

UWAGA KANDYDACI!!!

ZMIANY W PRZEPROWADZANIU SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Informujemy, że w przypadku braku orzeczenia o zdolności fizycznej i psychicznej oraz orzeczenia psychologicznego w zakresie braku przeciwwskazań do pełnienia zawodowej służby wojskowej, kandydat może przystąpić do sprawdzianu sprawności fizycznej na podstawie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do przystąpienia do egzaminu sprawnościowego wydanego nie wcześniej niż 7 dni przed terminem egzaminu występnego przez lekarza rejonowego, rodzinnego, internistę lub sportowego.

Zasady przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej:

- 1) kandydaci przystępują do czterech konkurencji sportowych i uzyskują punkty kwalifikacyjne według zasad określonych w Tabeli 6;
- 2) test obejmuje następujące konkurencje sportowe:
 - a) kobiety:
 - uginanie ramion na ławeczce,
 - bieg zygzakiem „koperta”,
 - skłony tułowia w przód w czasie 2 minut,
 - pływanie 50 m stylem dowolnym;
 - b) mężczyźni:
 - podciąganie na drążku,
 - bieg zygzakiem „koperta”,
 - skłony tułowia w przód w czasie 2 minut,
 - pływanie 50 m stylem dowolnym;
- 3) opisy konkurencji:
 - a) uginanie ramion na ławeczce: na komendę „gotów” ćwicząca wykonuje podpór przodem opierając dłonie na ławeczce, nogi złączone 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 i kostki leżą w linii prostej), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia; ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu, bez przerw pomiędzy kolejnymi powtórzeniami; oceniający głośno liczy ilość zaliczonych powtórzeń; jeżeli ćwicząca wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, oceniający podaje ostatnią ilość wykonanych poprawnie powtórzeń;
 - b) podciąganie na drążku: ćwiczący chwytą drążek nachwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na komendę „ćwicz” zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby podbródek znalazł się nad drążkiem, po czym bez chwili zatrzymania, powraca do zwisu prostego; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (podbródek nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli startujący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; startujący nie może wykonywać ruchów wahadłowych nóg i całego ciała – podciągnięcia wykonuje się wyłącznie siłą mięśni;
 - c) bieg zygzakiem „koperta”: ćwiczący na komendę „start” rozpoczyna bieg po prostokacie o bokach 3x5 m i środkiem przekątnych, bieg zgodny z oznaczonym przy pomocy strzałek kierunkiem, ćwiczący pokonuje trasę trzykrotnie omijając

chorągiewki od strony zewnętrznej, chorągiewki o wysokości co najmniej 160 cm, na podstawach o średnicy nie przekraczającej 30 cm i wadze do 3,5 kg, przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby jeden raz;

- d) skłony tułowia w przód w czasie 2 minut: ćwiczący wykonuje leżenie tyłem na materacu z rękami splecionymi na głowie, dotykając rękoma materaca, nogi w lekkim rozkroku z kolanami ugiętymi maksymalnie do kąta prostego, zaczepione o ostatni szczebel drabinki, na komendę „ćwicz” ćwiczący unosi tułów dotykając łokciami do kolan, wraca do pozycji wyjściowej dotykając palcami rąk splecionych na głowie do materaca, podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża, odpoczynek tylko w pozycji leżąc tyłem;
- e) pływanie 50 m: odbywa się na pływalni 25-metrowej w stroju kąpielowym; skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody); na komendę „na miejsca” ćwiczący zajmuje pozycję na słupku startowym; na komendę „start” ćwiczący wykonuje skok do wody i pokonuje jak najszybciej dystans 50 m (dwie długości basenu) stylem dowolnym; pomiar czasu następuje w chwili dotknięcia krawędzi basenu dłonią; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Tabela 6. Kryteria kwalifikacji ze sprawdzianu sprawności fizycznej

| Punkty kwalifikacyjne | KOBIEТЫ | | | | MĘŻCZYŹNI | | | |
|-----------------------|---|---|---------------------------------|----------------------|---|---|---------------------------------|----------------------|
| | Uginanie ramion na ławeczce (ilość powtórzeń) | Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut (ilość powtórzeń) | Bieg zyzgakiem „koperta” (sek.) | Pływanie 50 m (sek.) | Podciąganie na drążku (ilość powtórzeń) | Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut (ilość powtórzeń) | Bieg zyzgakiem „koperta” (sek.) | Pływanie 50 m (sek.) |
| 0 | <8 | <23 | >28,6 | | <1 | <34 | >26,2 | |
| 1 | 8–10 | 23–25 | 28,3–28,6 | Przepełnienie | 1 | 34–37 | 25,9–26,2 | Przepełnienie |
| 2 | 11–14 | 26–28 | 27,9–28,2 | 96–120 | 2 | 38–41 | 25,5–25,8 | 86–110 |
| 3 | 15–16 | 29–31 | 27,5–27,8 | 86–95 | 3 | 42–45 | 25,1–25,4 | 76–85 |
| 4 | 17–18 | 32–34 | 27,1–27,4 | 76–85 | 4 | 46–49 | 24,7–25,0 | 66–75 |
| 5 | 19–20 | 35–37 | 26,7–27,0 | 68–75 | 5 | 50–53 | 24,3–24,6 | 58–65 |
| 6 | 21–22 | 38–40 | 26,3–26,6 | 63–67 | 6 | 54–57 | 23,9–24,2 | 53–57 |
| 7 | 23–24 | 41–43 | 25,9–26,2 | 59–62 | 7 | 58–61 | 23,5–23,8 | 49–52 |
| 8 | 25–26 | 44–46 | 25,5–25,8 | 55–58 | 8 | 62–65 | 23,1–23,4 | 45–48 |
| 9 | 27 | 47–49 | 25,1–25,4 | 51–54 | 9 | 66–69 | 22,7–23,0 | 41–44 |
| 10 | 28 | 50 | 25,0 | 50 | 10 | 70 | 22,6 | 40 |

Uwaga:

Pwf – liczba punktów kwalifikacyjnych ze sprawdzianu sprawności fizycznej, obliczona po zsumowaniu punktów z czterech konkurencji (odpowiednio dla kobiet i mężczyzn) według Tabeli 6.

Kandydat może uzyskać maksymalnie 40 pkt to znaczy 10 pkt za każdą konkurencję. Wszystkie konkurencje testu odbywają się w ubiorze sportowym (krótkie spodenki gimnastyczne, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe, pływanie – strój kąpielowy). Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku kwalifikacji ze sprawności fizycznej jest uzyskanie minimum 4 pkt z co najmniej trzech zaliczonych konkurencji. Konkurencję uznaje się za zaliczoną, jeśli kandydat uzyska, co najmniej 1 pkt. Osoba, która nie spełni ww. warunku, uzyskuje 0 punktów z testu sprawności fizycznej i nie podlega dalszej kwalifikacji.”.