

TESTY I NORMY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW NA OFICERÓW, PODOFICERÓW I SZEREGOWYCH ZAWODOWYCH

DLA KANDYDATÓW NA STANOWISKA W KORPUSIE OFICERÓW, PODOFICERÓW I SZEREGOWYCH ZAWODOWYCH – MEŻCZYŹNI

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	JM	Grupa wiekowa do 25 lat			Grupa wiekowa 26–30 lat			Grupa wiekowa 31–35 lat			Grupa wiekowa 36–40 lat			Grupa wiekowa powyżej – 41 lat		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Marszobieg na 3000 m	min	13,30	14,30	15,40	13,45	14,45	16,00	14,00	15,00	16,10	14,40	15,40	16,50	15,40	16,40	17,50
Siła	Podciąganie się na drążku wysokim lub	ilość	11	9	7	10	8	6	9	7	5	8	6	4	6	5	4
	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce		54	48	42	50	44	38	44	38	32	38	32	26	34	28	22
Szybkość	Bieg wahadłowy 10 x 10 m lub	sek.	30,6	31,6	32,6	30,9	31,9	32,9	31,2	32,2	33,2	31,5	32,5	33,5	32,1	33,1	34,1
	Bieg zygakiem „koperta”		23,4	24,4	25,4	23,8	24,8	25,8	24,2	25,2	26,2	24,6	25,6	26,6	25,0	26,0	27,0

DLA KANDYDATÓW NA STANOWISKA W KORPUSIE OFICERÓW, PODOFICERÓW I SZEREGOWYCH ZAWODOWYCH – KOBIETY

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	JM	Grupa wiekowa do 25 lat			Grupa wiekowa 26–30 lat			Grupa wiekowa 31–35 lat			Grupa wiekowa 36–40 lat			Grupa wiekowa powyżej – 41 lat		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Marszobieg na 3000 m	min	15,30	16,30	17,30	16,15	17,25	18,25	16,25	17,25	18,35	17,25	18,25	19,35	18,35	19,35	20,35
Siła	Podciąganie się na drążku wysokim lub	ilość	5	4	3	4	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce		30	25	20	27	21	17	24	19	14	21	18	12	18	15	10
Szybkość	Bieg wahadłowy 10 x 10 m lub	sek.	32,2	33,2	34,3	32,5	33,5	34,6	32,8	33,8	34,9	33,5	34,6	35,6	34,6	35,6	36,8
	Bieg zygakiem „koperta”		25,9	26,7	28,2	26,5	27,2	28,7	26,9	27,7	28,2	27,7	28,2	29,2	28,2	29,2	30,2