



ZARZĄDZENIE
REKTORA-KOMENDANTA
LOTNICZEJ AKADEMII WOJSKOWEJ
Nr 70 z dnia 10 lipiec 2020 r.

w sprawie wprowadzenia do użytku służbowego „Regulaminu organizacji zajęć z wychowania fizycznego dla podchorążych w Lotniczej Akademii Wojskowej”

Na podstawie § 21 ust. 4 pkt 12 Statutu Lotniczej Akademii Wojskowej zatwierdzonego Decyzją Ministra Obrony Narodowej Nr 352/DNISW z dnia 19 września 2019 r. w sprawie zatwierdzenia Statutu Lotniczej Akademii Wojskowej zarządza się, co następuje:

§ 1

Wprowadza się do użytku służbowego „Regulamin organizacji zajęć z wychowania fizycznego dla podchorążych w Lotniczej Akademii Wojskowej” w brzmieniu zgodnym z załącznikiem nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 2

Wykonanie zarządzenia powierza się Prorektorowi ds. kształcenia.

§ 3

Z dniem 30 września 2020 r. traci moc zarządzenie nr 35 z dnia 30 lipca 2012 r. w sprawie testów i norm oceny sprawności fizycznej podchorążych i słuchaczy kursów AWU kształcących się w WSOSP.

§ 4

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania z mocą obowiązującą od roku akademickiego 2020/2021.

REKTOR-KOMENDANT


gen. bryg. pil. dr Piotr KRAWCZYK

Wykonano w 1 egzemplarzu
Egz. Nr 1 – a /a
Wykonał: ppłk Robert TAŁAJ
spr.form.pr.r.pr. Anna BURSKA-GRUDZIEN
dnia 21.05.2020 r.

Regulamin organizacji zajęć z wychowania fizycznego dla podchorążych w Lotniczej Akademii Wojskowej

Niniejszy „Regulamin organizacji zajęć z wychowania fizycznego dla podchorążych w Lotniczej Akademii Wojskowej” określa zakres organizacji zajęć z wychowania fizycznego dla podchorążych w Lotniczej Akademii Wojskowej i stanowi kompendium wiedzy z zakresu kształtowania sprawności fizycznej i ruchowej poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach z wychowania fizycznego.

I. Warunki zaliczeń i sprawy organizacyjne

1. Oceny z wychowania fizycznego podchorążych Lotniczej Akademii Wojskowej wystawiane będą na podstawie sprawności określanej za pomocą testów i prób wydolnościowych podczas zaliczeń semestralnych, na podstawie średniej arytmetycznej z ocen uzyskanych za poszczególne testy.
2. W każdym semestrze kadra dydaktyczna Ośrodka Szkolenia Kondycyjnego wyznacza 5 testów do zaliczenia. Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest podejście do wszystkich konkurencji i uzyskanie 100% ocen pozytywnych.
3. Warunkiem przystąpienia do zaliczeń semestralnych jest minimum 70% frekwencja na zajęciach.
4. Podchorąży ma prawo rozpocząć ćwiczenie jeszcze raz w przypadku, jeśli zostały zakłócone warunki startu lub ćwiczący, na skutek chwilowej dekoncentracji, nie osiągnął pozytywnego rezultatu.
5. W IV i V roku nauki (semestry 7-10) podchorążowie podchodzą do testów dla żołnierzy zawodowych. Zakres ćwiczeń zróżnicowany jest ze względu na płeć i specjalność, tj. grupy lotne 3 kolumna, grupy naziemne i ogólnologistyczne 4 kolumna zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych. Ponadto grupy lotne zaliczają ćwiczenia na Lotniczych Gimnastycznych Przyrzędach Specjalnych na ocenę.
6. Egzamin z wychowania fizycznego dla V rocznika stacjonarnych studiów wojskowych odbywa się na koniec szkolenia, podchorążowie podchodzą do testów dla żołnierzy zawodowych, zakres ćwiczeń zróżnicowany jest ze względu na płeć, grupy wiekowe i specjalność, tj. grupy lotne 3 kolumna, grupy naziemne i ogólnologistyczne 4 kolumna zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej w sprawie przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych.

