



DZIENNIK URZĘDOWY

MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

Warszawa, dnia 10 sierpnia 2020 r.

Poz. 122

ZARZĄDZENIE Nr 17/MON MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

z dnia 10 sierpnia 2020 r.

zmieniające zarządzenie w sprawie ustalenia warunków i trybu rekrutacji na studia dla kandydatów na żołnierzy zawodowych do uczelni wojskowych w roku akademickim 2020/2021

Na podstawie art. 443 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2020 r. poz. 85, 374, 695, 875 i 1086), zarządza się, co następuje:

§ 1. W zarządzeniu Nr 8/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 24 marca 2020 r. w sprawie ustalenia warunków i trybu rekrutacji na studia dla kandydatów na żołnierzy zawodowych do uczelni wojskowych w roku akademickim 2020/2021 (Dz. Urz. Min. Obr. Nar. poz. 57) wprowadza się następujące zmiany:

- 1) w załączniku Nr 1:
 - a) w § 1:
 - w ust. 2 w pkt 2 wyraz „kwalifikacyjne” zastępuje się wyrazem „rekrutacyjne”,
 - po ust. 2 dodaje się ust. 2a w brzmieniu:

„2a. Tryb przeprowadzenia rekrutacji w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie na studia na określonym kierunku dla kandydatów na żołnierzy zawodowych w Wojskowej Akademii Technicznej realizuje się zgodnie z rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 listopada 2014 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1627, z 2017 r. poz. 71, z 2019 r. poz. 1475 oraz z 2020 r. poz. 1217), zwanym dalej „rozporządzeniem”.”,
 - ust. 3 otrzymuje brzmienie:

„3. Do przeprowadzenia rekrutacji Rektor-Komendant powołuje komisję rekrutacyjną, w ramach której działają następujące zespoły:

 - 1) zespół do przeprowadzenia sprawdzianu sprawności fizycznej;
 - 2) zespół do przeprowadzenia testu znajomości języka angielskiego;
 - 3) zespół do przeprowadzenia rozmów kwalifikacyjnych.”,

- ust. 9 otrzymuje brzmienie:
 „9. Rekrutacja rozpoczyna się uruchomieniem procesu rejestracji i kończy się ogłoszeniem listy kandydatów przyjętych na studia wojskowe (wpisanych na listę studentów określonych kierunków studiów).”
- b) w § 2:
 - w ust. 1:
 - po wyrazach „studia wojskowe” skreśla się wyrazy „trwa do 30 kwietnia 2020 r. i”
 - w pkt 4 po wyrazie „rozporządzenia” skreśla się wyrazy „Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 listopada 2014 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1627 z 2017 r. poz. 71 oraz z 2019 r. poz. 1475)”
 - po ust. 5 dodaje się ust. 5a w brzmieniu:
 „5a. Kandydat nie posiadający w dniu stawiennictwa na postępowanie rekrutacyjne orzeczenia wojskowej komisji lekarskiej bądź wojskowej pracowni psychologicznej może przystąpić do sprawdzianu sprawności fizycznej na podstawie zaświadczenia wydanego nie wcześniej niż 7 dni przed terminem egzaminu wstępnego przez lekarza rejonowego, rodzinnego, internistę lub sportowego.”
- c) w § 3:
 - w ust. 1 we wprowadzeniu do wyliczenia wyrazy „postępowania kwalifikacyjnego” zastępuje się wyrazami „procesu rekrutacji”
 - w ust. 3 we wprowadzeniu do wyliczenia wyraz „kwalifikacyjnego” zastępuje się wyrazem „rekrutacyjnego”
 - w ust. 8 wyrazy „14 dni” zastępuje się wyrazami „7 dni”
- d) w § 5 ust. 2 otrzymuje brzmienie:
 „2. Wyniki rekrutacji (listy zakwalifikowanych do przyjęcia na studia wojskowe na określone kierunki studiów oraz nieprzyjętych) ogłasza się poprzez zamieszczenie stosownej informacji na indywidualnym koncie rekrutacyjnym kandydata (w IRK).”
- e) w § 6 ust. 1 otrzymuje brzmienie:
 „1. Ostateczne wyniki rekrutacji (przyjętych na studia wojskowe/ wpisanych na listę studentów określonych kierunków studiów oraz nieprzyjętych) ogłasza się poprzez zamieszczenie stosownej informacji na indywidualnym koncie rekrutacyjnym kandydata (w IRK).”
- f) załącznik Nr 1A otrzymuje brzmienie:

**„SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
 DLA KANDYDATÓW NA ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH
 DO WOJSKOWEJ AKADEMII TECHNICZNEJ im. Jarosława Dąbrowskiego**

1. Kandydaci przystępują do dwóch prób sprawnościowych w ubiorze sportowym (krótkie spodenki gimnastyczne, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, buty sportowe bez kolców).
2. **Sprawdzian obejmuje następujące próby sprawnościowe w kolejności:**
 - 1) **kobiety:** - zwis na ugiętych ramionach [s],

- bieg na 50 m [s];
- 2) **mężczyźni**
 - podciąganie na drążku [liczba powtórzeń],
 - bieg na 50 m [s].
- 3. **Czas trwania sprawdzianu:** około jednej godziny w ciągu jednego dnia.
- 4. **Opisy prób sprawnościowych:**
 - 1) **zwis na ugiętych ramionach** – kandydatka trzyma drążek nachwytem o ramionach ugiętych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem; wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy kandydatka oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;
 - 2) **bieg na 50 m** – na sygnał „na miejsca” kandydat(-ka) staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej; następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do mety; czas mierzy się z dokładnością do 1\10 sekundy;
 - 3) **podciąganie na drążku:** kandydat chwytą drążek nachwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli kandydat zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; kandydat nie może wykonywać ruchów wahadłowych nóg i całego ciała – podciągnięcia wykonuje się siłą.
- 5. **Warunki zaliczenia sprawdzianu:**
 - 1) Z każdej próby sprawnościowej kandydat otrzymuje punkty rankingowe według poniższej tabeli; suma punktów rankingowych z dwóch prób sprawnościowych stanowi liczbę punktów rankingowych za sprawdzian sprawności fizycznej kandydata (max. 15 pkt rankingowych);
 - 2) Warunkiem zaliczenia sprawdzianu jest zdobycie co najmniej 3 punktów rankingowych za sprawdzian.

TABELA PUNKTÓW RANKINGOWYCH - KOBIECY

Punkty rankingowe	50 m	Punkty rankingowe	Zwis na ugiętych ramionach
pkt	[s]	pkt	[s]
7	7,6 i <	8	48 i >
5	7,7 ÷ 8,0	6	30 ÷ 47
3	8,1 ÷ 8,4	4	19 ÷ 29
2	8,5 ÷ 8,8	3	8 ÷ 18
1	8,9 ÷ 9,4	2	3 ÷ 7
0	9,5 i >	0	0 ÷ 2

TABELA PUNKTÓW RANKINGOWYCH - MĘŻCZYŹNI

Punkty rankingowe	50 m	Punkty rankingowe	Podciąganie na drążku
pkt	[s]	pkt	[liczba powtórzeń]
7	6,6 i <	8	16 i >
5	6,7 ÷ 6,9	6	11 ÷ 15

3	7,0 ÷ 7,2	4	8 ÷ 10
2	7,3 ÷ 7,9	3	5 ÷ 7
1	8,0 ÷ 8,5	2	1 ÷ 4
0	8,6 i >	0	0

”;

2) w załączniku Nr 2:

a) w § 1 po ust. 2 dodaje się ust. 3 w brzmieniu:

„3. Tryb przeprowadzenia rekrutacji w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie na studia na określonym kierunku dla kandydatów na żołnierzy zawodowych w Akademii realizuje się zgodnie z rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 listopada 2014 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1627, z 2017 r. poz. 71, z 2019 r. poz. 1475 oraz z 2020 r. poz. 1217), zwanym dalej „rozporządzeniem”.”,

b) w § 2:

– ust. 1 otrzymuje brzmienie:

„1. Osoba, zwana dalej „kandydatem”, ubiegająca się o przyjęcie do Uczelni ma obowiązek:”,

– w pkt 2 we wprowadzeniu do wyliczenia skreśla się wyrazy „Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 listopada 2014 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1627, z 2017 r. poz. 71 oraz z 2019 r. poz. 1475)”,

c) w § 4:

