



JEDNOSTKA WOJSKOWA KOMANDOSÓW

MINIMALNE NORMY Z WF DO SŁUŻBY W ZESPOŁACH BOJOWYCH

Sprawdzian sprawności fizycznej dla kandydatów składa się z TRZECH DYSCYPLIN ZASADNICZYCH oraz CZTERECH DYSCYPLIN DODATKOWYCH. Dyscypliny zasadnicze kandydat musi zaliczyć na ocenę średnią 5 (bdb), czyli dopuszczalna jest ocena 4 (db) tylko z jednej konkurencji:

- marszobiegi na 3000 m (czas mierzony w minutach):
 - czas 12.00 - ocena 5;
 - czas 13.00 - ocena 4;
- podciąganie na drążku wysokim (ilość powtórzeń):
 - ilość 15 - ocena 5;
 - ilość 13 - ocena 4;
- pływanie na dystansie 200 m (czas mierzony w minutach i sekundach):
 - czas 4 min 30 s - ocena 5;
 - czas 5 min - ocena 4.

Dyscypliny dodatkowe wybierane są CZTERY z spośród SIEDMIU konkurencji, które są na zaliczenie według poniżej określonych norm. Wybór dyscyplin dodatkowych odbywa się w dniu rozpoczęcia testu sprawnościowego i podany jest do wiadomości kandydatów przed sprawdzianem:

- uginanie ramion na poręczach (ilość ugięć) - 18;
- rwanie ciężarka 17,5 kg w ciągu 1 minuty (ilość uniesień w górę) - 24;
- bieg wahadłowy 10x10 m (czas mierzony w sekundach) - 29,6;
- bieg zygzakiem koperta (czas mierzony w sekundach) – 23,6;
- skłony tułowia w przód w ciągu 2 minut (ilość powtórzeń) - 70;
- Biegowy Test Siłowy (czas mierzony w sekundach) - 47;
- pływanie pod wodą na odległość (odcinek mierzony w metrach) – 25.

Warunki prowadzenia konkurencji

- **marszbieg na 3000 m** – odbywa 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 kandydatów. Na komendę „Start” lub sygnał grupa kandydatów rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety;

- **podciąganie się na drążku wysokim** – odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „gotów” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachwytem z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego (bez wykonywania jakichkolwiek dodatkowych ruchów (podciąganie siłowe)), i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych, oceniający (kontrolujący) informuje kandydata o popełnionych błędach w technice wykonywania ćwiczenia.

- **pływanie na dystansie 200 m na czas** – prowadzi się pojedynczo lub seriami. Odbywa się w stroju pływackim na basenie lub akwenu otwartym. Na komendę „Na miejsca” kandydat staje na słupku startowym lub pomoście. Na sygnał wykonuje skok i płynie sposobem dowolnym na odległość 200 m. Pomiaru czasu dokonuje się od sygnału startowego do momentu dotknięcia ręką mety (nabrzeże, pomost, lina, boja itp.);

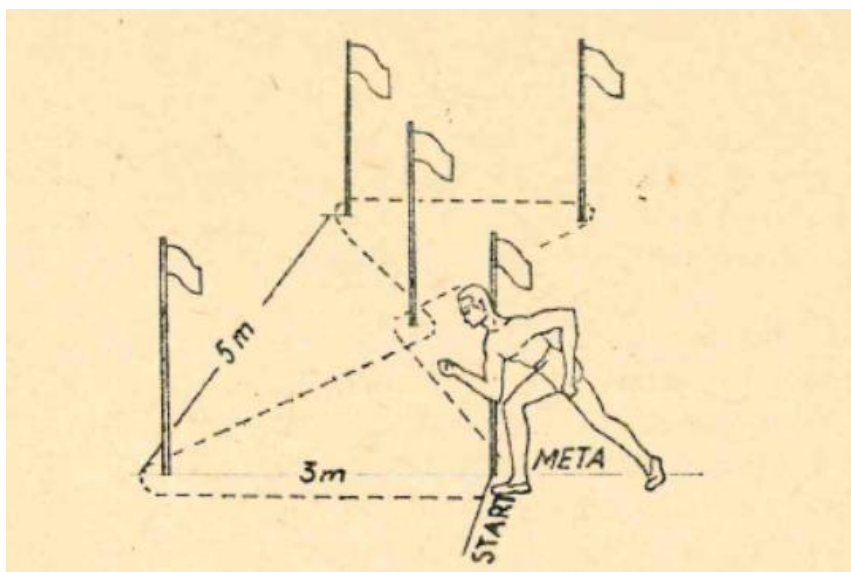
- **uginanie ramion na poręczach** – odbywa się w stroju sportowym. Pozycja wyjściowa dłonie na poręczach, ręce wyprostowane, tułów uniesiony, klatka piersiowa wypchnięta do przodu, nogi ugięte. Sposób wykonania ćwiczenia – Na komendę „Gotów” kandydat robiąc głęboki wdech, powoli opuszcza tułów w dół przez uginanie rąk w stawach łokciowych. Gdy tylko tułów osiągnie pozycję najniższą, zatrzymuje oddech w płucach i wraca do pozycji wyjściowej, prostując ręce w stawach łokciowych;