II. Zestaw ćwiczeń zaliczeniowych i normy

1. Semestr zimowy – mężczyźni.

| Lp. | Nazwa ćwiczenia | Jedn. miary | Normy | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------|-------|-------|
| | | | I rok nauki | | | | II rok nauki | | | | III rok nauki | | | |
| | | | bdb | db | dst | dst | bdb | db | dst | dst | bdb | db | dst | dst |
| 1 | Bieg 3000 m w stroju sportowym | min | 12,55 | 13,55 | 14,55 | 12,45 | 13,45 | 14,45 | 12,45 | 13,45 | 14,45 | 12,35 | 13,35 | 14,35 |
| 2 | Pociąganie na drążku | liczba | 14 | 11 | 8 | 15 | 12 | 9 | 16 | 13 | 10 | | | |
| 3 | Wymyk lub wspieranie siłą naprzemianną lub oburącz do podporu na drążku | liczba | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 | 8 | 6 | 5 | | | |
| 4 | Wspinanie się po linie | s | 9,0 | 10,0 | 13,0 | 8,0 | 9,0 | 12,0 | 7,0 | 8,0 | 11,0 | | | |
| 5 | Ergometr wiosłarski 1000 m | min | 3,30 | 4,00 | 4,30 | 3,25 | 3,55 | 4,25 | 3,20 | 3,50 | 4,20 | | | |
| 6 | Rwanie ciężarka 17,5 kg w ciągu 1 min | liczba | 30 | 20 | 15 | 32 | 23 | 18 | 34 | 26 | 21 | | | |
| 7 | Pływanie 50 m na czas | s | 45,0 | 50,0 | 60,0 | 40,0 | 45,0 | 55,0 | 35,0 | 40,0 | 50,0 | | | |
| 8 | Bieg wahadłowy 10x10 m | s | 29,6 | 30,6 | 31,6 | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 28,6 | 29,6 | 30,6 | | | |
| 9 | Gimnastyka: ukiad na drążku, ukiad na poręczach | wykonanie elementu gimnastycznego | zakres I | | | | zakres II | | | | zakres III | | | |
| | | | 4,51 | 3,51 | 3,00 | 4,51 | 3,51 | 3,00 | 4,51 | 3,51 | 3,00 | 4,51 | 3,51 | 3,00 |
| 10 | Biegowy test zwinnościowy (grupy lotne) / biegowy test siłowy (grupy naziemne) | s | 28,5 / 48,0 | 31,5 / 53,0 | 33,5 / 58,0 | 28,0 / 45,0 | 31,0 / 50,0 | 33,0 / 55,0 | 27,5 / 42,0 | 30,5 / 47,0 | 32,5 / 52,0 | | | |