– w ust. 2 pkt 1 otrzymuje brzmienie:

„1) pozytywnego orzeczenia wojskowej komisji lekarskiej bądź wojskowej pracowni psychologicznej lub co najmniej zaświadczenia lekarskiego wydanego nie wcześniej niż 7 dni przed terminem egzaminu wstępnego przez lekarza rejonowego, rodzinnego, internistę lub sportowego;”,

– ust. 3 otrzymuje brzmienie:

„3. W przypadku, gdy kandydat nie posiada zdolności do pełnienia służby na okrętach wojennych i innych jednostkach pływających Marynarki Wojennej oraz w jednostkach nadbrzeżnych Marynarki Wojennej, a posiada jednocześnie zdolność do zawodowej służby wojskowej, może zostać przyjęty do służby kandydackiej pod warunkiem, że ubiega się o przyjęcie na kierunek nie związany ze służbą na okrętach wojennych i innych jednostkach pływających Marynarki Wojennej.”,

– w ust. 7 wyrazy „14 dni” zastępuje się wyrazami „7 dni”,

d) w § 8:

– ust. 1 otrzymuje brzmienie:

„1. Sprawdzian sprawności fizycznej obejmuje następujące konkurencje:

1) dla mężczyzn: podciąganie na drążku, bieg wahadłowy 10x10;

2) dla kobiet: uginanie i prostowanie ramion w podporze na ławeczce (tzw. pompki), bieg wahadłowy 10x10m.”,

– TABELA 4: Normy sprawności fizycznej otrzymuje brzmienie:

„TABELA 4: Normy sprawności fizycznej

1) mężczyźni

Punkty	Podciąganie na drążku [liczba powtórzeń]	Bieg wahadłowy 10x10 [sek.]
50	≥12	≤30.00
44	11	30.40
38	10	30.80
32	9	31.20
26	8	31.60
20	7	32.00
14	6	32.40
10	5	32.80
0	<5	>32.80

2) kobiety

Punkty	Uginanie i prostowanie ramion w podporze na ławeczce (tzw. pompki) [liczba powtórzeń]	Bieg wahadłowy 10x10 [sek.]
50	≥20	≤32.00
44	19	32.50
38	18	33.00
32	17	33.50
26	16	34.00
20	14	34.50
14	12	35.00
10	10	36.00
0	<10	>36.00

”

e) w § 9 ust. 2 otrzymuje brzmienie:

„2. Rozmowę kwalifikacyjną przeprowadza 4 osobowy zespół. W zależności od potrzeb Rektor-Komendant może powołać więcej niż jeden zespół. Przewodniczącym zespołu jest osoba wskazana przez Rektora-Komendanta. Rektor-Komendant może zwrócić się z wnioskiem do osoby właściwej dla danego korpusu osobowego (grupy osobowej) o wyznaczenie swojego przedstawiciela do prac w zespole.”

f) w § 10 ust. 4 otrzymuje brzmienie:

„4. Komisja rekrutacyjna, po zakończeniu postępowania rekrutacyjnego, biorąc pod uwagę sumaryczną liczbę uzyskanych punktów, informuje niezwłocznie o wpisaniu

na listę studentów lub wydaje i doręcza decyzję administracyjną o odmowie przyjęcia na studia w charakterze kandydata na żołnierza zawodowego.”;

3) w załączniku Nr 3:

a) w § 1:

– po ust. 2 dodaje się ust. 2a w brzmieniu:

„2a. Tryb przeprowadzenia rekrutacji w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie na studia na określonym kierunku dla kandydatów na żołnierzy zawodowych w AWL realizuje się zgodnie z rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 listopada 2014 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1627, z 2017 r. poz. 71, z 2019 r. poz. 1475 oraz z 2020 r. poz. 1217).”;

– ust. 4 otrzymuje brzmienie:

„4. Osoba ubiegająca się o przyjęcie na studia ma obowiązek:

- a) dokonać rejestracji elektronicznej na stronie internetowej Akademii;
- b) dostarczyć do Akademii Wojsk Lądowych (osobiście lub za pośrednictwem poczty):

