

TABELA PUNKTOWA NR 1 – MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 METRÓW

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

| | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 | 41–45 | 46–50 | 51–55 | 56–pow. | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|
| 12.00 | | 44 | | | | | | | | 12.00 |
| 12.05 | | 43,6 | | | | | | | | 12.05 |
| 12.10 | | 43,2 | | | | | | | | 12.10 |
| 12.15 | | 42,8 | 44 | | | | | | | 12.15 |
| 12.20 | | 42,4 | 43,6 | | | | | | | 12.20 |
| 12.25 | | 42 | 43,2 | | | | | | | 12.25 |
| 12.30 | 44 | 41,6 | 42,8 | 44 | | | | | | 12.30 |
| 12.35 | 43,6 | 41,2 | 42,4 | 43,6 | | | | | | 12.35 |
| 12.40 | 43,2 | 40,8 | 42 | 43,2 | | | | | | 12.40 |
| 12.45 | 42,8 | 40,4 | 41,6 | 42,8 | | | | | | 12.45 |
| 12.50 | 42,4 | 40 | 41,2 | 42,4 | | | | | | 12.50 |
| 12.55 | 42 | 39,6 | 40,8 | 42 | | | | | | 12.55 |
| 13.00 | 41,6 | 39,2 | 40,4 | 41,6 | | | | | | 13.00 |
| 13.05 | 41,2 | 38,8 | 40 | 41,2 | | | | | | 13.05 |
| 13.10 | 40,8 | 38,4 | 39,6 | 40,8 | 44 | | | | | 13.10 |
| 13.15 | 40,4 | 38 | 39,2 | 40,4 | 43,6 | | | | | 13.15 |
| 13.20 | 40 | 37,6 | 38,8 | 40 | 43,2 | | | | | 13.20 |
| 13.25 | 39,6 | 37,2 | 38,4 | 39,6 | 42,8 | | | | | 13.25 |
| 13.30 | 39,2 | 36,8 | 38 | 39,2 | 42,4 | | | | | 13.30 |
| 13.35 | 38,8 | 36,4 | 37,6 | 38,8 | 42 | | | | | 13.35 |
| 13.40 | 38,4 | 36 | 37,2 | 38,4 | 41,6 | | | | | 13.40 |
| 13.45 | 38 | 35,6 | 36,8 | 38 | 41,2 | | | | | 13.45 |
| 13.50 | 37,6 | 35,2 | 36,4 | 37,6 | 40,8 | | | | | 13.50 |
| 13.55 | 37,2 | 34,8 | 36 | 37,2 | 40,4 | | | | | 13.55 |
| 14.00 | 36,8 | 34,4 | 35,6 | 36,8 | 40 | | | | | 14.00 |
| 14.05 | 36,4 | 34 | 35,2 | 36,4 | 39,6 | | | | | 14.05 |
| 14.10 | 36 | 33,6 | 34,8 | 36 | 39,2 | 44 | | | | 14.10 |
| 14.15 | 35,6 | 33,2 | 34,4 | 35,6 | 38,8 | 43,6 | | | | 14.15 |
| 14.20 | 35,2 | 32,8 | 34 | 35,2 | 38,4 | 43,2 | | | | 14.20 |
| 14.25 | 34,8 | 32,4 | 33,6 | 34,8 | 38 | 42,8 | | | | 14.25 |
| 14.30 | 34,4 | 32 | 33,2 | 34,4 | 37,6 | 42,4 | | | | 14.30 |
| 14.35 | 34 | 31,6 | 32,8 | 34 | 37,2 | 42 | | | | 14.35 |
| 14.40 | 33,6 | 31,2 | 32,4 | 33,6 | 36,8 | 41,6 | | | | 14.40 |
| 14.45 | 33,2 | 30,8 | 32 | 33,2 | 36,4 | 41,2 | | | | 14.45 |
| 14.50 | 32,8 | 30,4 | 31,6 | 32,8 | 36 | 40,8 | | | | 14.50 |
| 14.55 | 32,4 | 30 | 31,2 | 32,4 | 35,6 | 40,4 | | | | 14.55 |
| 15.00 | 32 | 29,6 | 30,8 | 32 | 35,2 | 40 | | | | 15.00 |
| 15.05 | 31,6 | 29,2 | 30,4 | 31,6 | 34,8 | 39,6 | | | | 15.05 |
| 15.10 | 31,2 | 28,8 | 30 | 31,2 | 34,4 | 39,2 | 44 | | | 15.10 |
| 15.15 | 30,8 | 28,4 | 29,6 | 30,8 | 34 | 38,8 | 43,6 | | | 15.15 |
| 15.20 | 30,4 | 28 | 29,2 | 30,4 | 33,6 | 38,4 | 43,2 | | | 15.20 |
| 15.25 | 30 | 27,6 | 28,8 | 30 | 33,2 | 38 | 42,8 | | | 15.25 |
| 15.30 | 29,6 | 27,2 | 28,4 | 29,6 | 32,8 | 37,6 | 42,4 | | | 15.30 |
| 15.35 | 29,2 | 26,8 | 28 | 29,2 | 32,4 | 37,2 | 42 | | | 15.35 |
| 15.40 | 28,8 | 26,4 | 27,6 | 28,8 | 32 | 36,8 | 41,6 | | | 15.40 |
| 15.45 | 28,4 | 26 | 27,2 | 28,4 | 31,6 | 36,4 | 41,2 | | | 15.45 |
| 15.50 | 28 | 25,6 | 26,8 | 28 | 31,2 | 36 | 40,8 | | | 15.50 |
| 15.55 | 27,6 | 25,2 | 26,4 | 27,6 | 30,8 | 35,6 | 40,4 | | | 15.55 |
| 16.00 | 27,2 | 24,8 | 26 | 27,2 | 30,4 | 35,2 | 40 | | | 16.00 |
| 16.05 | 26,8 | 24,4 | 25,6 | 26,8 | 30 | 34,8 | 39,6 | | | 16.05 |
| 16.10 | 26,4 | 24 | 25,2 | 26,4 | 29,6 | 34,4 | 39,2 | 44 | | 16.10 |
| 16.15 | 26 | 23,6 | 24,8 | 26 | 29,2 | 34 | 38,8 | 43,6 | | 16.15 |
| 16.20 | 25,6 | 23,2 | 24,4 | 25,6 | 28,8 | 33,6 | 38,4 | 43,2 | | 16.20 |
| 16.25 | 25,2 | 22,8 | 24 | 25,2 | 28,4 | 33,2 | 38 | 42,8 | | 16.25 |
| 16.30 | 24,8 | 22,4 | 23,6 | 24,8 | 28 | 32,8 | 37,6 | 42,4 | | 16.30 |
| 16.35 | 24,4 | 22 | 23,2 | 24,4 | 27,6 | 32,4 | 37,2 | 42 | | 16.35 |
| 16.40 | 24 | 21,6 | 22,8 | 24 | 27,2 | 32 | 36,8 | 41,6 | | 16.40 |
| 16.45 | 23,6 | 21,2 | 22,4 | 23,6 | 26,8 | 31,6 | 36,4 | 41,2 | | 16.45 |
| 16.50 | 23,2 | 20,8 | 22 | 23,2 | 26,4 | 31,2 | 36 | 40,8 | | 16.50 |
| 16.55 | 22,8 | 20,4 | 21,6 | 22,8 | 26 | 30,8 | 35,6 | 40,4 | | 16.55 |
| 17.00 | 22,4 | 20 | 21,2 | 22,4 | 25,6 | 30,4 | 35,2 | 40 | | 17.00 |
| 17.05 | 22 | 19,6 | 20,8 | 22 | 25,2 | 30 | 34,8 | 39,6 | | 17.05 |
| 17.10 | 21,6 | 19,2 | 20,4 | 21,6 | 24,8 | 29,6 | 34,4 | 39,2 | 44 | 17.10 |
| 17.15 | 21,2 | 18,8 | 20 | 21,2 | 24,4 | 29,2 | 34 | 38,8 | 43,6 | 17.15 |
| 17.20 | 20,8 | 18,4 | 19,6 | 20,8 | 24 | 28,8 | 33,6 | 38,4 | 43,2 | 17.20 |
| 17.25 | 20,4 | 18 | 19,2 | 20,4 | 23,6 | 28,4 | 33,2 | 38 | 42,8 | 17.25 |
| 17.30 | 20 | 16,4 | 18,8 | 20 | 23,2 | 28 | 32,8 | 37,6 | 42,4 | 17.30 |
| 17.35 | 19,6 | 16 | 18,4 | 19,6 | 22,8 | 27,6 | 32,4 | 37,2 | 42 | 17.35 |
| 17.40 | 19,2 | 15,6 | 18 | 19,2 | 22,4 | 27,2 | 32 | 36,8 | 41,6 | 17.40 |
| 17.45 | 18,8 | 15,2 | 16,4 | 18,8 | 22 | 26,8 | 31,6 | 36,4 | 41,2 | 17.45 |
| 17.50 | 18,4 | 14,8 | 16 | 18,4 | 21,6 | 26,4 | 31,2 | 36 | 40,8 | 17.50 |
| 17.55 | 18 | 14,4 | 15,6 | 18 | 21,2 | 26 | 30,8 | 35,6 | 40,4 | 17.55 |
| 18.00 | 16,4 | 14 | 15,2 | 16,4 | 20,8 | 25,6 | 30,4 | 35,2 | 40 | 18.00 |
| 18.05 | 16 | 13,6 | 14,8 | 16 | 20,4 | 25,2 | 30 | 34,8 | 39,6 | 18.05 |
| 18.10 | 15,6 | 13,2 | 14,4 | 15,6 | 20 | 24,8 | 29,6 | 34,4 | 39,2 | 18.10 |
| 18.15 | 15,2 | 12,8 | 14 | 15,2 | 19,6 | 24,4 | 29,2 | 34 | 38,8 | 18.15 |
| 18.20 | 14,8 | 12,4 | 13,6 | 14,8 | 19,2 | 24 | 28,8 | 33,6 | 38,4 | 18.20 |
| 18.25 | 14,4 | 12 | 13,2 | 14,4 | 18,8 | 23,6 | 28,4 | 33,2 | 38 | 18.25 |
| 18.30 | 14 | 11,6 | 12,8 | 14 | 18,4 | 23,2 | 28 | 32,8 | 37,6 | 18.30 |

| | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 18.35 | 13,6 | 11,2 | 12,4 | 13,6 | 18 | 22,8 | 27,6 | 32,4 | 37,2 | 18,35 |
| 18.40 | 13,2 | 10,8 | 12 | 13,2 | 16,4 | 22,4 | 27,2 | 32 | 36,8 | 18,40 |
| 18.45 | 12,8 | 10,4 | 11,6 | 12,8 | 16 | 22 | 26,8 | 31,6 | 36,4 | 18,45 |
| 18.50 | 12,4 | 10 | 11,2 | 12,4 | 15,6 | 21,6 | 26,4 | 31,2 | 36 | 18,50 |
| 18.55 | 12 | 9,6 | 10,8 | 12 | 15,2 | 21,2 | 26 | 30,8 | 35,6 | 18,55 |
| 19.00 | 11,6 | 9,2 | 10,4 | 11,6 | 14,8 | 20,8 | 25,6 | 30,4 | 35,2 | 19,00 |
| 19.05 | 11,2 | 8,8 | 10 | 11,2 | 14,4 | 20,4 | 25,2 | 30 | 34,8 | 19,05 |
| 19.10 | 10,8 | 8,4 | 9,6 | 10,8 | 14 | 20 | 24,8 | 29,6 | 34,4 | 19,10 |
| 19.15 | 10,4 | 8 | 9,2 | 10,4 | 13,6 | 19,6 | 24,4 | 29,2 | 34 | 19,15 |
| 19.20 | 10 | 7,6 | 8,8 | 10 | 13,2 | 19,2 | 24 | 28,8 | 33,6 | 19,20 |
| 19.25 | 9,6 | 7,2 | 8,4 | 9,6 | 12,8 | 18,8 | 23,6 | 28,4 | 33,2 | 19,25 |
| 19.30 | 9,2 | 6,8 | 8 | 9,2 | 12,4 | 18,4 | 23,2 | 28 | 32,8 | 19,30 |
| 19.35 | 8,8 | 6,4 | 7,6 | 8,8 | 12 | 18 | 22,8 | 27,6 | 32,4 | 19,35 |
| 19.40 | 8,4 | 6 | 7,2 | 8,4 | 11,6 | 16,4 | 22,4 | 27,2 | 32 | 19,40 |
| 19.45 | 8 | 5,6 | 6,8 | 8 | 11,2 | 16 | 22 | 26,8 | 31,6 | 19,45 |
| 19.50 | 7,6 | 5,2 | 6,4 | 7,6 | 10,8 | 15,6 | 21,6 | 26,4 | 31,2 | 19,50 |
| 19.55 | 7,2 | 4,8 | 6 | 7,2 | 10,4 | 15,2 | 21,2 | 26 | 30,8 | 19,55 |
| 20.00 | 6,8 | 4,4 | 5,6 | 6,8 | 10 | 14,8 | 20,8 | 25,6 | 30,4 | 20,00 |
| 20.05 | 6,4 | 4 | 5,2 | 6,4 | 9,6 | 14,4 | 20,4 | 25,2 | 30 | 20,05 |
| 20.10 | 6 | 3,6 | 4,8 | 6 | 9,2 | 14 | 20 | 24,8 | 29,6 | 20,10 |
| 20.15 | 5,6 | 3,2 | 4,4 | 5,6 | 8,8 | 13,6 | 19,6 | 24,4 | 29,2 | 20,15 |
| 20.20 | 5,2 | 2,8 | 4 | 5,2 | 8,4 | 13,2 | 19,2 | 24 | 28,8 | 20,20 |
| 20.25 | 4,8 | 2,4 | 3,6 | 4,8 | 8 | 12,8 | 18,8 | 23,6 | 28,4 | 20,25 |
| 20.30 | 4,4 | 2 | 3,2 | 4,4 | 7,6 | 12,4 | 18,4 | 23,2 | 28 | 20,30 |
| 20.35 | 4 | 1,6 | 2,8 | 4 | 7,2 | 12 | 18 | 22,8 | 27,6 | 20,35 |
| 20.40 | 3,6 | 1,2 | 2,4 | 3,6 | 6,8 | 11,6 | 16,4 | 22,4 | 27,2 | 20,40 |
| 20.45 | 3,2 | 0,8 | 2 | 3,2 | 6,4 | 11,2 | 16 | 22 | 26,8 | 20,45 |
| 20.50 | 2,8 | 0,4 | 1,6 | 2,8 | 6 | 10,8 | 15,6 | 21,6 | 26,4 | 20,50 |
| 20.55 | 2,4 | 0,1 | 1,2 | 2,4 | 5,6 | 10,4 | 15,2 | 21,2 | 26 | 20,55 |
| 21.00 | 2 | | 0,8 | 2 | 5,2 | 10 | 14,8 | 20,8 | 25,6 | 21,00 |
| 21.05 | 1,6 | | 0,4 | 1,6 | 4,8 | 9,6 | 14,4 | 20,4 | 25,2 | 21,05 |
| 21.10 | 1,2 | | 0,1 | 1,2 | 4,4 | 9,2 | 14 | 20 | 24,8 | 21,10 |
| 21.15 | 0,8 | | | 0,8 | 4 | 8,8 | 13,6 | 19,6 | 24,4 | 21,15 |
| 21.20 | 0,4 | | | 0,4 | 3,6 | 8,4 | 13,2 | 19,2 | 24 | 21,20 |
| 21.25 | 0,1 | | | 0,1 | 3,2 | 8 | 12,8 | 18,8 | 23,6 | 21,25 |
| 21.30 | | | | | 2,8 | 7,6 | 12,4 | 18,4 | 23,2 | 21,30 |
| 21.35 | | | | | 2,4 | 7,2 | 12 | 18 | 22,8 | 21,35 |
| 21.40 | | | | | 2 | 6,8 | 11,6 | 16,4 | 22,4 | 21,40 |
| 21.45 | | | | | 1,6 | 6,4 | 11,2 | 16 | 22 | 21,45 |
| 21.50 | | | | | 1,2 | 6 | 10,8 | 15,6 | 21,6 | 21,50 |
| 21.55 | | | | | 0,8 | 5,6 | 10,4 | 15,2 | 21,2 | 21,55 |
| 22.00 | | | | | 0,4 | 5,2 | 10 | 14,8 | 20,8 | 22,00 |
| 22.05 | | | | | 0,1 | 4,8 | 9,6 | 14,4 | 20,4 | 22,05 |
| 22.10 | | | | | | 4,4 | 9,2 | 14 | 20 | 22,10 |
| 22.15 | | | | | | 4 | 8,8 | 13,6 | 19,6 | 22,15 |
| 22.20 | | | | | | 3,6 | 8,4 | 13,2 | 19,2 | 22,20 |
| 22.25 | | | | | | 3,2 | 8 | 12,8 | 18,8 | 22,25 |
| 22.30 | | | | | | 2,8 | 7,6 | 12,4 | 18,4 | 22,30 |
| 22.35 | | | | | | 2,4 | 7,2 | 12 | 18 | 22,35 |
| 22.40 | | | | | | 2 | 6,8 | 11,6 | 16,4 | 22,40 |
| 22.45 | | | | | | 1,6 | 6,4 | 11,2 | 16 | 22,45 |
| 22.50 | | | | | | 1,2 | 6 | 10,8 | 15,6 | 22,50 |
| 22.55 | | | | | | 0,8 | 5,6 | 10,4 | 15,2 | 22,55 |
| 23.00 | | | | | | 0,4 | 5,2 | 10 | 14,8 | 23,00 |
| 23.05 | | | | | | 0,1 | 4,8 | 9,6 | 14,4 | 23,05 |
| 23.10 | | | | | | | 4,4 | 9,2 | 14 | 23,10 |
| 23.15 | | | | | | | 4 | 8,8 | 13,6 | 23,15 |
| 23.20 | | | | | | | 3,6 | 8,4 | 13,2 | 23,20 |
| 23.25 | | | | | | | 3,2 | 8 | 12,8 | 23,25 |
| 23.30 | | | | | | | 2,8 | 7,6 | 12,4 | 23,30 |
| 23.35 | | | | | | | 2,4 | 7,2 | 12 | 23,35 |
| 23.40 | | | | | | | 2 | 6,8 | 11,6 | 23,40 |
| 23.45 | | | | | | | 1,6 | 6,4 | 11,2 | 23,45 |
| 23.50 | | | | | | | 1,2 | 6 | 10,8 | 23,50 |
| 23.55 | | | | | | | 0,8 | 5,6 | 10,4 | 23,55 |
| 24.00 | | | | | | | 0,4 | 5,2 | 10 | 24,00 |
| 24.05 | | | | | | | 0,1 | 4,8 | 9,6 | 24,05 |
| 24.10 | | | | | | | | 4,4 | 9,2 | 24,10 |
| 24.15 | | | | | | | | 4 | 8,8 | 24,15 |
| 24.20 | | | | | | | | 3,6 | 8,4 | 24,20 |
| 24.25 | | | | | | | | 3,2 | 8 | 24,25 |
| 24.30 | | | | | | | | 2,8 | 7,6 | 24,30 |
| 24.35 | | | | | | | | 2,4 | 7,2 | 24,35 |
| 24.40 | | | | | | | | 2 | 6,8 | 24,40 |
| 24.45 | | | | | | | | 1,6 | 6,4 | 24,45 |
| 24.50 | | | | | | | | 1,2 | 6 | 24,50 |
| 24.55 | | | | | | | | 0,8 | 5,6 | 24,55 |
| 25.00 | | | | | | | | 0,4 | 5,2 | 25,00 |
| 25.05 | | | | | | | | 0,1 | 4,8 | 25,05 |
| 25.10 | | | | | | | | | 4,4 | 25,10 |
| 25.15 | | | | | | | | | 4 | 25,15 |
| 25.20 | | | | | | | | | 3,6 | 25,20 |
| 25.25 | | | | | | | | | 3,2 | 25,25 |
| 25.30 | | | | | | | | | 2,8 | 25,30 |
| 25.35 | | | | | | | | | 2,4 | 25,35 |
| 25.40 | | | | | | | | | 2 | 25,40 |
| 25.45 | | | | | | | | | 1,6 | 25,45 |
| 25.50 | | | | | | | | | 1,2 | 25,50 |
| 25.55 | | | | | | | | | 0,8 | 25,55 |
| 26.00 | | | | | | | | | 0,4 | 26,00 |