2. Semestr zimowy – kobiety.

| Lp. | Nazwa ćwiczenia | Jedn. miary | Oceny | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----|----|-----|
| | | | I rok nauki | | | II rok nauki | | | III rok nauki | | | | | |
| | | | bdb | db | dst | bdb | db | dst | bdb | db | dst | bdb | db | dst |
| 1 | Bieg 3000 m w stroju sportowym | min | 14,35 | 15,35 | 16,35 | 14,25 | 15,25 | 16,25 | 14,15 | 15,15 | 16,15 | | | |
| 2 | Ugięcia ramion w podporze postawnym przodem na ławeczce | liczba | 30 | 27 | 24 | 33 | 30 | 27 | 36 | 33 | 30 | | | |
| 3 | Wymyk lub wspieranie siłą naprzemianracz lub oburącz do podporu na drążku | liczba | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | | | |
| 4 | Sklony tułowia w ciągu 1 min | liczba | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 | 50 | 45 | 40 | | | |
| 5 | Ergometr wiosłarski 1000 m | min | 4,25 | 4,55 | 5,25 | 4,20 | 4,50 | 5,20 | 4,15 | 4,45 | 5,15 | | | |
| 6 | Rwanie ciężarka 8 kg w ciągu 1 m | liczba | 20 | 12 | 8 | 22 | 14 | 10 | 24 | 16 | 12 | | | |
| 7 | Pływanie 50 m na czas | s | 55,0 | 60,0 | 70,0 | 50,0 | 55,0 | 65,0 | 45,0 | 50,0 | 60,0 | | | |
| 8 | Bieg zyzakiem „koperta” | s | 25,7 | 26,5 | 28,0 | 25,1 | 25,9 | 27,4 | 24,7 | 25,5 | 27,0 | | | |
| 9 | Gimnastyka: ćwiczenia wolne, układ na poręczach | wykonanie elementu gimnastycznego | zakres I | | | zakres II | | | zakres III | | | | | |
| | | | 4,51 | 3,51 | 3,00 | 4,51 | 3,51 | 3,00 | 4,51 | 3,51 | 3,00 | | | |
| 10 | Biegowy test zwinnosciowy (grupy lotne) / biegowy test siłowy (grupy naziemne) | s | 31,0 / 53,0 | 34,0 / 58,0 | 36,0 / 63,0 | 30,5 / 50,0 | 33,5 / 55,0 | 35,5 / 60,0 | 30,0 / 47,0 | 33,0 / 52,0 | 35,0 / 57,0 | | | |

3. Semestr letni – mężczyźni.

| Lp. | Nazwa ćwiczenia | Jedn. miary | Oceny | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------------|-------------|---------|---------|--------------|---------|---------|---------------|---------|---------|--|--|--|
| | | | I rok nauki | | | II rok nauki | | | III rok nauki | | | | | |
| | | | bdb | db | dst | bdb | db | dst | bdb | db | dst | | | |
| 1 | Bieg 3000 m w stroju sportowym | min | 12,40 | 13,40 | 14,40 | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 12,20 | 13,20 | 14,20 | | | |
| 2 | Bieg na 100 m | s | 13,0 | 13,6 | 14,6 | 12,8 | 13,4 | 14,4 | 12,8 | 13,2 | 14,0 | | | |
| 3 | Skok w dal | m | 5,10 | 4,70 | 4,50 | 5,20 | 4,80 | 4,60 | 5,25 | 4,85 | 4,65 | | | |
| 4 | Pociąganie na drążku | liczba | 14 | 11 | 8 | 15 | 12 | 9 | 16 | 13 | 10 | | | |
| 5 | Rzut piłką lekarską 3 kg | m | 8,00 | 7,00 | 6,00 | 8,50 | 7,50 | 6,50 | 9,00 | 8,00 | 7,00 | | | |
| 6 | Bieg wahadłowy 6x9 m z przenoszeniem piłki lekarskiej 3 kg | s | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | | | |
| 7 | Pływanie w czasie 12 min | m | ≥450 | 449-400 | 399-350 | ≥500 | 499-450 | 449-400 | ≥550 | 549-500 | 499-450 | | | |
| 8 | Ugięcia ramion w podporze na poręczach | liczba | 16 | 13 | 10 | 18 | 15 | 12 | 20 | 17 | 14 | | | |
| 9 | Wykonanie układu ćwiczeń na Lotniczych Gimnastycznych Przyrządach Specjalnych (grupy lotne) | wykonanie elementu na przyrządach | - | - | - | 4,51 | 3,51 | 2,67 | 4,51 | 3,51 | 2,67 | | | |
| 10 | Pokonanie toru Ośrodka Sprawności Fizycznej | min | 1,30 | 1,40 | 2,20 | 1,20 | 1,30 | 2,10 | 1,15 | 1,25 | 2,00 | | | |

