

Roczny sprawdzian sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych prowadzi się w oparciu o Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 12 lutego 2010 r. w sprawie przeprowadzania sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z dnia 22 lutego 2010 r.)

Podział na grupy wiekowe:

Zakres ćwiczeń jest zróżnicowany ze względu na płeć, grupy wiekowe, jednostki wojskowe i zajmowane stanowisko służbowe, a także posiadaną przez żołnierza kategorię zdolności fizycznej i psychicznej do zawodowej służby wojskowej,

Sprawdzian sprawności fizycznej prowadzi się według podziału na następujące grupy wiekowe:

- 1) grupa I - do 25 lat;
- 2) grupa II - od 26 do 30 lat;
- 3) grupa III - od 31 do 35 lat;
- 4) grupa IV - od 36 do 40 lat;
- 5) grupa V - od 41 do 45 lat;
- 6) grupa VI - od 46 do 50 lat;
- 7) grupa VII - od 51 do 55 lat;
- 8) grupa VIII - powyżej 55 lat.

Przynależność żołnierza zawodowego do danej grupy wiekowej ustala się przez odjęcie od roku kalendarzowego, w którym przeprowadzany jest sprawdzian sprawności fizycznej, roku urodzenia żołnierza zawodowego.

Zakres ćwiczeń:

Żołnierz zawodowy odbywa sprawdzian sprawności fizycznej w ciągu jednego dnia, w stroju sportowym, w formie zaliczenia czterech ćwiczeń:

- 1) w przypadku żołnierza zawodowego - mężczyzny:
 - a) marszobiegi na 3.000 m albo pływanie ciągłe przez 12 min,
 - b) podciąganie się na drążku wysokim albo uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce,
 - c) bieg wahadłowy 10 x 10 m albo bieg zygzakiem "koperta",
 - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min;
 - 2) w przypadku żołnierza zawodowego - kobiety:
 - a) marszobiegi na 1.000 m albo pływanie ciągłe przez 12 min,
 - b) uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce,
 - c) bieg zygzakiem "koperta",
 - d) skłony tułowia w przód w czasie 2 min.
2. O wyborze ćwiczeń decyduje żołnierz zawodowy bezpośrednio przed przystąpieniem do sprawdzianu sprawności fizycznej.

Ocena:

Ocenę sprawności fizycznej żołnierza zawodowego ustala się na podstawie średniej arytmetycznej ocen z ćwiczeń, o których mowa w § 7 ust. 1 i § 8 ust. 1, uzyskanych przez żołnierza zawodowego podczas sprawdzianu sprawności fizycznej w następujący sposób:

- 1) średnia 4,51 i wyższa - ocena bardzo dobra;
- 2) średnia od 3,51 do 4,50 - ocena dobra;
- 3) średnia od 2,51 do 3,50 - ocena dostateczna;
- 4) średnia 2,50 i niższa - ocena niedostateczna.

Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej ze sprawdzianu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez żołnierza zawodowego co najmniej trzech ocen pozytywnych ze zdawanych ćwiczeń.

WYKAZ ĆWICZEŃ I NORM SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

MĘŻCZYŹNI				KOLUMNA														
				1			2			3			4			5		
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa			Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O		
				oceny			oceny			oceny			oceny			oceny		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	marszbieg na 3.000 m	min	gr. I	12,00	13,00	14,10	12,10	13,10	14,20	12,30	13,30	14,40	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40
			gr. II	12,15	13,15	14,25	12,25	13,25	14,35	12,45	13,45	14,55	13,15	14,15	15,25	13,45	14,45	15,55
			gr. III	12,30	13,30	14,40	12,40	13,40	14,50	13,00	14,00	15,10	13,30	14,30	15,40	14,00	15,00	16,10
			gr. IV	13,10	14,10	15,20	13,20	14,10	15,30	13,40	14,40	15,50	14,10	15,10	16,20	14,40	15,40	16,50
			gr. V	14,10	15,10	16,20	14,20	15,20	16,30	14,30	15,30	16,40	15,10	16,10	17,20	15,40	16,40	17,50
			gr. VI	15,10	16,10	17,20	15,20	16,20	17,30	15,30	16,30	17,40	16,10	17,10	18,20	16,40	17,40	18,50
	albo	gr. VII	16,10	17,10	18,20	16,20	17,20	18,30	16,30	17,30	18,40	17,10	18,10	19,20	17,40	18,40	19,50	
		gr. VIII	17,10	18,10	19,20	17,20	18,20	19,30	17,30	18,30	19,40	18,10	19,10	20,20	18,40	19,40	20,50	
	pływanie ciągłe przez	metry	gr. I	650	649-600	599-550	625	624-575	574-525	600	599-550	549-500	575	574-525	524-475	550	549-500	499-450
			gr. II	625	624-575	574-525	600	599-550	549-500	575	574-525	524-475	550	549-500	499-450	525	524-475	474-425
gr. III			600	599-550	549-500	575	574-525	524-475	550	549-500	499-450	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400	