- **rwanie ciężarka 17,5 kg w ciągu 1 minuty** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” żołnierz przyjmuje pozycję do wykonywania ćwiczenia. Na komendę „Ćwicz” pochyla tułów w przód, chwytając ciężarek jedną ręką i unosi go w górę (rwie) aż do całkowitego wyprostowania ramienia, 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. Jeżeli kandydat wyrwie ciężarek nieprawidłowo np. nie uniesie go ponad głowę lub nie upuści poniżej kolana albo wykona rwanie oburącz, oceniający nie zalicza mu tego powtórzenia i może

wskazać ćwiczącemu gdzie wykonuje błąd. Niewykonanie ćwiczenia jedną ręką powoduje przerwę w liczeniu

- **bieg wahadłowy 10 x 10 m** – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę "Start" (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Zdający nie może chwytać (podtrzymywać) chorągiewkę podczas próby sprawnościowej;

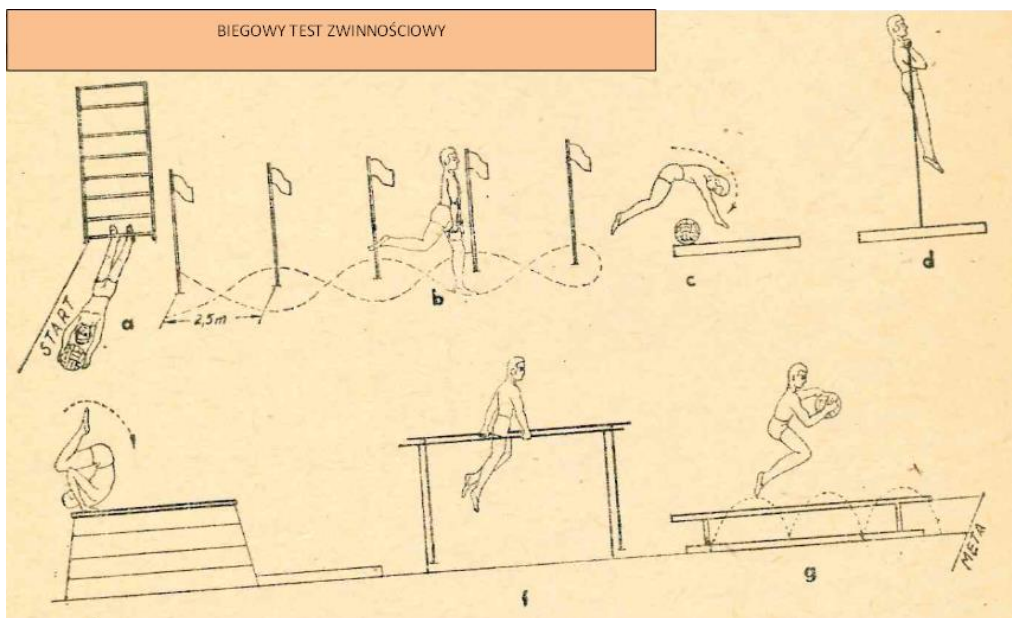
- **bieg zygzakiem „koperta”** – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę "Start" (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z określonym kierunkiem omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystywane są chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Zdający nie może chwytać (podtrzymywać) chorągiewkę podczas próby sprawnościowej. Chorągiewki rozstawione są na pięciu punktach: wierzchołki ABCD prostokąta o bokach 3 x 5 m i na środku przekątnej E.



- **skłony tułowia w przód w czasie 2 minut** – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” kandydat wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający nie zalicza mu tego powtórzenia i może wskazać ćwiczącemu gdzie wykonuje błąd.

- **Biegowy Test Siłowy** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję wyjściową (leżenie tyłem na materacu, stopy zaczepione o dolny szczebelek drabinki, piłka lekarska 3kg trzymana za głową na wyprostowanych ramionach). Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy kandydat wykonuje:

- 5 skłonów w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebelka drabinki i powrotem do pozycji wyjściowej
- bieg slalomem pomiędzy 5 chorągiewkami o wysokości 160 cm, ustawionymi co 2,5 m, z dwoma ciężarkami 17,5 kg (na dystansie 2x10m)
- skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu
- podciąganie na drążku w zwisie nachwytem 3 razy (pierwsze z wysoku, kolejne ze zwisu) – min. wys. drążka 220 cm
- przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (4 części)
- przejście w podporze na ramionach po żerdziach poręczy (wysok i pierwszy chwyt przed podporami, ostatni i zeskok za podporami)
- naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (min. 3 przeskoki) i bieg do mety z piłką.



Bieg po torze odbywa się po obwodzie 50 metrowym w kształcie litery „U” na hali sportowej.

- **pływanie pod wodą na odległość** – odbywa się w stroju pływackim. Na komendę "na miejsce" kandydat wchodzi do wody, zajmując miejsce przy ścianie pod słupkiem startowym na wyznaczonym torze. Ubezpiecza się go linką, której jeden koniec jest przymocowany do pasa głównego, a drugi trzyma ubezpieczający w taki sposób aby nie utrudniać skoku i pływania pod wodą. Na basenach krytych i otwartych z przejrzystą wodą ubezpieczenie nie obowiązuje. Na określony sygnał, kandydat wykonuje pełne zanurzenie pod wodę i płynie pod wodą na odległość. Wynurzenie jakiegokolwiek części ciała z wody kończy próbę;