- wniosek do Rektora-Komendanta AWL o przyjęcie na studia wraz z kwestionariuszem osobowym o powołanie do służby kandydackiej (wydruk kwestionariusza osobowego i wniosku, po dokonaniu rejestracji elektronicznej i zatwierdzeniu kwestionariusza osobowego),
- życiorys,
- odpis skrócony aktu urodzenia (kserokopia).”;

b) w § 2:

– ust. 1 otrzymuje brzmienie:

„1. O terminie przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego (Etap II i III) kandydaci zostaną powiadomieni drogą elektroniczną, nie później niż na 7 dni przed terminem postępowania rekrutacyjnego (informację zawierać będzie także internetowa rejestracja kandydatów „IRKA” w zakładce informacje o egzaminach).”;

– w Etapie I – postępowanie wstępne lit. a otrzymuje brzmienie:

„a) negatywnego orzeczenia wojskowej komisji lekarskiej bądź wojskowej pracowni psychologicznej, w dniu stawiennictwa na postępowanie rekrutacyjne (egzamin) w AWL,”;

– po lit. c dodaje się lit. d w brzmieniu:

„d) kandydat nie posiadający w dniu stawiennictwa na postępowanie rekrutacyjne orzeczenia wojskowej komisji lekarskiej bądź wojskowej pracowni psychologicznej może przystąpić do sprawdzianu sprawności fizycznej na podstawie zaświadczenia wydanego nie wcześniej niż 7 dni przed terminem egzaminu wstępnego przez lekarza rejonowego, rodzinnego, internistę lub sportowego.”;

– w Etapie II – postępowanie zasadnicze w pkt 1 lit. c otrzymuje brzmienie:

„c) sprawdzian sprawności fizycznej obejmuje następujące konkurencje:

- dla mężczyzn (zestawienie wyników sprawdzianu sprawności fizycznej – Tabela 1):
 - podciąganie na drążku,

- bieg wahadłowy 10x10 m,
- dla kobiet (zestawienie wyników sprawdzianu sprawności fizycznej – Tabela 2):
- zwis na ugiętych ramionach na czas,
 - bieg zygzakiem-koperta,

Sprawdzian sprawności fizycznej uważa się za pozytywnie zaliczony, jeżeli kandydat(ka) uzyska co najmniej 5 punktów z każdej konkurencji objętej sprawdzianem.

Ze sprawdzianu można uzyskać maksymalnie 70 punktów.” ,

c) w § 3 w ust. 7 skreśla się wyrazy „w terminie 14 dni (od zakończenia rekrutacji)” oraz po wyrazie „otrzymuje” dodaje się wyraz „niezwłocznie”,

d) w § 4 Tabeli wyników sprawdzianu sprawności fizycznej otrzymują brzmienie:

„Tabela 1 Zestawienie wyników sprawdzianu sprawności fizycznej do AWL (mężczyźni)

Bieg wahadłowy 10 x10 m (sek.)	PUNKTY	Podciąganie na drażku (liczba powtórzeń)	PUNKTY	
30,6	5			
30,5				
30,4				
30,3				
30,2				
30,1				
30,0				
29,9	15			
29,8				
29,7				
29,6				
29,5				
29,4			6	5
29,3			7	

29,2	25	8	15
29,1		9	
29,0		10	
28,9		11	
28,8		12	
28,7		13	
28,6	35	14	25
28,5		15	
28,4		16	
28,3		17	
28,2		18	
28,1		19	
28,0	35	20	35
27,9		21	

”

„Tabela 2 Zestawienie wyników sprawdzianu sprawności fizycznej do AWL (kobiety)

Bieg zygzakiem - koperta (sek.)	PUNKTY	Zwis na ugiętych ramionach (sek.)	PUNKTY		
	5	10	5		
		11			
		12			
		13			
		14			
		15			
		16			
		17			
		18			
		19			
	5	20	15		
		21			
		22			
		23			
		24			
27,5		5		25	15
27,4				26	
27,3				27	
27,2				28	
27,1				29	
27,0	30				
26,9	15	31	25		
26,8		32			
26,7		33			

26,6		34	
26,5		35	
26,4		36	
26,3		37	
26,2		38	
26,1		39	
26,0		40	
25,9		41	
25,8	25	42	
25,7		43	
25,6		44	
25,5		45	
25,4		46	
25,3		47	35
25,2	35	48	
25,1		49	
25,0		50	
24,9		51	