	12 min		gr. IV	575	574-525	524-475	550	549-500	499-450	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375
			gr. V	550	549-500	499-450	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350
			gr. VI	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350	425	424-375	374-325
			gr. VII	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350	425	424-375	374-325	400	399-350	349-300
			gr. VIII	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350	425	424-375	374-325	400	399-350	349-300	375	374-325	324-275
Siła mięśni brzucha	skłony tułowia w przód w czasie 2 min	liczba	gr. I	75	70	65	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45
			gr. II	70	65	60	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40
			gr. III	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35
			gr. IV	60	55	50	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30
			gr. V	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25
			gr. VI	50	45	40	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20
			gr. VII	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15
			gr. VIII	40	35	30	35	30	25	30	25	20	25	20	15	20	15	10
Siła ramion	podciąganie się na drążku wysokim	liczba	gr. I	18	14	10	16	12	9	14	11	9	12	10	8	10	9	8
			gr. II	16	12	9	14	10	8	12	9	8	11	9	7	9	8	7
			gr. III	14	10	8	12	9	7	11	8	7	10	8	6	8	7	6
			gr. IV	12	9	7	10	8	6	9	7	6	8	6	5	7	6	5
			gr. V	10	8	6	8	6	5	7	6	5	6	5	4	6	5	4
			gr. VI	8	6	5	7	5	4	6	5	4	5	4	3	5	4	3
			gr. VII	7	5	4	6	4	3	5	4	3	4	3	2	4	3	2
			gr. VIII	6	4	3	5	3	2	4	3	2	3	2	1	3	2	1
	albo uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I	74	68	62	68	62	56	62	56	50	58	52	46	54	48	42
			gr. II	70	64	58	64	58	52	58	52	46	54	48	42	50	44	38
			gr. III	66	60	52	60	54	48	54	48	42	50	44	38	46	40	34
			gr. IV	60	54	46	54	48	42	48	42	36	44	38	32	42	36	30
			gr. V	54	48	40	48	42	36	42	36	30	38	32	26	36	30	24
			gr. VI	48	42	36	42	36	30	36	30	24	34	28	22	32	26	18

	gimnastycznej		gr. VII	42	36	30	36	30	24	30	24	18	28	22	16	26	20	12
			gr. VIII	36	30	24	30	24	18	24	18	12	22	14	10	20	12	8
Szybkość zwinność	bieg wahadłowy 10 x 10 m	sek.	gr. I	28,6	29,6	30,6	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	30,6	31,6	32,6
			gr. II	28,9	29,9	30,9	29,5	30,5	31,	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,2
			gr. III	29,2	30,2	31,2	29,8	30,8	31,8	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,2	32,2	33,5
			gr. IV	29,5	30,5	31,5	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,5	32,5	33,5
			gr. V	30,1	31,1	32,1	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,1	33,1	34,1
			gr. VI	30,4	31,4	32,4	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,4
	albo		gr. VII	30,7	31,7	32,7	31,3	32,3	33,3	31,9	32,9	33,9	32,5	33,5	34,5	32,7	33,7	34,7
			gr. VIII	31,0	32,0	33,0	31,6	32,6	33,6	32,2	33,2	34,2	32,8	33,8	34,8	33,0	34,0	35,0
	bieg zygzakiem "koperta"		gr. I	22,6	23,6	24,6	22,8	23,8	24,8	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4
			gr. II	23,0	24,0	25,0	23,2	24,2	25,2	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8
			gr. III	23,4	24,4	25,4	23,6	24,6	25,6	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2
			gr. IV	23,8	24,8	25,8	24,0	25,0	26,0	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6
			gr. V	24,2	25,2	26,2	24,4	25,4	26,4	24,6	25,6	26,6	24,8	25,8	26,8	25,0	26,0	27,0
			gr. VI	24,6	26,4	27,4	24,8	26,6	27,6	25,0	26,8	28,6	25,2	27,0	28,8	25,4	27,2	29,0
			gr. VII	26,4	28,2	30,0	26,6	28,4	30,2	26,8	28,6	30,4	27,0	28,8	30,6	27,2	29,0	30,8
			gr. VIII	28,2	30,0	31,8	28,4	30,2	32,0	28,6	30,4	32,2	28,8	30,6	32,4	29,0	30,8	32,6

