

TABELA PUNKTOWA NR 1 – MARSZOBIEG NA DYSTANSIE 3000 METRÓW
dla żołnierza zawodowego – kobiety, 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.	
14.00		44								14.00
14.05		43,6								14.05
14.10		43,2								14.10
14.15		42,8	44							14.15
14.20		42,4	43,6							14.20
14.25		42	43,2							14.25
14.30	44	41,6	42,8	44						14.30
14.35	43,6	41,2	42,4	43,6						14.35
14.40	43,2	40,8	42	43,2						14.40
14.45	42,8	40,4	41,6	42,8						14.45
14.50	42,4	40	41,2	42,4						14.50
14.55	42	39,6	40,8	42						14.55
15.00	41,6	39,2	40,4	41,6						15.00
15.05	41,2	38,8	40	41,2						15.05
15.10	40,8	38,4	39,6	40,8	44					15.10
15.15	40,4	38	39,2	40,4	43,6					15.15
15.20	40	37,6	38,8	40	43,2					15.20
15.25	39,6	37,2	38,4	39,6	42,8					15.25
15.30	39,2	36,8	38	39,2	42,4					15.30
15.35	38,8	36,4	37,6	38,8	42					15.35
15.40	38,4	36	37,2	38,4	41,6					15.40
15.45	38	35,6	36,8	38	41,2					15.45
15.50	37,6	35,2	36,4	37,6	40,8					15.50
15.55	37,2	34,8	36	37,2	40,4					15.55
16.00	36,8	34,4	35,6	36,8	40					16.00
16.05	36,4	34	35,2	36,4	39,6					16.05
16.10	36	33,6	34,8	36	39,2					16.10
16.15	35,6	33,2	34,4	35,6	38,8					16.15
16.20	35,2	32,8	34	35,2	38,4	44				16.20
16.25	34,8	32,4	33,6	34,8	38	43,6				16.25
16.30	34,4	32	33,2	34,4	37,6	43,2				16.30
16.35	34	31,6	32,8	34	37,2	42,8				16.35
16.40	33,6	31,2	32,4	33,6	36,8	42,4				16.40
16.45	33,2	30,8	32	33,2	36,4	42				16.45
16.50	32,8	30,4	31,6	32,8	36	41,6				16.50
16.55	32,4	30	31,2	32,4	35,6	41,2				16.55
17.00	32	29,6	30,8	32	35,2	40,8				17.00
17.05	31,6	29,2	30,4	31,6	34,8	40,4				17.05
17.10	31,2	28,8	30	31,2	34,4	40				17.10
17.15	30,8	28,4	29,6	30,8	34	39,6				17.15
17.20	30,4	28	29,2	30,4	33,6	39,2	44			17.20
17.25	30	27,6	28,8	30	33,2	38,8	43,6			17.25
17.30	29,6	27,2	28,4	29,6	32,8	38,4	43,2			17.30
17.35	29,2	26,8	28	29,2	32,4	38	42,8			17.35
17.40	28,8	26,4	27,6	28,8	32	37,6	42,4			17.40
17.45	28,4	26	27,2	28,4	31,6	37,2	42			17.45
17.50	28	25,6	26,8	28	31,2	36,8	41,6			17.50
17.55	27,6	25,2	26,4	27,6	30,8	36,4	41,2			17.55
18.00	27,2	24,8	26	27,2	30,4	36	40,8			18.00
18.05	26,8	24,4	25,6	26,8	30	35,6	40,4			18.05
18.10	26,4	24	25,2	26,4	29,6	35,2	40			18.10
18.15	26	23,6	24,8	26	29,2	34,8	39,6			18.15
18.20	25,6	23,2	24,4	25,6	28,8	34,4	39,2			18.20
18.25	25,2	22,8	24	25,2	28,4	34	38,8			18.25
18.30	24,8	22,4	23,6	24,8	28	33,6	38,4	44		18.30
18.35	24,4	22	23,2	24,4	27,6	33,2	38	43,6		18.35
18.40	24	21,6	22,8	24	27,2	32,8	37,6	43,2		18.40
