uczelni wojskowej oraz predyspozycje do pełnienia zawodowej służby wojskowej w danym korpusie osobowym (grupie osobowej), 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 co najmniej 1 punkt.

Całość postępowania rekrutacyjnego realizowana będzie w oparciu o skalę punktową przedstawioną w tabeli.

OCENIANY PRZEDMIOT	Udział % w postępowaniu Kwalifikacyjnym	Maksymalna ilość punktów
Egzamin z języka angielskiego	40	100
Egzamin ze sprawności fizycznej	40	100
Rozmowa kwalifikacyjna	20	50
RAZEM	100	250

2. Postępowanie rekrutacyjne ma charakter konkursowy, w którym podstawę przyjęcia, z uwzględnieniem limitów miejsc, stanowi pozytywne zaliczenie:
 - 1) testu z języka angielskiego,
 - 2) testu sprawności fizycznej,
 - 3) rozmowy kwalifikacyjnej.
3. Punkty uzyskane z egzaminów i rozmowy kwalifikacyjnej sumuje się.
4. Komisja Rekrutacyjna (KR) kwalifikuje kandydatów na żołnierzy zawodowych w korpusie osobowym medycznym na kolejne lata studiów na podstawie ilości punktów uzyskanych w rankingu na pozycji zgodnie z limitem miejsc określonym przez Ministra Obrony Narodowej.
5. W przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów – o zakwalifikowaniu kandydata decyduje Komisja Rekrutacyjna, biorąc pod uwagę lepszy wynik:
 - w pierwszej kolejności z testu z j. angielskiego, następnie
 - z testu sprawności fizycznej, a następnie
 - z rozmowy kwalifikacyjnej.
6. Wyniki rekrutacji ogłasza się w czasie do 7 dni od terminu zakończenia rekrutacji na stronie internetowej Uczelni. Kandydaci otrzymują pisemną decyzję o zakwalifikowaniu niezakwalifikowaniu lub w korpusie osobowym medycznym na kolejne lata studiów w terminie 14 dni od dnia zakończenia procesu rekrutacyjnego. Ponadto decyzję KR otrzymuje Komendant Wojskowej Komendy Uzuppełnień.

8. Od decyzji Komisji Rekrutacyjnej 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. Decyzję w sprawie odwołania podejmuje rektor - komendant po rozpatrzeniu wniosku przez Uczelnianą Komisję Rekrutacyjną. Decyzja rektora - komendanta jest ostateczna.
9. Z osobą cywilną zakwalifikowaną w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego w korpusie osobowym medycznym na kolejne lata studiów w dniu wcielenia rektor-komendant WSOWL podpisuje umowę (o której mowa w art. 124 ust. 6 ustawy z dnia 11 września 2003 r., o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych) na pełnienie służby kandydackiej określając warunki zwrotu poniesionych kosztów na utrzymanie słuchacza i jego naukę w przypadku:
- zwolnienia ze służby kandydackiej na podstawie art. 134 ust. 1 pkt 1 i 2 oraz 4-9,
 - niestawienie się do zawodowej służby wojskowej lub niepodpisania kontraktu na pełnienie służby kontraktowej,
 - zwolnienia z zawodowej służby wojskowej w okresie dwa razy dłuższym od czasu trwania nauki, na podstawie art. 111 pkt 1,4,6-7,9 lit. a i pkt 11-16 oraz art. 112 ust.1 pkt 1, w wysokości proporcjonalnej do czasu służby po zakończeniu nauki.

Niepodpisanie umowy z rektorem – komendantem jest jednoznaczne z rezygnacją odbycia szkolenia oficerskiego w ramach Studium Oficerskiego.

III. 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 korpus osobowy medyczny na kolejne lata studiów, imię i nazwisko.

IV. TERMINY POSTĘPOWANIA REKRUTACYJNEGO

PRZEDSIĘWZIĘCIE	TERMIN	UWAGI
Kompletowanie dokumentów	do 31 marca 2011 r.	liczy się data złożenia dokumentów w WKU
Dzień stawiennictwa na egzaminy do godz. 7.00 WSOWL ul. Czajkowskiego 109 Wrocław	7. 07.2011 r.	Ostateczny termin kompletowania dokumentów, w tym orzeczeń TWKL i pracowni psychologicznej o zdolności do zawodowej służby wojskowej
Egzamin wstępny	7. 07.2011 r.	Sprawdzian (test) sprawności fizycznej, Test znajomości j. angielskiego

Rozmowy kwalifikacyjne	7.07.2011 r.	Rozmowa kwalifikacyjna ma charakter oceniający : - predyspozycje do kształcenia w danym korpusie osobowym - motywacje do pełnienia zawodowej służby wojskowej
Ogłoszenie wyników	Do 14. 07.2011 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

