

(nr karty)

(data sprawdzianu)

**KARTA
SPRAWDZIANU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
ŻOŁNIERZA ZAWODOWEGO ZA ROK**

(stopień wojskowy imię i nazwisko)

Pesel _____ grupa wiekowa _____ kolumna _____

Jednostka wojskowa : _____

ĆWICZENIA	NORMA			WYNIK	OCENA	PODPIS
	5	4	3			
MARSZBIEG NA 3000 M (1000M)						
PŁYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MIN						
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM						
UGINANIE RAMION NA ŁAWECZCE						
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD 2 MIN						
BIEG WAHADŁOWY 10 X 10 M						
BIEG ZYGZAKIEM						
OCENA ŚREDNIA / KOŃCOWA						

PODPIS

mp.

(stopień wojskowy, imię i nazwisko prowadzącego sprawdzian)

OPINIA LEKARZA

podpis i pieczęć