

TESTY I NORMY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW NA STANOWISKA W JEDNOSTKACH WOJSK SPECJALNYCH

JW	Nazwa ćwiczenia	Płeć	Jednostka miary	Kwalifikacja			Selekcja			Uwagi
				Przykładowo I grupa wiekowa* lub według podanych norm			Grupa wiekowa*			
				5	4	3	5	4	3	
DKWS	Marszbieg na 3000 m	M	min/sek.	12,00	13,00	14,10	Nie dotyczy		Według norm z 1. kolumny w grupach wiekowych	
		K		13,30	14,30	16,15				
	50 m stylem dowolnym	M	sek.	-						
		K		-						
	Podciąganie się na drążku wysokim (Uginanie RR kobiety)	M	ilość	18	14	10				
		K		42	39	36				
	Pozostałe konkurencje według specyfiki JW*	M								
		K								
JWG	Marszbieg na 3000 m	M	min/sek.	12,00	13,00	14,10	12,00			Według norm z 1. kolumny w grupach wiekowych bez pływania na kwalifikacjach
		K		13,30	14,30	16,15				
	200 m stylem dowolnym		sek.	-			4,15			
	Podciąganie się na drążku wysokim (Uginanie RR kobiety)	M	ilość	18	14	10	18			
		K		42	39	36				
	Pozostałe konkurencje według specyfiki JW*	M								
		K								
	JWF	Marszbieg na 3000 m	-	min/sek.	13,30			12,30		
50 m stylem dowolnym		-	sek.	45			40			
Podciąganie się na drążku wysokim		-	ilość	10			14			
Pozostałe konkurencje według specyfiki JW*		-								
JWK	Marszbieg na 3000 m	M	min/sek.	12,00	13,00	14,10	12,00	13,00	13,30	Według norm z 1. kolumny w grupach wiekowych na kwalifikacji
		K		13,30	14,30	16,15	13,00	14,00	14,30	
	50 m stylem dowolnym	M	sek.	-			45	55	65	
		K		-			50	60	70	
	Podciąganie się na drążku wysokim (Uginanie RR kobiety)	M	ilość	18	14	10	16	14	10	
		K		42	39	36	42	39	36	
	Pozostałe konkurencje według specyfiki JW*	M								
		K								
JWA	Marszbieg na 3000 m	M	min/sek.	12,00	13,00	14,10	12,00	13,00	14,10	Według norm z 1. kolumny w grupach wiekowych
		K		13,30	14,30	16,15	13,30	14,30	16,15	
	200 m stylem dowolnym	M	sek.	Przeplynać			Przeplynać			
		K		-			50	60	70	
	Podciąganie się na drążku wysokim (Uginanie RR kobiety)	M	ilość	18	14	10	18	14	10	
		K		42	39	36	42	39	36	
	Pozostałe konkurencje według specyfiki JW*	M								
		K								
JWN	Marszbieg na 3000 m	M	min/sek.	12,00	13,00	14,10	Nie prowadzi się sprawdzianu z WF		Według norm z 1. kolumny w grupach wiekowych Marszbieg zamienny z pływaniem.	
		K		13,30	14,30	16,15				
	Pływanie ciągle przez 12 min	M	m	≥650	649-600	599-550				
		K		≥600	599-550	549-500				
	Podciąganie się na drążku wysokim (Uginanie RR kobiety)	M	ilość	18	14	10				
		K		42	39	36				
	Pozostałe konkurencje według specyfiki JW*	M								
		K								