KOBIETY

KOLUMNA

KOBIETY				KOLUMNA														
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	1			2			3			4			5		
				Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305, 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ŻW w Warszawie oraz wszyscy żołnierze wykonujący skoki ze spadochronem			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe dowódców pododdziałów (batalion, kompania, pluton, drużyna, sekcja i równorzędne), pozostali żołnierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusie osobowym sił powietrznych - grupa osobowa pilotów i pokładowa			Żołnierze zawodowi zajmujący pozostałe stanowiska służbowe oraz będący w rezerwie kadrowej lub w dyspozycji			Żołnierze zawodowi zajmujący stanowiska służbowe w korpusach osobowych: medycznym, sprawiedliwości i obsługi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestr i zespołów estradowych, zajmujący stanowiska służbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorią Z/O		
				oceny			oceny			oceny			oceny			oceny		
5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Wytrzymałość	marszbieg na 1.000 m	min	gr. I	3,55	4,25	5,10	4,00	4,30	5,15	4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,20	4,50	5,35
			gr. II	4,10	4,40	5,25	4,15	4,45	5,30	4,25	4,55	5,40	4,30	5,00	5,45	4,35	5,05	5,50
			gr. III	4,25	4,55	5,40	4,30	5,00	5,45	4,40	5,10	5,55	4,45	5,15	6,00	4,50	5,20	6,05
			gr. IV	4,40	5,25	6,10	4,45	5,30	6,15	5,00	5,40	6,25	5,15	5,45	6,30	5,30	5,50	6,35
			gr. V	5,10	5,40	6,25	5,15	5,45	6,30	5,30	6,00	6,45	5,45	6,15	7,00	6,00	6,30	7,15
			gr. VI	5,40	6,25	6,40	5,45	6,30	6,45	6,00	6,40	7,10	6,15	6,45	7,30	6,30	6,50	7,50
	albo	metry	gr. VII	6,10	6,40	7,25	6,15	6,45	7,30	6,25	6,55	7,40	6,30	7,00	7,45	6,35	7,05	7,55
			gr. VIII	6,25	6,55	7,40	6,30	7,00	7,45	6,40	7,10	7,55	6,45	7,15	8,00	6,50	7,20	8,05
			gr. I	600	599-550	549-500	575	574-525	524-475	550	549-500	499-450	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400
			gr. II	575	574-525	524-475	550	549-500	499-450	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375
			gr. III	550	549-500	499-450	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350
			gr. IV	525	524-475	474-425	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350	425	424-375	374-325
ciągłe przez 12 min	metry	gr. V	500	499-450	449-400	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350	425	424-375	374-325	400	399-350	349-300	
		gr. VI	475	474-425	424-375	450	449-400	399-350	425	424-375	374-325	400	399-350	349-300	375	374-325	324-275	