4. Semestr letni – kobiety.

| Lp. | Nazwa ćwiczenia | Jedn. miary | Oceny | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------------|-------------|---------|---------|--------------|---------|---------|---------------|---------|---------|--|--|--|
| | | | I rok nauki | | | II rok nauki | | | III rok nauki | | | | | |
| | | | bdb | db | dst | bdb | db | dst | bdb | db | dst | | | |
| 1 | Bieg 3000 m w stroju sportowym | min | 14,20 | 15,20 | 16,20 | 14,10 | 15,10 | 16,10 | 14,00 | 15,00 | 16,00 | | | |
| 2 | Bieg na 100 m | s | 14,8 | 15,4 | 17,3 | 14,5 | 15,2 | 17,1 | 14,5 | 15,0 | 16,7 | | | |
| 3 | Skok w dal | m | 4,00 | 3,60 | 3,20 | 4,10 | 3,70 | 3,30 | 4,15 | 3,75 | 3,35 | | | |
| 4 | Ugięcia ramion w podporze postawnym przodem na ławeczce | liczba | 30 | 27 | 24 | 33 | 30 | 27 | 36 | 33 | 30 | | | |
| 5 | Rzut piłką lekarską 3 kg | m | 6,00 | 5,00 | 4,00 | 6,50 | 5,50 | 4,50 | 7,00 | 6,00 | 5,00 | | | |
| 6 | Bieg wahadłowy 6x9 m z przenoszeniem piłki lekarskiej 3 kg | s | 17,0 | 17,7 | 18,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 | 16,0 | 16,7 | 17,5 | | | |
| 7 | Pływanie w czasie 12 min | m | ≥375 | 374-325 | 324-275 | ≥425 | 424-375 | 374-325 | ≥475 | 474-425 | 424-375 | | | |
| 8 | Ugięcia ramion w podporze postawnym tyłem na ławeczce | liczba | 30 | 27 | 24 | 33 | 30 | 27 | 36 | 33 | 30 | | | |
| 9 | Wykonanie układu ćwiczeń na Lotniczych Gimnastycznych Przyrządach Specjalnych (grupy lotne) | wykonanie elementu na przyrządach | - | - | - | 4,51 | 3,51 | 2,67 | 4,51 | 3,51 | 2,67 | | | |
| 10 | Pokonywanie toru Ośrodka Sprawności Fizycznej | min | 1,50 | 2,10 | 2,30 | 1,40 | 2,00 | 2,20 | 1,35 | 1,5 | 2,15 | | | |

III. Opis ćwiczeń

1. Ćwiczenie nr 1 - bieg 3000 m,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: bieżnia lekkoatletyczna, droga lub teren o równej i twardej nawierzchni,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego grupa rozpoczyna bieg i pokonuje wyznaczoną trasę, sposób prowadzenia seriami (grupami) na czas do 30 żołnierzy, czas mierzy się z dokładnością do 1 s.
2. Ćwiczenie nr 2 - bieg na 100 m,
strój: ubiór sportowy
miejsce: bieżnia lekkoatletyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz rozpoczyna start z bloków startowych i pokonuje wyznaczony dystans, czas mierzy się z dokładnością do 0,1 s.
3. Ćwiczenie nr 3 - bieg wahadłowy 10x10 m,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz rozpoczyna bieg od chorągiewki na linii startu w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki do linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie, chorągiewki o wysokości co najmniej 160 cm, na podstawach o średnicy nie przekraczającej 30 cm i wadze do 3,5 kg, przewrócenie chorągiewki powoduje konieczność powtórzenia próby jeden raz.
4. Ćwiczenie nr 4 - bieg zygzakiem „koperta”,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz rozpoczyna bieg po prostokącie o bokach 3x5 m i środkiem przekątnych, bieg zgodny z oznaczonym przy pomocy strzałek kierunkiem, żołnierz 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.
5. Ćwiczenie nr 5 - biegowy test zwinnościowy (grupy lotne),
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna, stadion sportowy,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz rozpoczyna bieg zygzakiem z jednokrotnym pokonaniem koperty, z wyskoku lub zwisu wymyk (drażek o wysokości: M-220 cm, K-180 cm), przewrót w przód na materacu, przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej z co najmniej dwukrotnym kontaktem stóp, przewrót w tył na materacu, zmianę dwóch piłek lekarskich każda po 3 kg w strefie 3 m, skok kuczny przez skrzynię wszerz (skrzynia: M-5 części, K-4 części), przewrót w przód na materacu, dobieg do mety.
6. Ćwiczenie nr 6 - biegowy test siłowy (grupy naziemne),
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna, stadion sportowy,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz rozpoczyna 5 skłonów w przód z leżenia tyłem na materacu, stopy zaczepione o dolny szczebel drabinki, piłka lekarska 3 kg trzymana w ramionach, dotknięcie piłką dolnego szczebla drabinki i powrót do leżenia tyłem, bieg slalomem między pięcioma chorągiewkami o wysokości co najmniej 160 cm z dwoma ciężarkami (waga ciężarka: M-17,5 kg,