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 26 punktów** z maksymalnej wartości punktowej przypisanej do marszobiegu na 3000 m (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 2 – PŁYWANIE CIĄGŁE PRZEZ 12 MINUT

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

| | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 | 41–45 | 46–50 | 51–55 | 56–pow. | |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-----|
| 650 | | 44 | | | | | | | | 650 |
| 645 | | 43,5 | | | | | | | | 645 |
| 640 | | 43 | | | | | | | | 640 |
| 635 | | 42,5 | | | | | | | | 635 |
| 630 | | 42 | | | | | | | | 630 |
| 625 | | 41,5 | 44 | | | | | | | 625 |
| 620 | | 41 | 43,5 | | | | | | | 620 |
| 615 | 44 | 40,5 | 43 | | | | | | | 615 |
| 610 | 43,5 | 40 | 42,5 | | | | | | | 610 |
| 605 | 43 | 39,5 | 42 | | | | | | | 605 |
| 600 | 42,5 | 39 | 41,5 | 44 | | | | | | 600 |
| 595 | 42 | 38,5 | 41 | 43,5 | | | | | | 595 |
| 590 | 41,5 | 38 | 40,5 | 43 | | | | | | 590 |
| 585 | 41 | 37,7 | 40 | 42,5 | | | | | | 585 |
| 580 | 40,5 | 37 | 39,5 | 42 | | | | | | 580 |
| 575 | 40 | 36,5 | 39 | 41,5 | 44 | | | | | 575 |
| 570 | 39,5 | 36 | 38,5 | 41 | 43,5 | | | | | 570 |
| 565 | 39 | 35,5 | 38 | 40,5 | 43 | | | | | 565 |
| 560 | 38,5 | 35 | 37,7 | 40 | 42,5 | | | | | 560 |
| 555 | 38 | 34,5 | 37 | 39,5 | 42 | | | | | 555 |
| 550 | 37,7 | 34 | 36,5 | 39 | 41,5 | 44 | | | | 550 |
| 545 | 37 | 33,5 | 36 | 38,5 | 41 | 43,5 | | | | 545 |
| 540 | 36,5 | 33 | 35,5 | 38 | 40,5 | 43 | | | | 540 |
| 535 | 36 | 32,5 | 35 | 37,7 | 40 | 42,5 | | | | 535 |
| 530 | 35,5 | 32 | 34,5 | 37 | 39,5 | 42 | | | | 530 |
| 525 | 35 | 31,5 | 34 | 36,5 | 39 | 41,5 | 44 | | | 525 |
| 520 | 34,5 | 31 | 33,5 | 36 | 38,5 | 41 | 43,5 | | | 520 |
| 515 | 34 | 30,5 | 33 | 35,5 | 38 | 40,5 | 43 | | | 515 |
| 510 | 33,5 | 30 | 32,5 | 35 | 37,7 | 40 | 42,5 | | | 510 |
| 505 | 33 | 29,5 | 32 | 34,5 | 37 | 39,5 | 42 | | | 505 |
| 500 | 32,5 | 29 | 31,5 | 34 | 36,5 | 39 | 41,5 | 44 | | 500 |
| 495 | 32 | 28,5 | 31 | 33,5 | 36 | 38,5 | 41 | 43,5 | | 495 |
| 490 | 31,5 | 28 | 30,5 | 33 | 35,5 | 38 | 40,5 | 43 | | 490 |
| 485 | 31 | 27,5 | 30 | 32,5 | 35 | 37,7 | 40 | 42,5 | | 485 |
| 480 | 30,5 | 27 | 29,5 | 32 | 34,5 | 37 | 39,5 | 42 | | 480 |
| 475 | 30 | 26,5 | 29 | 31,5 | 34 | 36,5 | 39 | 41,5 | 44 | 475 |
| 470 | 29,5 | 26 | 28,5 | 31 | 33,5 | 36 | 38,5 | 41 | 43,5 | 470 |
| 465 | 29 | 25,5 | 28 | 30,5 | 33 | 35,5 | 38 | 40,5 | 43 | 465 |
| 460 | 28,5 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 35 | 37,7 | 40 | 42,5 | 460 |
| 455 | 28 | 24,5 | 27 | 29,5 | 32 | 34,5 | 37 | 39,5 | 42 | 455 |
| 450 | 27,5 | 24 | 26,5 | 29 | 31,5 | 34 | 36,5 | 39 | 41,5 | 450 |
| 445 | 27 | 23,5 | 26 | 28,5 | 31 | 33,5 | 36 | 38,5 | 41 | 445 |
| 440 | 26,5 | 23 | 25,5 | 28 | 30,5 | 33 | 35,5 | 38 | 40,5 | 440 |
| 435 | 26 | 22,5 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 35 | 37,7 | 40 | 435 |
| 430 | 25,5 | 22 | 24,5 | 27 | 29,5 | 32 | 34,5 | 37 | 39,5 | 430 |
| 425 | 25 | 21,5 | 24 | 26,5 | 29 | 31,5 | 34 | 36,5 | 39 | 425 |
| 420 | 24,5 | 21 | 23,5 | 26 | 28,5 | 31 | 33,5 | 36 | 38,5 | 420 |
| 415 | 24 | 20,5 | 23 | 25,5 | 28 | 30,5 | 33 | 35,5 | 38 | 415 |
| 410 | 23,5 | 20 | 22,5 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 35 | 37,7 | 410 |
| 405 | 23 | 19,5 | 22 | 24,5 | 27 | 29,5 | 32 | 34,5 | 37 | 405 |
| 400 | 22,5 | 19 | 21,5 | 24 | 26,5 | 29 | 31,5 | 34 | 36,5 | 400 |
| 395 | 22 | 18,5 | 21 | 23,5 | 26 | 28,5 | 31 | 33,5 | 36 | 395 |
| 390 | 21,5 | 18 | 20,5 | 23 | 25,5 | 28 | 30,5 | 33 | 35,5 | 390 |
| 385 | 21 | 17,5 | 20 | 22,5 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 35 | 385 |
| 380 | 20,5 | 17 | 19,5 | 22 | 24,5 | 27 | 29,5 | 32 | 34,5 | 380 |
| 375 | 20 | 16,5 | 19 | 21,5 | 24 | 26,5 | 29 | 31,5 | 34 | 375 |
| 370 | 19,5 | 16 | 18,5 | 21 | 23,5 | 26 | 28,5 | 31 | 33,5 | 370 |
| 365 | 19 | 15,5 | 18 | 20,5 | 23 | 25,5 | 28 | 30,5 | 33 | 365 |
| 360 | 18,5 | 15 | 17,5 | 20 | 22,5 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 360 |
| 355 | 18 | 14,5 | 17 | 19,5 | 22 | 24,5 | 27 | 29,5 | 32 | 355 |
| 350 | 17,5 | 14 | 16,5 | 19 | 21,5 | 24 | 26,5 | 29 | 31,5 | 350 |
| 345 | 17 | 13,5 | 16 | 18,5 | 21 | 23,5 | 26 | 28,5 | 31 | 345 |
| 340 | 16,5 | 13 | 15,5 | 18 | 20,5 | 23 | 25,5 | 28 | 30,5 | 340 |
| 335 | 16 | 12,5 | 15 | 17,5 | 20 | 22,5 | 25 | 27,5 | 30 | 335 |
| 330 | 15,5 | 12 | 14,5 | 17 | 19,5 | 22 | 24,5 | 27 | 29,5 | 330 |
| 325 | 15 | 11,5 | 14 | 16,5 | 19 | 21,5 | 24 | 26,5 | 29 | 325 |
| 320 | 14,5 | 11 | 13,5 | 16 | 18,5 | 21 | 23,5 | 26 | 28,5 | 320 |
| 315 | 14 | 10,5 | 13 | 15,5 | 18 | 20,5 | 23 | 25,5 | 28 | 315 |
| 310 | 13,5 | 10 | 12,5 | 15 | 17,5 | 20 | 22,5 | 25 | 27,5 | 310 |
| 305 | 13 | 9,5 | 12 | 14,5 | 17 | 19,5 | 22 | 24,5 | 27 | 305 |
| 300 | 12,5 | 9 | 11,5 | 14 | 16,5 | 19 | 21,5 | 24 | 26,5 | 300 |
| 295 | 12 | 8,5 | 11 | 13,5 | 16 | 18,5 | 21 | 23,5 | 26 | 295 |
| 290 | 11,5 | 8 | 10,5 | 13 | 15,5 | 18 | 20,5 | 23 | 25,5 | 290 |
| 285 | 11 | 7,5 | 10 | 12,5 | 15 | 17,5 | 20 | 22,5 | 25 | 285 |
| 280 | 10,5 | 7 | 9,5 | 12 | 14,5 | 17 | 19,5 | 22 | 24,5 | 280 |
| 275 | 10 | 6,5 | 9 | 11,5 | 14 | 16,5 | 19 | 21,5 | 24 | 275 |
| 270 | 9,5 | 6 | 8,5 | 11 | 13,5 | 16 | 18,5 | 21 | 23,5 | 270 |
| 265 | 9 | 5,6 | 8 | 10,5 | 13 | 15,5 | 18 | 20,5 | 23 | 265 |
| 260 | 8,5 | 5 | 7,5 | 10 | 12,5 | 15 | 17,5 | 20 | 22,5 | 260 |
| 255 | 8 | 4,5 | 7 | 9,5 | 12 | 14,5 | 17 | 19,5 | 22 | 255 |
| 250 | 7,5 | 4 | 6,5 | 9 | 11,5 | 14 | 16,5 | 19 | 21,5 | 250 |
| 245 | 7 | 3,5 | 6 | 8,5 | 11 | 13,5 | 16 | 18,5 | 21 | 245 |
| 240 | 6,5 | 3 | 5,6 | 8 | 10,5 | 13 | 15,5 | 18 | 20,5 | 240 |
| 235 | 6 | 2,5 | 5 | 7,5 | 10 | 12,5 | 15 | 17,5 | 20 | 235 |
| 230 | 5,6 | 2 | 4,5 | 7 | 9,5 | 12 | 14,5 | 17 | 19,5 | 230 |
| 225 | 5 | 1,5 | 4 | 6,5 | 9 | 11,5 | 14 | 16,5 | 19 | 225 |
| 220 | 4,5 | 1 | 3,5 | 6 | 8,5 | 11 | 13,5 | 16 | 18,5 | 220 |
| 215 | 4 | | 3 | 5,6 | 8 | 10,5 | 13 | 15,5 | 18 | 215 |
| 210 | 3,5 | | 2,5 | 5 | 7,5 | 10 | 12,5 | 15 | 17,5 | 210 |
| 205 | 3 | | 2 | 4,5 | 7 | 9,5 | 12 | 14,5 | 17 | 205 |
| 200 | 2,5 | | 1,5 | 4 | 6,5 | 9 | 11,5 | 14 | 16,5 | 200 |
| 195 | 2 | | 1 | 3,5 | 6 | 8,5 | 11 | 13,5 | 16 | 195 |
| 190 | 1,5 | | | 3 | 5,6 | 8 | 10,5 | 13 | 15,5 | 190 |
| 185 | 1 | | | 2,5 | 5 | 7,5 | 10 | 12,5 | 15 | 185 |
| 180 | | | | 2 | 4,5 | 7 | 9,5 | 12 | 14,5 | 180 |
| 175 | | | | 1,5 | 4 | 6,5 | 9 | 11,5 | 14 | 175 |
| 170 | | | | 1 | 3,5 | 6 | 8,5 | 11 | 13,5 | 170 |
| 165 | | | | | 3 | 5,6 | 8 | 10,5 | 13 | 165 |
| 160 | | | | | 2,5 | 5 | 7,5 | 10 | 12,5 | 160 |
| 155 | | | | | 2 | 4,5 | 7 | 9,5 | 12 | 155 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| 150 | | | | | 1,5 | 4 | 6,5 | 9 | 11,5 | 150 |
| 145 | | | | | 1 | 3,5 | 6 | 8,5 | 11 | 145 |
| 140 | | | | | | 3 | 5,6 | 8 | 10,5 | 140 |
| 135 | | | | | | 2,5 | 5 | 7,5 | 10 | 135 |
| 130 | | | | | | 2 | 4,5 | 7 | 9,5 | 130 |
| 125 | | | | | | 1,5 | 4 | 6,5 | 9 | 125 |
| 120 | | | | | | 1 | 3,5 | 6 | 8,5 | 120 |
| 115 | | | | | | | 3 | 5,6 | 8 | 115 |
| 110 | | | | | | | 2,5 | 5 | 7,5 | 110 |
| 105 | | | | | | | 2 | 4,5 | 7 | 105 |
| 100 | | | | | | | 1,5 | 4 | 6,5 | 100 |
| 95 | | | | | | | 1 | 3,5 | 6 | 95 |
| 90 | | | | | | | | 3 | 5,6 | 90 |
| 85 | | | | | | | | 2,5 | 5 | 85 |
| 80 | | | | | | | | 2 | 4,5 | 80 |
| 75 | | | | | | | | 1,5 | 4 | 75 |
| 70 | | | | | | | | 1 | 3,5 | 70 |
| 65 | | | | | | | | | 3 | 65 |
| 60 | | | | | | | | | 2,5 | 60 |
| 55 | | | | | | | | | 2 | 55 |
| 50 | | | | | | | | | 1,5 | 50 |
| 45 | | | | | | | | | 1 | 45 |