18.45	23,6	21,2	22,4	23,6	26,8	32,4	37,2	42,8		18.45
18.50	23,2	20,8	22	23,2	26,4	32	36,8	42,4		18.50
18.55	22,8	20,4	21,6	22,8	26	31,6	36,4	42		18.55
19.00	22,4	20	21,2	22,4	25,6	31,2	36	41,6	44	19.00
19.05	22	19,6	20,8	22	25,2	30,8	35,6	41,2	43,6	19.05
19.10	21,6	19,2	20,4	21,6	24,8	30,4	35,2	40,8	43,2	19.10
19.15	21,2	18,8	20	21,2	24,4	30	34,8	40,4	42,8	19.15
19.20	20,8	18,4	19,6	20,8	24	29,6	34,4	40	42,4	19.20
19.25	20,4	18	19,2	20,4	23,6	29,2	34	39,6	42	19.25
19.30	20	16,4	18,8	20	23,2	28,8	33,6	39,2	41,6	19.30
19.35	19,6	16	18,4	19,6	22,8	28,4	33,2	38,8	41,2	19.35
19.40	19,2	15,6	18	19,2	22,4	28	32,8	38,4	40,8	19.40
19.45	18,8	15,2	16,4	18,8	22	27,6	32,4	38	40,4	19.45
19.50	18,4	14,8	16	18,4	21,6	27,2	32	37,6	40	19.50
19.55	18	14,4	15,6	18	21,2	26,8	31,6	37,2	39,6	19.55
20.00	16,4	14	15,2	16,4	20,8	26,4	31,2	36,8	39,2	20.00
20.05	16	13,6	14,8	16	20,4	26	30,8	36,4	38,8	20.05
20.10	15,6	13,2	14,4	15,6	20	25,6	30,4	36	38,4	20.10
20.15	15,2	12,8	14	15,2	19,6	25,2	30	35,6	38	20.15
20.20	14,8	12,4	13,6	14,8	19,2	24,8	29,6	35,2	37,6	20.20
20.25	14,4	12	13,2	14,4	18,8	24,4	29,2	34,8	37,2	20.25
20.30	14	11,6	12,8	14	18,4	24	28,8	34,4	36,8	20.30
20.35	13,6	11,2	12,4	13,6	18	23,6	28,4	34	36,4	20.35

20.40	13,2	10,8	12	13,2	16,4	23,2	28	33,6	36	20.40
20.45	12,8	10,4	11,6	12,8	16	22,8	27,6	33,2	35,6	20.45
20.50	12,4	10	11,2	12,4	15,6	22,4	27,2	32,8	35,2	20.50
20.55	12	9,6	10,8	12	15,2	22	26,8	32,4	34,8	20.55
21.00	11,6	9,2	10,4	11,6	14,8	21,6	26,4	32	34,4	21.00
21.05	11,2	8,8	10	11,2	14,4	21,2	26	31,6	34	21.05
21.10	10,8	8,4	9,6	10,8	14	20,8	25,6	31,2	33,6	21.10
21.15	10,4	8	9,2	10,4	13,6	20,4	25,2	30,8	33,2	21.15
21.20	10	7,6	8,8	10	13,2	20	24,8	30,4	32,8	21.20
21.25	9,6	7,2	8,4	9,6	12,8	19,6	24,4	30	32,4	21.25
21.30	9,2	6,8	8	9,2	12,4	19,2	24	29,6	32	21.30
21.35	8,8	6,4	7,6	8,8	12	18,8	23,6	29,2	31,6	21.35
21.40	8,4	6	7,2	8,4	11,6	18,4	23,2	28,8	31,2	21.40
21.45	8	5,6	6,8	8	11,2	18	22,8	28,4	30,8	21.45
21.50	7,6	5,2	6,4	7,6	10,8	16,4	22,4	28	30,4	21.50
21.55	7,2	4,8	6	7,2	10,4	16	22	27,6	30	21.55
22.00	6,8	4,4	5,6	6,8	10	15,6	21,6	27,2	29,6	22.00
22.05	6,4	4	5,2	6,4	9,6	15,2	21,2	26,8	29,2	22.05
22.10	6	3,6	4,8	6	9,2	14,8	20,8	26,4	28,8	22.10
22.15	5,6	3,2	4,4	5,6	8,8	14,4	20,4	26	28,4	22.15
22.20	5,2	2,8	4	5,2	8,4	14	20	25,6	28	22.20
22.25	4,8	2,4	3,6	4,8	8	13,6	19,6	25,2	27,6	22.25
22.30	4,4	2	3,2	4,4	7,6	13,2	19,2	24,8	27,2	22.30
22.35	4	1,6	2,8	4	7,2	12,8	18,8	24,4	26,8	22.35
22.40	3,6	1,2	2,4	3,6	6,8	12,4	18,4	24	26,4	22.40