”

OPIS ĆWICZEŃ:

- **Podciąganie na drążku** (wykonywane bez dodatkowych ruchów ciała) – minimalna wysokość drążka do wykonania ćwiczenia 220 centymetrów. 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 drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem np.: „wykona dodatkowe ruchy ciałem, 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 m** – na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją pokonując tę trasę pięciokrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do próby wykorzystuje się „chorągiewki” o parametrach: wysokość, co najmniej 160 centymetrów, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 centymetrów i wadze do 3,5 kilogramów. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby (próbę można powtórzyć jednokrotnie).
- **Bieg zygzakiem-koperta** – przeprowadza się w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 metrów i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość, co najmniej 160 centymetrów, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 centymetrów i wadze do 3,5 kilogramów. 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”. Uzasadnione przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby (próbę można powtórzyć jednokrotnie).

- **Zwis na ugiętych ramionach** – drążek umocowany na wysokości osiągniętej. Zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie na drążku o ugiętych ramionach w stawach łokciowych. Kontrolowana osoba chwytą drążek nachwytem (palce skierowane w górę, kciuki w dół) na szerokość barków tak, aby broda znalazła się powyżej drążka oraz odrywa stopy od podłoża. Próba rozpoczyna się od chwili, kiedy kontrolowana osoba wykona samodzielnie prawidłowy zwis i kończy się z chwilą, kiedy broda znajdzie się poniżej drążka. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy. Próbę wykonuje się jednorazowo.”;

4) w załączniku Nr 4:

a) w § 1 po ust 3 dodaje się ust. 4 w brzmieniu:

„4. Tryb przeprowadzenia rekrutacji w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie na studia na określonym kierunku dla kandydatów na żołnierzy zawodowych w Akademii realizuje się zgodnie z rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 listopada 2014 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1627, z 2017 r. poz. 71, z 2019 r. poz. 1475 oraz z 2020 r. poz. 1217), zwanego dalej „rozporządzeniem”.”;

b) w § 2:

– w ust. 2:

– – wprowadzenie do wyliczenia otrzymuje brzmienie:

„2. Osoba ubiegająca się o przyjęcie na studia dla kandydatów na żołnierzy zawodowych ma obowiązek:”

– – w pkt 2 we wprowadzeniu do wyliczenia po wyrazie rozporządzenia skreśla się wyrazy „Ministra Obrony Narodowej z dnia 17 listopada 2014 r. w sprawie służby wojskowej kandydatów na żołnierzy zawodowych (Dz. U. poz. 1627, z 2017 r. poz. 71 oraz z 2019 r. poz. 1475)”

– w ust. 4 po pkt 5 dodaje się pkt 6 w brzmieniu:

„6) zaświadczenie lekarskie o zdolności do przystąpienia do egzaminu sprawnościowego wydanego nie wcześniej niż 7 dni przed terminem egzaminu występnego przez lekarza rejonowego, rodzinnego, internistę lub sportowego w przypadku braku orzeczenia o zdolności fizycznej i psychicznej oraz orzeczenia psychologicznego w zakresie braku przeciwwskazań do pełnienia zawodowej służby wojskowej.”

c) w § 4 w ust. 4:

– w pkt 1 skreśla się wyrazy „nie później niż w terminie 7 dni”

– w pkt 2 skreśla się wyrazy „w terminie do 14 dni od zakończenia postępowania rekrutacyjnego”

d) w § 5 ust. 6 otrzymuje brzmienie:

„6. Zasady przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej:

- 1) kandydaci przystępują do czterech konkurencji sportowych i uzyskują punkty 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 sprawdzianu sprawności fizycznej

Punkty	KOBIEТЫ				MĘŻCZYŹNI			
	Uginanie ramion na ławeczce (ilość powtórzeń)	Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut (ilość powtórzeń)	Bieg zygzakie m „koperta” (sek.)	Pływanie 50 m (sek.)	Podciąganie na drążku (ilość powtórzeń)	Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut (ilość powtórzeń)	Bieg zygzakie m „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 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 ze sprawdzianu 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 rekrutacji.”

§ 2. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Minister Obrony Narodowej: z up. *S. Chwałek*