

.....  
(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			
MARSZOBIEG NA 3000 M						
PŁYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MIN						
PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM						
UGINANIE RAMION NA ŁAWECZCE						
BIEG WAHADŁOWY 10 X 10 M						
BIEG ZYGZAKIEM						
SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN						
OSF						
BTS						
BTZ						
OCENA ŚREDNIA/KOŃCOWA						

PODPIS

mp.

.....  
(stopień wojskowy, imię i nazwisko prowadzącego sprawdzian)

**OPINIA LEKARZA**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

podpis i pieczęć