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 26,5 punktu** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do pływania ciągłego przez 12 min właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 3 – PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU WYSOKIM

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

| | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 | 41–45 | 46–50 | 51–55 | 56–pow. | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|----|
| 18 | | 21 | | | | | | | | 18 |
| 17 | | 20,2 | | | | | | | | 17 |
| 16 | | 19,4 | 21 | | | | | | | 16 |
| 15 | 21 | 18,6 | 20,2 | | | | | | | 15 |
| 14 | 20,2 | 17,8 | 19,4 | 21 | | | | | | 14 |
| 13 | 19,4 | 17 | 18,6 | 20,2 | | | | | | 13 |
| 12 | 18,6 | 16,2 | 17,8 | 19,4 | 21 | | | | | 12 |
| 11 | 17,8 | 15,4 | 17 | 18,6 | 20,2 | | | | | 11 |
| 10 | 17 | 14,6 | 16,2 | 17,8 | 19,4 | 21 | | | | 10 |
| 9 | 16,2 | 13,8 | 15,4 | 17 | 18,6 | 20,2 | | | | 9 |
| 8 | 15,4 | 13 | 14,6 | 16,2 | 17,8 | 19,4 | 21 | | | 8 |
| 7 | 14,6 | 12,2 | 13,8 | 15,4 | 17 | 18,6 | 20,2 | 21 | | 7 |
| 6 | 13,8 | 11,4 | 13 | 14,6 | 16,2 | 17,8 | 19,4 | 20,2 | 21 | 6 |
| 5 | 13 | 10,6 | 12,2 | 13,8 | 15,4 | 17 | 18,6 | 19,4 | 20,2 | 5 |
| 4 | 12,2 | 9,8 | 11,4 | 13 | 14,6 | 16,2 | 17,8 | 18,6 | 19,4 | 4 |
| 3 | 11,4 | 9,0 | 10,6 | 12,2 | 13,8 | 15,4 | 17 | 17,8 | 18,6 | 3 |
| 2 | 10,6 | 8,2 | 9,8 | 11,4 | 13 | 14,6 | 16,2 | 17 | 17,8 | 2 |
| 1 | 9,8 | 7,4 | 9,0 | 10,6 | 12,2 | 13,8 | 15,4 | 16,2 | 17 | 1 |

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 9 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej dla podciągania się na drążku wysokim właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 4 – UGINANIE I PROSTOWANIE RAMION W PODPORZE, LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWCE GIMNASTYCZNEJ

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

| | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 | 41–45 | 46–50 | 51–55 | 56–pow. | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|----|
| 74 | | 21 | | | | | | | | 74 |
| 73 | | 20,7 | | | | | | | | 73 |
| 72 | | 20,4 | | | | | | | | 72 |
| 71 | | 20,1 | | | | | | | | 71 |
| 70 | | 19,8 | 21 | | | | | | | 70 |
| 69 | | 19,5 | 20,7 | | | | | | | 69 |
| 68 | | 19,2 | 20,4 | | | | | | | 68 |
| 67 | | 18,9 | 20,1 | | | | | | | 67 |
| 66 | | 18,6 | 19,8 | | | | | | | 66 |
| 65 | 21 | 18,3 | 19,5 | 21 | | | | | | 65 |
| 64 | 20,7 | 18 | 19,2 | 20,7 | | | | | | 64 |
| 63 | 20,4 | 17,7 | 18,9 | 20,4 | | | | | | 63 |
| 62 | 20,1 | 17,4 | 18,6 | 20,1 | | | | | | 62 |
| 61 | 19,8 | 17,1 | 18,3 | 19,8 | | | | | | 61 |
| 60 | 19,5 | 16,8 | 18 | 19,5 | 21 | | | | | 60 |
| 59 | 19,2 | 16,5 | 17,7 | 19,2 | 20,7 | | | | | 59 |
| 58 | 18,9 | 16,2 | 17,4 | 18,9 | 20,4 | | | | | 58 |
| 57 | 18,6 | 15,9 | 17,1 | 18,6 | 20,1 | | | | | 57 |
| 56 | 18,3 | 15,6 | 16,8 | 18,3 | 19,8 | | | | | 56 |
| 55 | 18 | 15,3 | 16,5 | 18 | 19,5 | | | | | 55 |
| 54 | 17,7 | 15 | 16,2 | 17,7 | 19,2 | 21 | | | | 54 |
| 53 | 17,4 | 14,7 | 15,9 | 17,4 | 18,9 | 20,7 | | | | 53 |