- K-9 kg), skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu, podciąganie na drążku w zwisie nachwytem (M-3 razy: pierwsze z wyskoku, następne ze zwisu, wysokość drążka 220 cm, K-1 raz z wyskoku, wysokość drążka 200 cm), przewrót w przód na skrzyni wzdłuż 4 części, przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy, wyskok i pierwszy chwyt przed podporami, ostatni chwyt i zeskok za podporami (K-dozwolone wejście do podporu z możliwością oparcia nóg o przednie podpory), naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską 3 kg, minimum 3 przeskoki, dobieg do mety z piłką.
7. Ćwiczenie nr 7 - bieg wahadłowy 6x9 m z przenoszeniem piłki lekarskiej 3 kg,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz bierze jedną z dwóch piłek położonych przed linią startu i biegnie z nią na odległość 9 m, kładzie piłkę za linią i wraca po drugą piłkę, którą przenosi i kładzie obok pierwszej, natomiast pierwszą przenosi z powrotem przed linię startu i wraca po drugą, przenosi ją i kładzie obok pierwszej kończąc bieg.
 8. Ćwiczenie nr 8 – pokonywanie toru Ośrodka Sprawności Fizycznej,
strój: ubiór ćwiczebny,
miejsce: tor Ośrodka Sprawności Fizycznej,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz wykonuje kolejno następujące czynności: rozpoczyna bieg ze stanowiska wyjściowego, pokonuje sklepienia wieloskokami, przeskakuje rów (K-przeskakuje rów w dowolnym miejscu na całej jego szerokości), wbiega na pochylnię, chwytą linę, przejeżdża na kładkę ruchomą i przebiega po niej, pokonuje płot górą (K-pokonuje płot z pomocą podwyższenia w postaci 2 części skrzyni), wskakuje na przedni krąg, grzybek, krąg tylny, przeczołguje się przez tunel, przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy, wyskok i pierwszy chwyt przed podporami, ostatni chwyt i zeskok za podporami (K-pokonuje poręcze slalomem pomiędzy podporami), pokonuje ściankę na fosie górą, wspina się za pomocą liny na parapet górnego okna fasady, przebiega po równoważni, zeskakuje po progach (K-wspina się za pomocą liny na parapet dolnego okna fasady lub pokonuje fasadę przy pomocy osęków), przebiega po spadni i kończy bieg w wyznaczonym miejscu.
 9. Ćwiczenie nr 9 - podciąganie na drążku,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz wyskakuje do zwisu nachwytem o ramionach wyprostowanych, ze zwisu podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka, wraca do zwisu na ramionach wyprostowanych i ponawia ćwiczenie.
 10. Ćwiczenie nr 10 - wymyk na drążku,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz wyskakuje do zwisu nachwytem o ramionach wyprostowanych, ze zwisu przejście do podporu przodem, dążąc nogami w górę w tył ponad drążkiem, powrót do zwisu jest dowolny, żołnierz nie może odpoczywać w podporze lub w zwisie (K-wymyk wykonuje z wyskoku z pozycji stojąc, prężnik na wysokości twarzy).
 11. Ćwiczenie nr 11 - wspieranie siłą naprzemianrącz lub oburącz do podporu,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,

- opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz wyskakuje do zwisu nachwytem o ramionach wyprostowanych, ze zwisu przechodzi do podporu przodem, dążąc głową w górę, za pomocą zgięcia, a następnie wyprost ramion, powrót do zwisu na ramionach wyprostowanych jest dowolny, żołnierz wykonuje kolejne wspieranie.
12. Ćwiczenie nr 12 - wspinanie się po linie,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz z pozycji wyjściowej, tj. bez dotykania liny w bezruchu, wyskakuje w górę i wspina się bez lub za pomocą nóg, czas wspinania mierzy się z dokładnością do 0,1 s do chwili, gdy żołnierz chwyci linę jedną ręką w miejscu oznaczonym znakiem.
 13. Ćwiczenie nr 13 - ugięcia ramion w podporze postawnym przodem na ławeczce,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: żołnierz wykonuje podpór postawny przodem na ławeczce, na sygnał prowadzącego ugina ramiona tak, aby stawy ramienne znalazły się w jednej linii ze stawami łokciowymi, tułów wyprostowany, powrót do podporu i ponowienie ćwiczenia.
 14. Ćwiczenie nr 14 - ugięcia ramion w podporze postawnym tyłem na ławeczce,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: żołnierz wykonuje podpór postawny tyłem na dwóch częściach skrzyni, nogi w wyproście na ławeczce, na sygnał prowadzącego żołnierz ugina ramiona tak, aby stawy ramienne znalazły się w jednej linii ze stawami łokciowymi, powrót do podporu i ponowienie ćwiczenia.
 15. Ćwiczenie nr 15 - ugięcia ramion w podporze na poręczach,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz wyskakuje do podporu na ramionach wyprostowanych, ugina ramiona tak, aby stawy ramienne znalazły się poniżej stawów łokciowych, wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie, przerwa w ćwiczeniu lub kontakt z podłożem kończy ćwiczenie.
 16. Ćwiczenie nr 16 - rwanie ciężarka w ciągu 1 min,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz pochyla tułów w przód, chwyci ciężarek jedną ręką, unosi go w górę przy wyprostowanym stawie łokciowym, aż do całkowitego zgięcia w stawie ramiennym, tj. do pozycji prostopadłej ręki do podłoża, następnie opuszcza ciężarek niżej kolan, przekłada do drugiej ręki i powtarza ćwiczenie, przekładanie ciężarka z ręki do ręki może odbywać się od wysokości pasa w dół, wyrwanie ciężarka w górę jedną ręką liczy się jako raz, obowiązuje zachowanie ciągłości zmiany rąk (waga ciężarka: M-17,5 kg, K-8 kg).
 17. Ćwiczenie nr 17 - rzut piłką lekarską 3 kg,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz z pozycji rozkroczonej za linią rzutu, podnosi piłkę i zamachem oburącz zza głowy wykonuje rzut w przód, wykonujemy dwa rzuty, zalicza się rzut dłuższy, odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem, przekroczenie linii