22.45	3,2	0,8	2	3,2	6,4	12	18	23,6	26	22.45
22.50	2,8	0,4	1,6	2,8	6	11,6	16,4	23,2	25,6	22.50
22.55	2,4	0,1	1,2	2,4	5,6	11,2	16	22,8	25,2	22.55
23.00	2		0,8	2	5,2	10,8	15,6	22,4	24,8	23.00
23.05	1,6		0,4	1,6	4,8	10,4	15,2	22	24,4	23.05
23.10	1,2		0,1	1,2	4,4	10	14,8	21,6	24	23.10
23.15	0,8			0,8	4	9,6	14,4	21,2	23,6	23.15
23.20	0,4			0,4	3,6	9,2	14	20,8	23,2	23.20
23.25	0,1			0,1	3,2	8,8	13,6	20,4	22,8	23.25
23.30					2,8	8,4	13,2	20	22,4	23.30
23.35					2,4	8	12,8	19,6	22	23.35
23.40					2	7,6	12,4	19,2	21,6	23.40
23.45					1,6	7,2	12	18,8	21,2	23.45
23.50					1,2	6,8	11,6	18,4	20,8	23.50
23.55					0,8	6,4	11,2	18	20,4	23.55
24.00					0,4	6	10,8	16,4	20	24.00
24.05					0,1	5,6	10,4	16	19,6	24.05
24.10						5,2	10	15,6	19,2	24.10
24.15						4,8	9,6	15,2	18,8	24.15
24.20						4,4	9,2	14,8	18,4	24.20
24.25						4	8,8	14,4	18	24.25
24.30						3,6	8,4	14	16,4	24.30
24.35						3,2	8	13,6	16	24.35
24.40						2,8	7,6	13,2	15,6	24.40
24.45						2,4	7,2	12,8	15,2	24.45
24.50						2	6,8	12,4	14,8	24.50
24.55						1,6	6,4	12	14,4	24.55
25.00						1,2	6	11,6	14	25.00
25.05						0,8	5,6	11,2	13,6	25.05
25.10						0,4	5,2	10,8	13,2	25.10
25.15						0,1	4,8	10,4	12,8	25.15
25.20							4,4	10	12,4	25.20
25.25							4	9,6	12	25.25
25.30							3,6	9,2	11,6	25.30
25.35							3,2	8,8	11,2	25.35
25.40							2,8	8,4	10,8	25.40
25.45							2,4	8	10,4	25.45
25.50							2	7,6	10	25.50
25.55							1,6	7,2	9,6	25.55
26.00							1,2	6,8	9,2	26.00
26.05							0,8	6,4	8,8	26.05
26.10							0,4	6	8,4	26.10
26.15							0,1	5,6	8	26.15
26.20								5,2	7,6	26.20
26.25								4,8	7,2	26.25
26.30								4,4	6,8	26.30
26.35								4	6,4	26.35
26.40								3,6	6	26.40
26.45								3,2	5,6	26.45
26.50								2,8	5,2	26.50
26.55								2,4	4,8	26.55
27.00								2	4,4	27.00
27.05								1,6	4	27.05
27.10								1,2	3,6	27.10
27.15								0,8	3,2	27.15
27.20								0,4	2,8	27.20
27.25								0,1	2,4	27.25
27.30									2	27.30
27.35									1,6	27.35
27.40									1,2	27.40
27.45									0,8	27.45
27.50									0,4	27.50
27.55									0,1	27.55

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1-4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 22 punkty** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do marszobiegu na 3000 m właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 2 – PLYWANIE CIAGLE PRZEZ 12 MINUT

dla żołnierza zawodowego – kobiety, 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.	