			gr. VII	450	449-400	399-350	425	424-375	374-325	400	399-350	349-300	375	374-325	324-275	350	349-300	299-250
			gr. VIII	425	424-375	374-325	400	399-350	349-300	375	374-325	324-275	350	349-300	299-250	325	324-275	274-225
Siła ramion	uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej	liczba	gr. I	42	39	36	39	36	33	36	33	30	33	28	23	30	25	20
			gr. II	39	36	33	36	33	30	33	30	27	30	25	20	27	22	17
			gr. III	36	33	30	33	30	27	30	27	24	27	22	17	24	19	14
			gr. IV	33	30	27	30	27	24	27	24	21	24	19	14	21	18	12
			gr. V	30	27	24	27	24	21	24	21	18	21	18	12	18	15	10
			gr. VI	27	24	21	24	21	18	21	18	15	18	15	10	15	12	8
			gr. VII	24	21	18	21	18	15	18	15	12	15	12	8	12	10	6
			gr. VIII	21	18	15	18	15	12	15	12	10	12	10	6	10	8	5
Siła mięśni brzucha	skłony tułowia w przód w czasie 2 min	liczba	gr. I	50	45	40	48	43	38	46	41	36	42	37	32	40	35	30
			gr. II	48	43	38	46	41	36	44	39	34	40	35	30	38	33	28
			gr. III	46	41	36	44	39	34	42	37	32	38	33	28	36	31	6
			gr. IV	44	39	34	42	37	32	40	35	30	36	31	26	34	29	24
			gr. V	42	37	32	40	35	30	38	33	28	34	29	24	32	27	22
			gr. VI	40	35	30	38	33	28	36	31	26	32	27	22	30	25	20
			gr. VII	38	33	28	36	31	26	34	29	24	30	25	20	28	23	18
			gr. VIII	36	31	26	34	29	24	32	27	22	28	23	18	26	21	16
Szybkość i zwinność	bieg zygzakiem "koperta"	sek.	gr. I	25,3	26,3	27,3	25,5	26,5	27,5	25,7	26,7	28,2	26,0	27,0	28,5	26,2	27,2	29,2
			gr. II	25,8	26,8	27,8	26,0	27,0	28,0	26,2	27,2	28,7	26,5	27,5	30,0	26,7	27,7	29,7
			gr. III	26,3	27,3	28,3	26,5	27,5	28,5	26,7	27,7	29,2	27,0	28,0	29,5	27,2	28,2	30,2
			gr. IV	27,3	28,3	29,3	27,5	28,5	29,5	27,7	28,7	30,2	28,0	29,0	30,5	28,2	29,2	31,2
			gr. V	28,3	29,3	30,3	28,5	29,5	30,5	28,7	29,7	31,2	29,0	30,0	31,5	29,2	30,2	32,2
			gr. VI	29,3	30,3	31,3	29,5	30,5	31,5	29,7	30,7	32,2	30,0	31,0	32,5	30,2	31,2	33,2
			gr. VII	30,5	31,5	32,5	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,4	31,1	32,2	33,7	31,4	32,4	34,4
			gr. VIII	32,0	33,0	34,0	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,9	32,7	33,7	35,2	32,9	33,9	35,9

Opis ćwiczeń:

- * Marszbieg na 3.000 m (1.000 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 żołnierzy (na 1.000 m - do 15 żołnierzy). Na komendę "start" lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.
- * Pływanie ciągłe przez 12 minut - odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25- lub 50-metrowych), w stroju kąpielowym, bez wykorzystania sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę "na miejsca" żołnierz staje na słupku startowym, na komendę "start" lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Na komendę "stop" lub sygnał zatrzymuje się, chwytając linę wytyczającą tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Zatrzymanie się zdającego przed upływem wyznaczonego czasu podczas wykonywania próby powoduje jej zakończenie i jest równoznaczne z niezaliczeniem próby.
- * Podciąganie się na drążku wysokim - odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia - 220 cm. Na komendę "gotów" żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę "ćwicz" podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prężnika drążka wysokiego, i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.
- * Bieg zygzakiem "koperta" - odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.
Sposób prowadzenia: na komendę "start" (sygnał dźwiękowy) żołnierz rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniaczy (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: jeszcze dwa razy, jeszcze raz. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.
- * Bieg wahadłowy 10 x 10 m - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę "start" (sygnał dźwiękowy) żołnierz rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, 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 wykorzystuje się chorągiewki o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm i waga do 3,5 kg.
- * Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę "gotów" żołnierz 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, mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę "ćwicz" wykonuje on skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca, oceniaczy (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.
- * Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej - prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę "gotów" żołnierz wykonuje podpór, leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi 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 stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, np. nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniaczy (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.