| | | | | | | | | | | |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| 52 | 17,1 | 14,4 | 15,6 | 17,1 | 18,6 | 20,4 | | | | 52 |
| 51 | 16,8 | 14,1 | 15,3 | 16,8 | 18,3 | 20,1 | | | | 51 |
| 50 | 16,5 | 13,8 | 15 | 16,5 | 18 | 19,8 | | | | 50 |
| 49 | 16,2 | 13,5 | 14,7 | 16,2 | 17,7 | 19,5 | | | | 49 |
| 48 | 15,9 | 13,2 | 14,4 | 15,9 | 17,4 | 19,2 | 21 | | | 48 |
| 47 | 15,6 | 12,9 | 14,1 | 15,6 | 17,1 | 18,9 | 20,7 | | | 47 |
| 46 | 15,3 | 12,6 | 13,8 | 15,3 | 16,8 | 18,6 | 20,4 | | | 46 |
| 45 | 15 | 12,3 | 13,5 | 15 | 16,5 | 18,3 | 20,1 | | | 45 |
| 44 | 14,7 | 12 | 13,2 | 14,7 | 16,2 | 18 | 19,8 | | | 44 |
| 43 | 14,4 | 11,7 | 12,9 | 14,4 | 15,9 | 17,7 | 19,5 | | | 43 |
| 42 | 14,1 | 11,4 | 12,6 | 14,1 | 15,6 | 17,4 | 19,2 | 21 | | 42 |
| 41 | 13,8 | 11,1 | 12,3 | 13,8 | 15,3 | 17,1 | 18,9 | 20,7 | | 41 |
| 40 | 13,5 | 10,8 | 12 | 13,5 | 15 | 16,8 | 18,6 | 20,4 | | 40 |
| 39 | 13,2 | 10,5 | 11,7 | 13,2 | 14,7 | 16,5 | 18,3 | 20,1 | | 39 |
| 38 | 12,9 | 10,2 | 11,4 | 12,9 | 14,4 | 16,2 | 18 | 19,8 | | 38 |
| 37 | 12,6 | 9,9 | 11,1 | 12,6 | 14,1 | 15,9 | 17,7 | 19,5 | | 37 |
| 36 | 12,3 | 9,6 | 10,8 | 12,3 | 13,8 | 15,6 | 17,4 | 19,2 | 21 | 36 |
| 35 | 12 | 9,3 | 10,5 | 12 | 13,5 | 15,3 | 17,1 | 18,9 | 20,7 | 35 |
| 34 | 11,7 | 9 | 10,2 | 11,7 | 13,2 | 15 | 16,8 | 18,6 | 20,4 | 34 |
| 33 | 11,4 | 8,7 | 9,9 | 11,4 | 12,9 | 14,7 | 16,5 | 18,3 | 20,1 | 33 |
| 32 | 11,1 | 8,4 | 9,6 | 11,1 | 12,6 | 14,4 | 16,2 | 18 | 19,8 | 32 |
| 31 | 10,8 | 8,1 | 9,3 | 10,8 | 12,3 | 14,1 | 15,9 | 17,7 | 19,5 | 31 |
| 30 | 10,5 | 7,8 | 9 | 10,5 | 12 | 13,8 | 15,6 | 17,4 | 19,2 | 30 |
| 29 | 10,2 | 7,5 | 8,7 | 10,2 | 11,7 | 13,5 | 15,3 | 17,1 | 18,9 | 29 |
| 28 | 9,9 | 7,2 | 8,4 | 9,9 | 11,4 | 13,2 | 15 | 16,8 | 18,6 | 28 |
| 27 | 9,6 | 6,9 | 8,1 | 9,6 | 11,1 | 12,9 | 14,7 | 16,5 | 18,3 | 27 |
| 26 | 9,3 | 6,6 | 7,8 | 9,3 | 10,8 | 12,6 | 14,4 | 16,2 | 18 | 26 |
| 25 | 9 | 6,3 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12,3 | 14,1 | 15,9 | 17,7 | 25 |
| 24 | 8,7 | 6 | 7,2 | 8,7 | 10,2 | 12 | 13,8 | 15,6 | 17,4 | 24 |
| 23 | 8,4 | 5,7 | 6,9 | 8,4 | 9,9 | 11,7 | 13,5 | 15,3 | 17,1 | 23 |
| 22 | 8,1 | 5,4 | 6,6 | 8,1 | 9,6 | 11,4 | 13,2 | 15 | 16,8 | 22 |
| 21 | 7,8 | 5,1 | 6,3 | 7,8 | 9,3 | 11,1 | 12,9 | 14,7 | 16,5 | 21 |
| 20 | 7,5 | 4,8 | 6 | 7,5 | 9 | 10,8 | 12,6 | 14,4 | 16,2 | 20 |
| 19 | 7,2 | 4,5 | 5,7 | 7,2 | 8,7 | 10,5 | 12,3 | 14,1 | 15,9 | 19 |
| 18 | 6,9 | 4,2 | 5,4 | 6,9 | 8,4 | 10,2 | 12 | 13,8 | 15,6 | 18 |
| 17 | 6,6 | 3,9 | 5,1 | 6,6 | 8,1 | 9,9 | 11,7 | 13,5 | 15,3 | 17 |
| 16 | 6,3 | 3,9 | 4,8 | 6,3 | 7,8 | 9,6 | 11,4 | 13,2 | 15 | 16 |
| 15 | 6 | 3,3 | 4,5 | 6 | 7,5 | 9,3 | 11,1 | 12,9 | 14,7 | 15 |
| 14 | 5,7 | 3 | 4,2 | 5,7 | 7,2 | 9 | 10,8 | 12,6 | 14,4 | 14 |
| 13 | 5,4 | 2,7 | 3,9 | 5,4 | 6,9 | 8,7 | 10,5 | 12,3 | 14,1 | 13 |
| 12 | 5,1 | 3,4 | 3,9 | 5,1 | 6,6 | 8,4 | 10,2 | 12 | 13,8 | 12 |
| 11 | 4,8 | 3,1 | 3,3 | 4,8 | 6,3 | 8,1 | 9,9 | 11,7 | 13,5 | 11 |
| 10 | 4,5 | 2,8 | 3 | 4,5 | 6 | 7,8 | 9,6 | 11,4 | 13,2 | 10 |
| 9 | 4,2 | 2,5 | 2,7 | 4,2 | 5,7 | 7,5 | 9,3 | 11,1 | 12,9 | 9 |
| 8 | 3,9 | 2,2 | 3,4 | 3,9 | 5,4 | 7,2 | 9 | 10,8 | 12,6 | 8 |
| 7 | 3,9 | 1,9 | 3,1 | 3,9 | 5,1 | 6,9 | 8,7 | 10,5 | 12,3 | 7 |
| 6 | 3,3 | 1,6 | 2,8 | 3,3 | 4,8 | 6,6 | 8,4 | 10,2 | 12 | 6 |
| 5 | 3 | 1,3 | 2,5 | 3 | 4,5 | 6,3 | 8,1 | 9,9 | 11,7 | 5 |
| 4 | 2,7 | 1 | 2,2 | 2,7 | 4,2 | 6 | 7,8 | 9,6 | 11,4 | 4 |
| 3 | 3,4 | 0,7 | 1,9 | 3,4 | 3,9 | 5,7 | 7,5 | 9,3 | 11,1 | 3 |
| 2 | 3,1 | 0,4 | 1,6 | 3,1 | 3,9 | 5,4 | 7,2 | 9 | 10,8 | 2 |
| 1 | 2,8 | 0,1 | 1,3 | 2,8 | 3,3 | 5,1 | 6,9 | 8,7 | 10,5 | 1 |

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 11 punktów** z maksymalnej wartości punktowej przypisanej do uginania i prostowania ramion w podporze, leżąc przodem na ławce, (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 5 – BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 METRÓW