575		44								575
570		43,5								570
565		43								565
560		42,5								560
555		42								555
550		41,5	44							550
545		41	43,5							545
540	44	40,5	43							540
535	43,5	40	42,5							535
530	43	39,5	42							530
525	42,5	39	41,5	44						525
520	42	38,5	41	43,5						520
515	41,5	38	40,5	43						515
510	41	37,7	40	42,5						510
505	40,5	37	39,5	42						505
500	40	36,5	39	41,5	44					500
495	39,5	36	38,5	41	43,5					495
490	39	35,5	38	40,5	43					490
485	38,5	35	37,7	40	42,5					485
480	38	34,5	37	39,5	42					480
475	37,7	34	36,5	39	41,5	44				475
470	37	33,5	36	38,5	41	43,5				470
465	36,5	33	35,5	38	40,5	43				465
460	36	32,5	35	37,7	40	42,5				460
455	35,5	32	34,5	37	39,5	42				455
450	35	31,5	34	36,5	39	41,5	44			450
445	34,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5			445
440	34	30,5	33	35,5	38	40,5	43			440
435	33,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5			435
430	33	29,5	32	34,5	37	39,5	42			430
425	32,5	29,6	31,5	34	36,5	39	41,5	44		425
420	32	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5		420
415	31,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43		415
410	31	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5		410
405	30,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42		405
400	30	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	44	400
395	29,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	43,5	395
390	29	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	43	390
385	28,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	42,5	385
380	28	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	42	380
375	27,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	41,5	375
370	27	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	41	370
365	26,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	40,5	365
360	26	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	40	360
355	25,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	39,5	355
350	25	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	39	350
345	24,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	38,5	345
340	24	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	38	340
335	23,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,7	335
330	23	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	37	330
325	22,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	36,5	325
320	22	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	36	320
315	21,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	35,5	315
310	21	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	310
305	20,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	34,5	305
300	20	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	34	300
295	19,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	33,5	295
290	19	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	33	290
285	18,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	285
280	18	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	32	280
275	17,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	31,5	275
270	17	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	31	270
265	16,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	30,5	265
260	16	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	260
255	15,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	29,5	255
250	15	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	29	250
245	14,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	28,5	245
240	14	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28	240
235	13,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	235
230	13	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	27	230
225	12,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	26,5	225
220	12	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	26	220
215	11,5	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	215
210	11	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	210
205	10,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	24,5	205
200	10	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	24	200
195	9,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	23,5	195
190	9	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	190
185	8,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	185
180	8	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	22	180
175	7,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	21,5	175
170	7	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	21	170
165	6,5	3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	20,5	165
160	6	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	160
155	5,6	2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	19,5	155
150	5	1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	19	150
145	4,5	1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	18,5	145
140	4		3	5,6	8	10,5	13	15,5	18	140
135	3,5		2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	135
130	3		2	4,5	7	9,5	12	14,5	17	130
125	2,5		1,5	4	6,5	9	11,5	14	16,5	125
120	2		1	3,5	6	8,5	11	13,5	16	120
115	1,5			3	5,6	8	10,5	13	15,5	115
110	1			2,5	5	7,5	10	12,5	15	110
105				2	4,5	7	9,5	12	14,5	105
100				1,5	4	6,5	9	11,5	14	100
95				1	3,5	6	8,5	11	13,5	95
90					3	5,6	8	10,5	13	90
85					2,5	5	7,5	10	12,5	85

80					2	4,5	7	9,5	12	80
75					1,5	4	6,5	9	11,5	75
70					1	3,5	6	8,5	11	70
65						3	5,6	8	10,5	65
60						2,5	5	7,5	10	60
55						2	4,5	7	9,5	55
50						1,5	4	6,5	9	50
45						1	3,5	6	8,5	45
40							3	5,6	8	40
35							2,5	5	7,5	35
30							2	4,5	7	30
25							1,5	4	6,5	25
20							1	3,5	6	20
15								3	5,6	15
10								2,5	5	10
05								2	4,5	05

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 – kobiety, 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.	