V. AKTY NORMATYWNE

- USTAWA z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. tj. z 2008, Nr141, poz. 892)
- 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 - 65 - 85 - 76

tel.: (71) 7 - 65 - 81 - 51

e-mail: rekrutacja@wso.wroc.pl

INSPEKTORAT WOJSKOWEJ SŁUŻBY ZDROWIA W WARSZAWIE

tel. (22) 687 - 94 - 23

tel. (022) 687 -30 - 68

VI. KRYTERIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Test sprawności fizycznej obejmuje trzy konkurencje (ćwiczenia):

- dla mężczyzn:
 - bieg na dystansie 1000 m;
 - bieg wahadłowy 10x10 m;
 - podciąganie (siłowe) na drążku wysokim (wykonywane siłą bez dodatkowych ruchów ciała - nachwytem);
- dla kobiet:
 - bieg na dystansie 800 m;
 - bieg zygakiem „koperta”;
 - 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**.

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.

Konkurencja	Wyniki, za które kandydat (mężczyzna) uzyskuje MINIMUM – 1pkt.	Wyniki, za które kandydat (kobieta) uzyskuje MINIMUM – 1pkt.
Bieg 1000 m	3,53 min	-
Podciąganie na drążku	5	-
Bieg wahadłowy 10x10	31,8 sek.	-
Bieg 800 m	-	3,45 min
Uginanie ramion	-	5
Bieg zygakiem „koperta”	-	28,0 sek.

Uwaga:

Szczegółowa punktacja wyników testu sprawności fizycznej – tabela 1.

TABELA 1. PUNKTACJA WYNIKÓW TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Punkty	KONKURENCJE MĘŻCZYZN			KONKURENCJE KOBIET		
	Bieg 1000 m	Bieg wahadłowy 10x10	Podciąganie na drążku	Bieg 800 m	Bieg zygakiem „koperta”	Ug. ramion na ławeczce
1,0	3,53	31,8	5	3,45	28,0	5
1,5	3,52	31,7		3,44	27,9	
2,0	3,51	31,6	6	3,43	27,8	6

Punkty	KONKURENCJE MĘŻCZYŹN			KONKURENCJE KOBIET		
	Bieg 1000 m	Bieg wahadłowy 10x10	Podciąganie na drążku	Bieg 800 m	Bieg zygakiem „koperta”	Ug. ramion na ławeczce
2,5	3,50	31,5		3,42	27,7	
3,0	3,49	31,4		3,41	27,6	7
3,5	3,48	31,3		3,40	27,5	
4,0	3,47	31,2	7	3,39	27,4	8
4,5	3,46	31,1		3,38	27,3	
5,0	3,45	31,0		3,37	27,2	9
5,5	3,44	30,9		3,36	27,1	
6,0	3,43	30,8	8	3,35	27,0	10
6,5	3,42	30,7		3,34	26,9	
7,0	3,41	30,6		3,33	26,8	11
7,5	3,40	30,5		3,32		
8,0	3,39	30,4	9	3,31	26,7	12
8,5	3,38	30,3		3,30		
9,0	3,37	30,2		3,29	26,6	13
9,5	3,36	30,1		3,28		
10,0	3,35	30,0	10	3,27	26,5	14
10,5	3,34			3,26		
11,0	3,33	29,9		3,25	26,4	15
11,5	3,32			3,24		
12,0	3,31	29,8	11	3,23	26,3	16
12,5	3,30					
13,0	3,29	29,7		3,22	26,2	17
13,5	3,28					
14,0	3,27	29,6	12	3,21	26,1	18
14,5	3,26					
15,0	3,25	29,5		3,20	26,0	19
15,5	3,24					
16,0	3,23	29,4	13	3,19	25,9	20
16,5	3,22					
17,0	3,21	29,3		3,18	25,8	21
17,5	3,20					
18,0	3,19	29,2	14	3,17	25,7	22
18,5	3,18					
19,0	3,17	29,1		3,16	25,6	23
19,5	3,16					
20,0	3,15	29,0	15	3,15	25,5	24
21,0	3,14			3,14		
22,0	3,13		16	3,13		25
23,0	3,12			3,12		
24,0	3,11		17	3,11		26
25,0	3,10			3,10		
26,0	3,09		18	3,09		27
27,0	3,08			3,08		
28,0	3,07		19	3,07		28
29,0	3,06			3,06		
30,0	3,05		20	3,05		29

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 ternie 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 się 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 przeciwległej 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 nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby.
- **Bieg zygakiem „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 nie przekraczająca 30 cm i wadze 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.