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

| | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 | 41–45 | 46–50 | 51–55 | 56–pow. | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|
| 28,6 | | 19 | | | | | | | | 28,6 |
| 28,7 | | 18,6 | | | | | | | | 28,7 |
| 28,8 | | 18,2 | | | | | | | | 28,8 |
| 28,9 | | 17,8 | 19 | | | | | | | 28,9 |
| 29,0 | 19 | 17,4 | 18,6 | | | | | | | 29,0 |
| 29,1 | 18,6 | 17 | 18,2 | | | | | | | 29,1 |
| 29,2 | 18,2 | 16,6 | 17,8 | 19 | | | | | | 29,2 |
| 29,3 | 17,8 | 16,2 | 17,4 | 18,6 | | | | | | 29,3 |
| 29,4 | 17,4 | 15,8 | 17 | 18,2 | | | | | | 29,4 |
| 29,5 | 17 | 15,4 | 16,6 | 17,8 | 19 | | | | | 29,5 |
| 29,6 | 16,6 | 15 | 16,2 | 17,4 | 18,6 | | | | | 29,6 |
| 29,7 | 16,2 | 14,6 | 15,8 | 17 | 18,2 | | | | | 29,7 |
| 29,8 | 15,8 | 14,2 | 15,4 | 16,6 | 17,8 | | | | | 29,8 |
| 29,9 | 15,4 | 13,8 | 15 | 16,2 | 17,4 | | | | | 29,9 |
| 30,0 | 15 | 13,4 | 14,6 | 15,8 | 17 | | | | | 30,0 |
| 30,1 | 14,6 | 13 | 14,2 | 15,4 | 16,6 | 19 | | | | 30,1 |
| 30,2 | 14,2 | 12,6 | 13,8 | 15 | 16,2 | 18,6 | | | | 30,2 |
| 30,3 | 13,8 | 12,2 | 13,4 | 14,6 | 15,8 | 18,2 | | | | 30,3 |
| 30,4 | 13,4 | 11,8 | 13 | 14,2 | 15,4 | 17,8 | 19 | | | 30,4 |
| 30,5 | 13 | 11,4 | 12,6 | 13,8 | 15 | 17,4 | 18,6 | | | 30,5 |
| 30,6 | 12,6 | 11 | 12,2 | 13,4 | 14,6 | 17 | 18,2 | | | 30,6 |
| 30,7 | 12,2 | 10,6 | 11,8 | 13 | 14,2 | 16,6 | 17,8 | 19 | | 30,7 |
| 30,8 | 11,8 | 10,2 | 11,4 | 12,6 | 13,8 | 16,2 | 17,4 | 18,6 | | 30,8 |
| 30,9 | 11,4 | 9,8 | 11 | 12,2 | 13,4 | 15,8 | 17 | 18,2 | | 30,9 |
| 31,0 | 11 | 9,4 | 10,6 | 11,8 | 13 | 15,4 | 16,6 | 17,8 | | 31,0 |
| 31,1 | 10,6 | 9 | 10,2 | 11,4 | 12,6 | 15 | 16,2 | 17,4 | | 31,1 |
| 31,2 | 10,2 | 8,6 | 9,8 | 11 | 12,2 | 14,6 | 15,8 | 17 | | 31,2 |
| 31,3 | 9,8 | 8,2 | 9,4 | 10,6 | 11,8 | 14,2 | 15,4 | 16,6 | | 31,3 |
| 31,4 | 9,4 | 7,8 | 9 | 10,2 | 11,4 | 13,8 | 15 | 16,2 | | 31,4 |
| 31,5 | 9 | 7,4 | 8,6 | 9,8 | 11 | 13,4 | 14,6 | 15,8 | | 31,5 |
| 31,6 | 8,6 | 7 | 8,2 | 9,4 | 10,6 | 13 | 14,2 | 15,4 | | 31,6 |
| 31,7 | 8,2 | 6,6 | 7,8 | 9 | 10,2 | 12,6 | 13,8 | 15 | 19 | 31,7 |
| 31,8 | 7,8 | 6,2 | 7,4 | 8,6 | 9,8 | 12,2 | 13,4 | 14,6 | 18,6 | 31,8 |
| 31,9 | 7,4 | 5,8 | 7 | 8,2 | 9,4 | 11,8 | 13 | 14,2 | 18,2 | 31,9 |
| 32,0 | 7 | 5,4 | 6,6 | 7,8 | 9 | 11,4 | 12,6 | 13,8 | 17,8 | 32,0 |
| 32,1 | 6,6 | 5 | 6,2 | 7,4 | 8,6 | 11 | 12,2 | 13,4 | 17,4 | 32,1 |
| 32,2 | 6,2 | 4,6 | 5,8 | 7 | 8,2 | 10,6 | 11,8 | 13 | 17 | 32,2 |
| 32,3 | 5,8 | 4,2 | 5,4 | 6,6 | 7,8 | 10,2 | 11,4 | 12,6 | 16,6 | 32,3 |
| 32,4 | 5,4 | 3,8 | 5 | 6,2 | 7,4 | 9,8 | 11 | 12,2 | 16,2 | 32,4 |
| 32,5 | 5 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 7 | 9,4 | 10,6 | 11,8 | 15,8 | 32,5 |
| 32,6 | 4,6 | 3 | 4,2 | 5,4 | 6,6 | 9 | 10,2 | 11,4 | 15,4 | 32,6 |
| 32,7 | 4,2 | 2,6 | 3,8 | 5 | 6,2 | 8,6 | 9,8 | 11 | 15 | 32,7 |
| 32,8 | 3,8 | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 8,2 | 9,4 | 10,6 | 14,6 | 32,8 |
| 32,9 | 3,4 | 1,8 | 3 | 4,2 | 5,4 | 7,8 | 9 | 10,2 | 14,2 | 32,9 |
| 33,0 | 3 | 1,4 | 2,6 | 3,8 | 5 | 7,4 | 8,6 | 9,8 | 13,8 | 33,0 |
| 33,1 | 2,6 | 1 | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 7 | 8,2 | 9,4 | 13,4 | 33,1 |
| 33,2 | 2,2 | 0,6 | 1,8 | 3 | 4,2 | 6,6 | 7,8 | 9 | 13 | 33,2 |
| 33,3 | 1,8 | 0,2 | 1,4 | 2,6 | 3,8 | 6,2 | 7,4 | 8,6 | 12,6 | 33,3 |
| 33,4 | 1,4 | | 1 | 2,2 | 3,4 | 5,8 | 7 | 8,2 | 12,2 | 33,4 |
| 33,5 | 1 | | 0,6 | 1,8 | 3 | 5,4 | 6,6 | 7,8 | 11,8 | 33,5 |
| 33,6 | 0,6 | | 0,2 | 1,4 | 2,6 | 5 | 6,2 | 7,4 | 11,4 | 33,6 |
| 33,7 | 0,2 | | | 1 | 2,2 | 4,6 | 5,8 | 7 | 11 | 33,7 |
| 33,8 | | | | 0,6 | 1,8 | 4,2 | 5,4 | 6,6 | 10,6 | 33,8 |
| 33,9 | | | | 0,2 | 1,4 | 3,8 | 5 | 6,2 | 10,2 | 33,9 |
| 34,0 | | | | | 1 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 9,8 | 34,0 |
| 34,1 | | | | | 0,6 | 3 | 4,2 | 5,4 | 9,4 | 34,1 |
| 34,2 | | | | | 0,2 | 2,6 | 3,8 | 5 | 9 | 34,2 |
| 34,3 | | | | | | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 8,6 | 34,3 |
| 34,4 | | | | | | 1,8 | 3 | 4,2 | 8,2 | 34,4 |
| 34,5 | | | | | | 1,4 | 2,6 | 3,8 | 7,8 | 34,5 |
| 34,6 | | | | | | 1 | 2,2 | 3,4 | 7,4 | 34,6 |
| 34,7 | | | | | | 0,6 | 1,8 | 3 | 7 | 34,7 |
| 34,8 | | | | | | 0,2 | 1,4 | 2,6 | 6,6 | 34,8 |
| 34,9 | | | | | | | 1 | 2,2 | 6,2 | 34,9 |
| 35,0 | | | | | | | 0,6 | 1,8 | 5,8 | 35,0 |
| 35,1 | | | | | | | 0,2 | 1,4 | 5,4 | 35,1 |
| 35,2 | | | | | | | | 1 | 5 | 35,2 |
| 35,3 | | | | | | | | 0,6 | 4,6 | 35,3 |
| 35,4 | | | | | | | | 0,2 | 4,2 | 35,4 |
| 35,5 | | | | | | | | | 3,8 | 35,5 |
| 35,6 | | | | | | | | | 3,4 | 35,6 |
| 35,7 | | | | | | | | | 3 | 35,7 |
| 35,8 | | | | | | | | | 2,6 | 35,8 |
| 35,9 | | | | | | | | | 2,2 | 35,9 |
| 36,0 | | | | | | | | | 1,8 | 36,0 |
| 36,1 | | | | | | | | | 1,4 | 36,1 |
| 36,2 | | | | | | | | | 1 | 36,2 |
| 36,3 | | | | | | | | | 0,6 | 36,3 |
| 36,4 | | | | | | | | | 0,2 | 36,4 |

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 2 punkty** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do biegu wahadłowego 10 × 10 m właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 6 – BIEG ZYGZAKIEM „KOPERTA”