8		21								8
7		20,2	21							7
6		19,4	20,2	21						6
5	21	18,6	19,4	20,2	21					5
4	20,2	17,8	18,6	19,4	20,2	21				4
3	19,4	17	17,8	18,6	19,4	20,2	21	21	21	3
2	18,6	16,2	17	17,8	18,6	19,4	20,2	20,2	20,2	2
1	17,8	15,4	16,2	17	17,8	18,6	19,4	19,4	19,4	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 17 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 – kobiety, 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.	
39		21								39
38		20,7								38
37		20,4								37
36		20,1	21							36
35	21	19,8	20,7							35
34	20,7	19,5	20,4							34
33	20,4	19,2	20,1	21						33
32	20,1	18,9	19,8	20,7						32
31	19,8	18,6	19,5	20,4						31
30	19,5	18,3	19,2	20,1	21					30
29	19,2	18	18,9	19,8	20,7					29
28	18,9	17,7	18,6	19,5	20,4					28
27	18,6	17,4	18,3	19,2	20,1	21				27
26	18,3	17,1	18	18,9	19,8	20,7				26
25	18	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4				25
24	17,7	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21			24
23	17,4	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7			23
22	17,1	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4			22
21	16,8	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21		21
20	16,5	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7		20
19	16,2	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4		19
18	15,9	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	21	18
17	15,6	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7	17
16	15,3	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	16
15	15	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	20,1	15
14	14,7	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	14
13	14,4	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	13
12	14,1	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	19,2	12
11	13,8	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	18,9	11
10	13,5	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	18,6	10
9	13,2	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	18,3	9
8	12,9	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18	8
7	12,6	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	17,7	7
6	12,3	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	17,4	6
5	12	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	5
4	11,7	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	16,8	4
3	11,4	10,2	11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	16,5	3
2	11,1	9,9	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	2
1	10,8	9,6	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,9	1
1				11,1	12	12,9	13,8	14,7	15,6	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 15 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej dla podciągania się na drążku wysokim właściwej dla ich grupy wiekowej.

TABELA PUNKTOWA NR 5 – BIEG WAHADŁOWY 10 × 10 METRÓW

dla żołnierza zawodowego – kobiety, 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.	
30,7		19								30,7
30,8		18,6								30,8
30,9		18,2								30,9