- lub kontakt z nią w momencie wykonywania rzutu albo bezpośrednio po nim unieważnia próbę, podczas rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok.
18. Ćwiczenie nr 18 - ergometr wiosłarski 1000 m,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: żołnierz ustawia dowolną wartość obciążenia na urządzeniu, siada na ergometrze i na sygnał prowadzącego rozpoczyna pracę, czas zostaje zatrzymany wraz z pokonaniem dystansu 1000 m.
 19. Ćwiczenie nr 19 - skłony tułowia w ciągu 1 min,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia: żołnierz 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 sygnał prowadzącego żołnierz 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.
 20. Ćwiczenie nr 20 - skok w dal,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: stadion sportowy,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz po rozbiegu wykonuje skok, żołnierz może wykonać dwa skoki z dowolnego rozbiegu, zalicza się skok dłuższy, długość skoku mierzy się od najbliższego w stosunku do rozbiegu śladu lądowania do krawędzi belki, skok jest ważny, gdy stopa nogi odbijającej przekroczy belkę lecz utrzymuje z nią kontakt, pomiaru skoku dokonuje się z dokładnością do 1 cm.
 21. Ćwiczenie nr 21 - pływanie 50 m na czas,
strój: ubiór kąpielowy,
miejsce: pływalnia,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz wykonuje skok startowy na głowę lub nogi ze słupka, płynie sposobem dowolnym na odległość 50 m, pomiaru czasu dokonuje się od sygnału startowego do momentu dotknięcia jedną ręką mety, pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami.
 22. Ćwiczenie nr 22 - pływanie w czasie 12 min,
strój: ubiór kąpielowy,
miejsce: pływalnia,
opis ćwiczenia: na sygnał prowadzącego żołnierz wykonuje skok startowy na głowę lub nogi ze słupka, dopuszcza się start z wody, żołnierz płynie sposobem dowolnym i pokonuje jak najdłuższy dystans w ciągu 12 min, na komendę STOP zatrzymuje się w miejscu do czasu dokonania pomiaru odległości, zdający może przerwać ćwiczenie po wypełnieniu norm i uzyskaniu wyniku odpowiednio na ocenę 3, 4, 5, pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami.
 23. Ćwiczenie nr 23 – gimnastyka, układ na drążku, mężczyźni,
strój: ubiór sportowy,
miejsce: sala gimnastyczna,
opis ćwiczenia:
 - 1) zakres I:
 - a) ocena dostateczna – ze zwisu przodem nachwytem, podciąganie 4 razy;

- b) ocena dobra – przewlek nogi do zwisu na podudziu, zamachem wspieranie do podporu okrocznego, przemach okroczny nogi w tył do podporu przodem, odmyk do zwisu;
 - c) ocena bardzo dobra – wymyk lub wspieranie do podporu przodem, odmyk i zeskok;
- 2) zakres II:
- a) ocena dostateczna – przewlek nogi do zwisu na podudziu, zamachem wspieranie do podporu okrocznego, przemach okroczny nogi w tył do podporu przodem, odmyk do zwisu;
 - b) ocena dobra – wymyk do podporu przodem, odmyk do zwisu;
 - c) ocena bardzo dobra – wspieranie naprzemianrącz (oburącz) do podporu przodem, odmyk i zeskok;
- 3) zakres III:
- a) ocena dostateczna – ze zwisu przodem nachwytem wymyk do podporu przodem i powrót do zwisu przodem;
 - b) ocena dobra – wspieranie naprzemianrącz (oburącz) do podporu przodem, odmyk do zwisu;
 - c) ocena bardzo dobra – zamach podmykiem, wspieranie wychwytem do podporu przodem, zamach podmykiem, zeskok w tylnym zamachu.
24. Ćwiczenie nr 24 – gimnastyka, układ na poręczach, mężczyźni,
 strój: ubiór sportowy,
 miejsce: sala gimnastyczna,
 opis ćwiczenia:
- 1) zakres I:
- a) ocena dostateczna – wyskok do podporu, w podporze na początku poręczy uginanie i prostowanie ramion 4 razy;
 - b) ocena dobra – siad rozkroczny, przechwyty rąk w przód do leżenia w oparciu na ramionach, nogi w rozkroku, złączenie nóg i zamach do oparcia przewrotnego, siad rozkroczny;
 - c) ocena bardzo dobra – przewrót w przód w oparciu na barkach do siadu rozkrocznego, zeskok zawrotny lub odwrotny;
- 2) zakres II:
- a) ocena dostateczna – z oparcia na ramionach zamachem wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego;
 - b) ocena dobra – siłą lub zamachem stanie na barkach, wytrzymać 3 s, przewrót w przód do siadu rozkrocznego;
 - c) ocena bardzo dobra – zeskok odwrotny z półobrotem do wewnątrz z wychwytem jednorącz za żerdź;
- 3) zakres III:
- a) ocena dostateczna – z oparcia na ramionach zamachem wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego, siłą lub zamachem stanie na barkach, przewrót w przód do siadu rozkrocznego;
 - b) ocena dobra – opad w tył do oparcia przewrotnego i wahania w oparciu na ramionach, wspieranie w przednim zamachu do podporu;
 - c) ocena bardzo dobra – przechwyty rąk za końce żerdzi i zeskok rozkroczny.
25. Ćwiczenie nr 25 – gimnastyka, ćwiczenia wolne, kobiety,
 strój: ubiór sportowy,
 miejsce: sala gimnastyczna,
 opis ćwiczenia:
- 1) zakres I:

- a) ocena dostateczna – z siadu prostego skłon tułowia w przód, leżenie przewrotne, leżenie przerzutne, wytrzymać 3 s;
 - b) ocena dobra – dwa łączone przewroty w przód o nogach prostych, dwa łączone przewroty w tył o nogach w rozkroku;
 - c) ocena bardzo dobra – dwa łączone przerzuty bokiem;
- 2) zakres II:
- a) ocena dostateczna – dwa łączone przewroty w przód o nogach prostych, dwa łączone przewroty w tył o nogach w rozkroku;
 - b) ocena dobra – dwa łączone przerzuty bokiem;
 - c) ocena bardzo dobra – z uniku podpartego prawą nogą (lewą nogą) stanie na ramionach z oparciem stóp o ścianę, wytrzymać 3 s, powrót do postawy;
- 3) zakres III:
- a) ocena dostateczna – półwaga przodem, dwa łączone przerzuty bokiem;
 - b) ocena dobra – z uniku podpartego prawą nogą (lewą nogą) stanie na ramionach z oparciem stóp o ścianę, wytrzymać 3 s;
 - c) ocena bardzo dobra – stanie na głowie, wytrzymać 3 s, powrót do postawy.
26. Ćwiczenie nr 26 – gimnastyka, układ na poręczach, kobiety,
 strój: ubiór sportowy,
 miejsce: sala gimnastyczna,
 opis ćwiczenia:
- 1) zakres I:
- a) ocena dostateczna – wyskok do podporu, w podporze na początku poręczy wznos nóg ugiętych do klatki piersiowej 4 razy;
 - b) ocena dobra – przejście do podporu leżąc przodem na żerdziach, 4 razy ugięcia ramion;
 - c) ocena bardzo dobra – zeskok zawrotny lub odwrotny;
- 2) zakres II:
- a) ocena dostateczna – wyskok do podporu, przejście do podporu leżąc przodem na żerdziach, 4 razy ugięcia ramion;
 - b) ocena dobra – przejście po żerdziach do środka poręczy, w lewo (w prawo) przejścia w podporze o 360°;
 - c) ocena bardzo dobra – kilka zamachów nóg, zeskok odwrotny z półobrotem do wewnątrz z wychwytem jednorącz za żerdź;
- 3) zakres III:
- a) ocena dostateczna – wyskok do podporu, przejście do podporu leżąc przodem na żerdziach, 4 razy ugięcia ramion;
 - b) ocena dobra – z siadu rozkrocznego przewrót w przód w oparciu na barkach do siadu rozkrocznego;
 - c) ocena bardzo dobra – kilka zamachów nóg, zeskok odwrotny z półobrotem do zewnątrz z wychwytem jednorącz za żerdź.

REKTOR-KOMENDANT


 gen. bryg. pil. dr Piotr KRAWCZYK