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

| | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 | 41–45 | 46–50 | 51–55 | 56–pow. | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|
| 22,6 | | 19 | | | | | | | | 22,6 |
| 22,7 | | 18,7 | | | | | | | | 22,7 |
| 22,8 | | 18,4 | | | | | | | | 22,8 |
| 22,9 | 19 | 18,1 | | | | | | | | 22,9 |
| 23 | 18,7 | 17,8 | 19 | | | | | | | 23 |
| 23,1 | 18,4 | 17,5 | 18,7 | | | | | | | 23,1 |
| 23,2 | 18,1 | 17,2 | 18,4 | | | | | | | 23,2 |
| 23,3 | 17,8 | 16,9 | 18,1 | | | | | | | 23,3 |
| 23,4 | 17,5 | 16,6 | 17,8 | 19 | | | | | | 23,4 |
| 23,5 | 17,2 | 16,3 | 17,5 | 18,7 | | | | | | 23,5 |
| 23,6 | 16,9 | 16 | 17,2 | 18,4 | | | | | | 23,6 |
| 23,7 | 16,6 | 15,7 | 16,9 | 18,1 | | | | | | 23,7 |
| 23,8 | 16,3 | 15,4 | 16,6 | 17,8 | 19 | | | | | 23,8 |
| 23,9 | 16 | 15,1 | 16,3 | 17,5 | 18,7 | | | | | 23,9 |
| 24 | 15,7 | 14,8 | 16 | 17,2 | 18,4 | | | | | 24 |
| 24,1 | 15,4 | 14,5 | 15,7 | 16,9 | 18,1 | | | | | 24,1 |
| 24,2 | 15,1 | 14,2 | 15,4 | 16,6 | 17,8 | 19 | | | | 24,2 |
| 24,3 | 14,8 | 13,9 | 15,1 | 16,3 | 17,5 | 18,7 | | | | 24,3 |
| 24,4 | 14,5 | 13,6 | 14,8 | 16 | 17,2 | 18,4 | | | | 24,4 |
| 24,5 | 14,2 | 13,3 | 14,5 | 15,7 | 16,9 | 18,1 | | | | 24,5 |
| 24,6 | 13,9 | 13 | 14,2 | 15,4 | 16,6 | 17,8 | 19 | | | 24,6 |
| 24,7 | 13,6 | 12,7 | 13,9 | 15,1 | 16,3 | 17,5 | 18,7 | | | 24,7 |
| 24,8 | 13,3 | 12,4 | 13,6 | 14,8 | 16 | 17,2 | 18,4 | | | 24,8 |
| 24,9 | 13 | 12,1 | 13,3 | 14,5 | 15,7 | 16,9 | 18,1 | | | 24,9 |
| 25 | 12,7 | 11,8 | 13 | 14,2 | 15,4 | 16,6 | 17,8 | | | 25 |
| 25,1 | 12,4 | 11,5 | 12,7 | 13,9 | 15,1 | 16,3 | 17,5 | | | 25,1 |
| 25,2 | 12,1 | 11,2 | 12,4 | 13,6 | 14,8 | 16 | 17,2 | | | 25,2 |
| 25,3 | 11,8 | 10,9 | 12,1 | 13,3 | 14,5 | 15,7 | 16,9 | | | 25,3 |
| 25,4 | 11,5 | 10,6 | 11,8 | 13 | 14,2 | 15,4 | 16,6 | | | 25,4 |
| 25,5 | 11,2 | 10,3 | 11,5 | 12,7 | 13,9 | 15,1 | 16,3 | | | 25,5 |
| 25,6 | 10,9 | 10 | 11,2 | 12,4 | 13,6 | 14,8 | 16 | | | 25,6 |
| 25,7 | 10,6 | 9,7 | 10,9 | 12,1 | 13,3 | 14,5 | 15,7 | | | 25,7 |
| 25,8 | 10,3 | 9,4 | 10,6 | 11,8 | 13 | 14,2 | 15,4 | | | 25,8 |
| 25,9 | 10 | 9,1 | 10,3 | 11,5 | 12,7 | 13,9 | 15,1 | | | 25,9 |
| 26 | 9,7 | 8,8 | 10 | 11,2 | 12,4 | 13,6 | 14,8 | | | 26 |
| 26,1 | 9,4 | 8,5 | 9,7 | 10,9 | 12,1 | 13,3 | 14,5 | | | 26,1 |
| 26,2 | 9,1 | 8,2 | 9,4 | 10,6 | 11,8 | 13 | 14,2 | | | 26,2 |
| 26,3 | 8,8 | 7,9 | 9,1 | 10,3 | 11,5 | 12,7 | 13,9 | | | 26,3 |
| 26,4 | 8,5 | 7,6 | 8,8 | 10 | 11,2 | 12,4 | 13,6 | 19 | | 26,4 |
| 26,5 | 8,2 | 7,3 | 8,5 | 9,7 | 10,9 | 12,1 | 13,3 | 18,7 | | 26,5 |
| 26,6 | 7,9 | 7 | 8,2 | 9,4 | 10,6 | 11,8 | 13 | 18,4 | | 26,6 |
| 26,7 | 7,6 | 6,7 | 7,9 | 9,1 | 10,3 | 11,5 | 12,7 | 18,1 | | 26,7 |
| 26,8 | 7,3 | 6,4 | 7,6 | 8,8 | 10 | 11,2 | 12,4 | 17,8 | | 26,8 |
| 26,9 | 7 | 6,1 | 7,3 | 8,5 | 9,7 | 10,9 | 12,1 | 17,5 | | 26,9 |
| 27 | 6,7 | 5,8 | 7 | 8,2 | 9,4 | 10,6 | 11,8 | 17,2 | | 27 |
| 27,1 | 6,4 | 5,5 | 6,7 | 7,9 | 9,1 | 10,3 | 11,5 | 16,9 | | 27,1 |
| 27,2 | 6,1 | 5,2 | 6,4 | 7,6 | 8,8 | 10 | 11,2 | 16,6 | | 27,2 |
| 27,3 | 5,8 | 4,9 | 6,1 | 7,3 | 8,5 | 9,7 | 10,9 | 16,3 | | 27,3 |
| 27,4 | 5,5 | 4,6 | 5,8 | 7 | 8,2 | 9,4 | 10,6 | 16 | | 27,4 |
| 27,5 | 5,2 | 4,3 | 5,5 | 6,7 | 7,9 | 9,1 | 10,3 | 15,7 | | 27,5 |
| 27,6 | 4,9 | 4 | 5,2 | 6,4 | 7,6 | 8,8 | 10 | 15,4 | | 27,6 |
| 27,7 | 4,6 | 3,7 | 4,9 | 6,1 | 7,3 | 8,5 | 9,7 | 15,1 | | 27,7 |
| 27,8 | 4,3 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 7 | 8,2 | 9,4 | 14,8 | | 27,8 |
| 27,9 | 4 | 3,1 | 4,3 | 5,5 | 6,7 | 7,9 | 9,1 | 14,5 | | 27,9 |
| 28 | 3,7 | 2,8 | 4 | 5,2 | 6,4 | 7,6 | 8,8 | 14,2 | | 28 |
| 28,1 | 3,4 | 2,5 | 3,7 | 4,9 | 6,1 | 7,3 | 8,5 | 13,9 | | 28,1 |
| 28,2 | 3,1 | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 7 | 8,2 | 13,6 | 19 | 28,2 |
| 28,3 | 2,8 | 1,9 | 3,1 | 4,3 | 5,5 | 6,7 | 7,9 | 13,3 | 18,7 | 28,3 |
| 28,4 | 2,5 | 1,6 | 2,8 | 4 | 5,2 | 6,4 | 7,6 | 13 | 18,4 | 28,4 |
| 28,5 | 2,2 | 1,3 | 2,5 | 3,7 | 4,9 | 6,1 | 7,3 | 12,7 | 18,1 | 28,5 |
| 28,6 | 1,9 | 1 | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 7 | 12,4 | 17,8 | 28,6 |
| 28,7 | 1,6 | 0,7 | 1,9 | 3,1 | 4,3 | 5,5 | 6,7 | 12,1 | 17,5 | 28,7 |
| 28,8 | 1,3 | 0,4 | 1,6 | 2,8 | 4 | 5,2 | 6,4 | 11,8 | 17,2 | 28,8 |
| 28,9 | 1 | 0,1 | 1,3 | 2,5 | 3,7 | 4,9 | 6,1 | 11,5 | 16,9 | 28,9 |
| 29 | 0,7 | | 1 | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 11,2 | 16,6 | 29 |
| 29,1 | 0,4 | | 0,7 | 1,9 | 3,1 | 4,3 | 5,5 | 10,9 | 16,3 | 29,1 |
| 29,2 | 0,1 | | 0,4 | 1,6 | 2,8 | 4 | 5,2 | 10,6 | 16 | 29,2 |
| 29,3 | | | 0,1 | 1,3 | 2,5 | 3,7 | 4,9 | 10,3 | 15,7 | 29,3 |
| 29,4 | | | | 1 | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 10 | 15,4 | 29,4 |
| 29,5 | | | | 0,7 | 1,9 | 3,1 | 4,3 | 9,7 | 15,1 | 29,5 |
| 29,6 | | | | 0,4 | 1,6 | 2,8 | 4 | 9,4 | 14,8 | 29,6 |
| 29,7 | | | | 0,1 | 1,3 | 2,5 | 3,7 | 9,1 | 14,5 | 29,7 |
| 29,8 | | | | | 1 | 2,2 | 3,4 | 8,8 | 14,2 | 29,8 |
| 29,9 | | | | | 0,7 | 1,9 | 3,1 | 8,5 | 13,9 | 29,9 |
| 30 | | | | | 0,4 | 1,6 | 2,8 | 8,2 | 13,6 | 30 |
| 30,1 | | | | | 0,1 | 1,3 | 2,5 | 7,9 | 13,3 | 30,1 |
| 30,2 | | | | | | 1 | 2,2 | 7,6 | 13 | 30,2 |
| 30,3 | | | | | | 0,7 | 1,9 | 7,3 | 12,7 | 30,3 |
| 30,4 | | | | | | 0,4 | 1,6 | 7 | 12,4 | 30,4 |
| 30,5 | | | | | | 0,1 | 1,3 | 6,7 | 12,1 | 30,5 |
| 30,6 | | | | | | | 1 | 6,4 | 11,8 | 30,6 |
| 30,7 | | | | | | | 0,7 | 6,1 | 11,5 | 30,7 |
| 30,8 | | | | | | | 0,4 | 5,8 | 11,2 | 30,8 |
| 30,9 | | | | | | | 0,1 | 5,5 | 10,9 | 30,9 |
| 31 | | | | | | | | 5,2 | 10,6 | 31 |
| 31,1 | | | | | | | | 4,9 | 10,3 | 31,1 |
| 31,2 | | | | | | | | 4,6 | 10 | 31,2 |
| 31,3 | | | | | | | | 4,3 | 9,7 | 31,3 |
| 31,4 | | | | | | | | 4 | 9,4 | 31,4 |
| 31,5 | | | | | | | | 3,7 | 9,1 | 31,5 |
| 31,6 | | | | | | | | 3,4 | 8,8 | 31,6 |
| 31,7 | | | | | | | | 3,1 | 8,5 | 31,7 |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|--|-----|-----|------|
| 31,8 | | | | | | | | 2,8 | 8,2 | 31,8 |
| 31,9 | | | | | | | | 2,5 | 7,9 | 31,9 |
| 32 | | | | | | | | 2,2 | 7,6 | 32 |
| 32,1 | | | | | | | | 1,9 | 7,3 | 32,1 |
| 32,2 | | | | | | | | 1,6 | 7 | 32,2 |
| 32,3 | | | | | | | | 1,3 | 6,7 | 32,3 |
| 32,4 | | | | | | | | 1 | 6,4 | 32,4 |
| 32,5 | | | | | | | | 0,7 | 6,1 | 32,5 |
| 32,6 | | | | | | | | 0,4 | 5,8 | 32,6 |
| 32,7 | | | | | | | | 0,1 | 5,5 | 32,7 |
| 32,8 | | | | | | | | | 5,2 | 32,8 |
| 32,9 | | | | | | | | | 4,9 | 32,9 |
| 33 | | | | | | | | | 4,6 | 33 |
| 33,1 | | | | | | | | | 4,3 | 33,1 |
| 33,2 | | | | | | | | | 4 | 33,2 |
| 33,3 | | | | | | | | | 3,7 | 33,3 |
| 33,4 | | | | | | | | | 3,4 | 33,4 |
| 33,5 | | | | | | | | | 3,1 | 33,5 |
| 33,6 | | | | | | | | | 2,8 | 33,6 |
| 33,7 | | | | | | | | | 2,5 | 33,7 |
| 33,8 | | | | | | | | | 2,2 | 33,8 |
| 33,9 | | | | | | | | | 1,9 | 33,9 |
| 34 | | | | | | | | | 1,6 | 34 |
| 34,1 | | | | | | | | | 1,3 | 34,1 |
| 34,2 | | | | | | | | | 1 | 34,2 |
| 34,3 | | | | | | | | | 0,7 | 34,3 |
| 34,4 | | | | | | | | | 0,4 | 34,4 |
| 34,5 | | | | | | | | | 0,1 | 34,5 |