31,0		17,8	19							31,0
31,1	19	17,4	18,6							31,1
31,2	18,6	17	18,2							31,2
31,3	18,2	16,6	17,8	19						31,3
31,4	17,8	16,2	17,4	18,6						31,4
31,5	17,4	15,8	17	18,2						31,5
31,6	17	15,4	16,6	17,8	19					31,6
31,7	16,6	15	16,2	17,4	18,6					31,7
31,8	16,2	14,6	15,8	17	18,2					31,8
31,9	15,8	14,2	15,4	16,6	17,8					31,9
32,0	15,4	13,8	15	16,2	17,4					32,0
32,1	15	13,4	14,6	15,8	17					32,1
32,2	14,6	13	14,2	15,4	16,6					32,2
32,3	14,2	12,6	13,8	15	16,2	19				32,3
32,4	13,8	12,2	13,4	14,6	15,8	18,6				32,4
32,5	13,4	11,8	13	14,2	15,4	18,2				32,5
32,6	13	11,4	12,6	13,8	15	17,8				32,6
32,7	12,6	11	12,2	13,4	14,6	17,4	19			32,7
32,8	12,2	10,6	11,8	13	14,2	17	18,6			32,8
32,9	11,8	10,2	11,4	12,6	13,8	16,6	18,2			32,9
33,0	11,4	9,8	11	12,2	13,4	16,2	17,8			33,0
33,1	11	9,4	10,6	11,8	13	15,8	17,4	19		33,1
33,2	10,6	9	10,2	11,4	12,6	15,4	17	18,6		33,2
33,3	10,2	8,6	9,8	11	12,2	15	16,6	18,2		33,3
33,4	9,8	8,2	9,4	10,6	11,8	14,6	16,2	17,8		33,4
33,5	9,4	7,8	9	10,2	11,4	14,2	15,8	17,4	19	33,5
33,6	9	7,4	8,6	9,8	11	13,8	15,4	17	18,6	33,6
33,7	8,6	7	8,2	9,4	10,6	13,4	15	16,6	18,2	33,7
33,8	8,2	6,6	7,8	9	10,2	13	14,6	16,2	17,8	33,8
33,9	7,8	6,2	7,4	8,6	9,8	12,6	14,2	15,8	17,4	33,9
34,0	7,4	5,8	7	8,2	9,4	12,2	13,8	15,4	17	34,0
34,1	7	5,4	6,6	7,8	9	11,8	13,4	15	16,6	34,1
34,2	6,6	5	6,2	7,4	8,6	11,4	13	14,6	16,2	34,2
34,3	6,2	4,6	5,8	7	8,2	11	12,6	14,2	15,8	34,3
34,4	5,8	4,2	5,4	6,6	7,8	10,6	12,2	13,8	15,4	34,4
34,5	5,4	3,8	5	6,2	7,4	10,2	11,8	13,4	15	34,5
34,6	5	3,4	4,6	5,8	7	9,8	11,4	13	14,6	34,6
34,7	4,6	3	4,2	5,4	6,6	9,4	11	12,6	14,2	34,7
34,8	4,2	2,6	3,8	5	6,2	9	10,6	12,2	13,8	34,8
34,9	3,8	2,2	3,4	4,6	5,8	8,6	10,2	11,8	13,4	34,9
35,0	3,4	1,8	3	4,2	5,4	8,2	9,8	11,4	13	35,0
35,1	3	1,4	2,6	3,8	5	7,8	9,4	11	12,6	35,1
35,2	2,6	1	2,2	3,4	4,6	7,4	9	10,6	12,2	35,2
35,3	2,2	0,6	1,8	3	4,2	7	8,6	10,2	11,8	35,3
35,4	1,8	0,2	1,4	2,6	3,8	6,6	8,2	9,8	11,4	35,4
35,5	1,4		1	2,2	3,4	6,2	7,8	9,4	11	35,5
35,6	1		0,6	1,8	3	5,8	7,4	9	10,6	35,6
35,7	0,6		0,2	1,4	2,6	5,4	7	8,6	10,2	35,7
35,8	0,2			1	2,2	5	6,6	8,2	9,8	35,8
35,9				0,6	1,8	4,6	6,2	7,8	9,4	35,9
36,0				0,2	1,4	4,2	5,8	7,4	9	36,0
36,1					1	3,8	5,4	7	8,6	36,1
36,2					0,6	3,4	5	6,6	8,2	36,2
36,3					0,2	3	4,6	6,2	7,8	36,3
36,4						2,6	4,2	5,8	7,4	36,4
36,5						2,2	3,8	5,4	7	36,5
36,6						1,8	3,4	5	6,6	36,6
36,7						1,4	3	4,6	6,2	36,7
36,8						1	2,6	4,2	5,8	36,8
36,9						0,6	2,2	3,8	5,4	36,9
37,0						0,2	1,8	3,4	5	37,0
37,1							1,4	3	4,6	37,1
37,2							1	2,6	4,2	37,2
37,3							0,6	2,2	3,8	37,3
37,4							0,2	1,8	3,4	37,4
37,5								1,4	3	37,5
37,6								1	2,6	37,6
37,7								0,6	2,2	37,7
37,8								0,2	1,8	37,8
37,9									1,4	37,9
38,0									1	38,0
38,1									0,6	38,1
38,2									0,2	38,2
38,3									0,8	38,3
38,4									0,4	38,4

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

TABELA PUNKTOWA NR 6 – BIEG ZYGZAKIEM „KOPERTA”
dla żołnierza zawodowego – kobiety, 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.	