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 10 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do biegu zygzakiem „koperta” (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 7 – SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W CZASIE 2 MIN

dla żołnierza zawodowego, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 1, oraz dla żołnierza zawodowego – mężczyzny, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 2–5

| | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 | 41–45 | 46–50 | 51–55 | 56–pow. | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|----|
| 80 | | 16 | | | | | | | | 80 |
| 79 | | 15,8 | | | | | | | | 79 |
| 78 | | 15,6 | | | | | | | | 78 |
| 77 | | 15,4 | | | | | | | | 77 |
| 76 | | 15,2 | | | | | | | | 76 |
| 75 | | 15 | 16 | | | | | | | 75 |
| 74 | | 14,8 | 15,8 | | | | | | | 74 |
| 73 | | 14,6 | 15,6 | | | | | | | 73 |
| 72 | | 14,4 | 15,4 | | | | | | | 72 |
| 71 | | 14,2 | 15,2 | | | | | | | 71 |
| 70 | 16 | 14 | 15 | 16 | | | | | | 70 |
| 69 | 15,8 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | | | | | | 69 |
| 68 | 15,6 | 13,6 | 14,6 | 15,6 | | | | | | 68 |
| 67 | 15,4 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | | | | | | 67 |
| 66 | 15,2 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | | | | | | 66 |
| 65 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | 65 |
| 64 | 14,8 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | | | | | 64 |
| 63 | 14,6 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 15,6 | | | | | 63 |
| 62 | 14,4 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | | | | | 62 |
| 61 | 14,2 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | | | | | 61 |
| 60 | 14 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | 60 |
| 59 | 13,8 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | | | | 59 |
| 58 | 13,6 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 15,6 | | | | 58 |
| 57 | 13,4 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | | | | 57 |
| 56 | 13,2 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | | | | 56 |
| 55 | 13 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | 55 |
| 54 | 12,8 | 10,8 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | | | 54 |
| 53 | 12,6 | 10,6 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 15,6 | | | 53 |
| 52 | 12,4 | 10,4 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | | | 52 |
| 51 | 12,2 | 10,2 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | | | 51 |
| 50 | 12 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | 50 |
| 49 | 11,8 | 9,8 | 10,8 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 16 | | 49 |
| 48 | 11,6 | 9,6 | 10,6 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 15,8 | | 48 |
| 47 | 11,4 | 9,4 | 10,4 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 15,6 | | 47 |
| 46 | 11,2 | 9,2 | 10,2 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 15,4 | | 46 |
| 45 | 11 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15,2 | 16 | 45 |
| 44 | 10,8 | 8,8 | 9,8 | 10,8 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 15 | 15,8 | 44 |
| 43 | 10,6 | 8,6 | 9,6 | 10,6 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 14,8 | 15,6 | 43 |
| 42 | 10,4 | 8,4 | 9,4 | 10,4 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 14,6 | 15,4 | 42 |
| 41 | 10,2 | 8,2 | 9,2 | 10,2 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 14,4 | 15,2 | 41 |
| 40 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14,2 | 15 | 40 |
| 39 | 9,8 | 7,8 | 8,8 | 9,8 | 10,8 | 11,8 | 12,8 | 14 | 14,8 | 39 |
| 38 | 9,6 | 7,6 | 8,6 | 9,6 | 10,6 | 11,6 | 12,6 | 13,8 | 14,6 | 38 |
| 37 | 9,4 | 7,4 | 8,4 | 9,4 | 10,4 | 11,4 | 12,4 | 13,6 | 14,4 | 37 |
| 36 | 9,2 | 7,2 | 8,2 | 9,2 | 10,2 | 11,2 | 12,2 | 13,4 | 14,2 | 36 |
| 35 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13,2 | 14 | 35 |
| 34 | 8,8 | 6,8 | 7,8 | 8,8 | 9,8 | 10,8 | 11,8 | 13 | 13,8 | 34 |
| 33 | 8,6 | 6,6 | 7,6 | 8,6 | 9,6 | 10,6 | 11,6 | 12,8 | 13,6 | 33 |
| 32 | 8,4 | 6,4 | 7,4 | 8,4 | 9,4 | 10,4 | 11,4 | 12,6 | 13,4 | 32 |
| 31 | 8,2 | 6,2 | 7,2 | 8,2 | 9,2 | 10,2 | 11,2 | 12,4 | 13,2 | 31 |
| 30 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12,2 | 13 | 30 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|----|
| 29 | 7,8 | 5,8 | 6,8 | 7,8 | 8,8 | 9,8 | 10,8 | 12 | 12,8 | 29 |
| 28 | 7,6 | 5,6 | 6,6 | 7,6 | 8,6 | 9,6 | 10,6 | 11,8 | 12,6 | 28 |
| 27 | 7,4 | 5,4 | 6,4 | 7,4 | 8,4 | 9,4 | 10,4 | 11,6 | 12,4 | 27 |
| 26 | 7,2 | 5,2 | 6,2 | 7,2 | 8,2 | 9,2 | 10,2 | 11,4 | 12,2 | 26 |
| 25 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11,2 | 12 | 25 |
| 24 | 6,8 | 4,8 | 5,8 | 6,8 | 7,8 | 8,8 | 9,8 | 11 | 11,8 | 24 |
| 23 | 6,6 | 4,6 | 5,6 | 6,6 | 7,6 | 8,6 | 9,6 | 10,8 | 11,6 | 23 |
| 22 | 6,4 | 4,4 | 5,4 | 6,4 | 7,4 | 8,4 | 9,4 | 10,6 | 11,4 | 22 |
| 21 | 6,2 | 4,2 | 5,2 | 6,2 | 7,2 | 8,2 | 9,2 | 10,4 | 11,2 | 21 |
| 20 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10,2 | 11 | 20 |
| 19 | 5,8 | 3,8 | 4,8 | 5,8 | 6,8 | 7,8 | 8,8 | 10 | 10,8 | 19 |
| 18 | 5,6 | 3,6 | 4,6 | 5,6 | 6,6 | 7,6 | 8,6 | 9,8 | 10,6 | 18 |
| 17 | 5,4 | 3,4 | 4,4 | 5,4 | 6,4 | 7,4 | 8,4 | 9,6 | 10,4 | 17 |
| 16 | 5,2 | 3,2 | 4,2 | 5,2 | 6,2 | 7,2 | 8,2 | 9,4 | 10,2 | 16 |
| 15 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9,2 | 10 | 15 |
| 14 | 4,8 | 2,8 | 3,8 | 4,8 | 5,8 | 6,8 | 7,8 | 9 | 9,8 | 14 |
| 13 | 4,6 | 2,6 | 3,6 | 4,6 | 5,6 | 6,6 | 7,6 | 8,8 | 9,6 | 13 |
| 12 | 4,4 | 2,4 | 3,4 | 4,4 | 5,4 | 6,4 | 7,4 | 8,6 | 9,4 | 12 |
| 11 | 4,2 | 2,2 | 3,2 | 4,2 | 5,2 | 6,2 | 7,2 | 8,4 | 9,2 | 11 |
| 10 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8,2 | 9 | 10 |
| 9 | 3,8 | 1,8 | 2,8 | 3,8 | 4,8 | 5,8 | 6,8 | 8 | 8,8 | 9 |
| 8 | 3,6 | 1,6 | 2,6 | 3,6 | 4,6 | 5,6 | 6,6 | 7,8 | 8,6 | 8 |
| 7 | 3,4 | 1,4 | 2,4 | 3,4 | 4,4 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 8,4 | 7 |
| 6 | 3,2 | 1,2 | 2,2 | 3,2 | 4,2 | 5,2 | 6,2 | 7,4 | 8,2 | 6 |
| 5 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7,2 | 8 | 5 |
| 4 | 2,8 | 0,8 | 1,8 | 2,8 | 3,8 | 4,8 | 5,8 | 7 | 7,8 | 4 |
| 3 | 2,6 | 0,6 | 1,6 | 2,6 | 3,6 | 4,6 | 5,6 | 6,8 | 7,6 | 3 |
| 2 | 2,4 | 0,4 | 1,4 | 2,4 | 3,4 | 4,4 | 5,4 | 6,6 | 7,4 | 2 |
| 1 | 2,2 | 0,2 | 1,2 | 2,2 | 3,2 | 4,2 | 5,2 | 6,4 | 7,2 | 1 |

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 10 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do skłonów tułowia wykonywanych w czasie 2 min właściwej dla ich grupy wiekowej.