25		19								25
25,1		18,7								25,1
25,2		18,4								25,2
25,3	19	18,1								25,3
25,4	18,7	17,8								25,4
25,5	18,4	17,5	19							25,5
25,6	18,1	17,2	18,7							25,6
25,7	17,8	16,9	18,4							25,7
25,8	17,5	16,6	18,1							25,8
25,9	17,2	16,3	17,8							25,9
26	16,9	16	17,5	19						26
26,1	16,6	15,7	17,2	18,7						26,1
26,2	16,3	15,4	16,9	18,4						26,2
26,3	16	15,1	16,6	18,1						26,3
26,4	15,7	14,8	16,3	17,8						26,4
26,5	15,4	14,5	16	17,5						26,5
26,6	15,1	14,2	15,7	17,2						26,6
26,7	14,8	13,9	15,4	16,9						26,7
26,8	14,5	13,6	15,1	16,6						26,8
26,9	14,2	13,3	14,8	16,3						26,9
27	13,9	13	14,5	16						27
27,1	13,6	12,7	14,2	15,7						27,1
27,2	13,3	12,4	13,9	15,4						27,2
27,3	13	12,1	13,6	15,1						27,3
27,4	12,7	11,8	13,3	14,8						27,4
27,5	12,4	11,5	13	14,5	19					27,5
27,6	12,1	11,2	12,7	14,2	18,7					27,6
27,7	11,8	10,9	12,4	13,9	18,4					27,7
27,8	11,5	10,6	12,1	13,6	18,1					27,8
27,9	11,2	10,3	11,8	13,3	17,8					27,9
28	10,9	10	11,5	13	17,5					28
28,1	10,6	9,7	11,2	12,7	17,2					28,1
28,2	10,3	9,4	10,9	12,4	16,9					28,2
28,3	10	9,1	10,6	12,1	16,6					28,3
28,4	9,7	8,8	10,3	11,8	16,3					28,4
28,5	9,4	8,5	10	11,5	16	19				28,5
28,6	9,1	8,2	9,7	11,2	15,7	18,7				28,6
28,7	8,8	7,9	9,4	10,9	15,4	18,4				28,7
28,8	8,5	7,6	9,1	10,6	15,1	18,1				28,8
28,9	8,2	7,3	8,8	10,3	14,8	17,8				28,9
29	7,9	7	8,5	10	14,5	17,5				29
29,1	7,6	6,7	8,2	9,7	14,2	17,2				29,1
29,2	7,3	6,4	7,9	9,4	13,9	16,9				29,2
29,3	7	6,1	7,6	9,1	13,6	16,6				29,3
29,4	6,7	5,8	7,3	8,8	13,3	16,3				29,4
29,5	6,4	5,5	7	8,5	13	16	19			29,5
29,6	6,1	5,2	6,7	8,2	12,7	15,7	18,7			29,6
29,7	5,8	4,9	6,4	7,9	12,4	15,4	18,4			29,7
29,8	5,5	4,6	6,1	7,6	12,1	15,1	18,1			29,8
29,9	5,2	4,3	5,8	7,3	11,8	14,8	17,8			29,9
30	4,9	4	5,5	7	11,5	14,5	17,5			30
30,1	4,6	3,7	5,2	6,7	11,2	14,2	17,2			30,1
30,2	4,3	3,4	4,9	6,4	10,9	13,9	16,9			30,2
30,3	4	3,1	4,6	6,1	10,6	13,6	16,6			30,3
30,4	3,7	2,8	4,3	5,8	10,3	13,3	16,3			30,4
30,5	3,4	2,5	4	5,5	10	13	16			30,5
30,6	3,1	2,2	3,7	5,2	9,7	12,7	15,7			30,6
30,7	2,8	1,9	3,4	4,9	9,4	12,4	15,4	19		30,7
30,8	2,5	1,6	3,1	4,6	9,1	12,1	15,1	18,7		30,8
30,9	2,2	1,3	2,8	4,3	8,8	11,8	14,8	18,4		30,9
31	1,9	1	2,5	4	8,5	11,5	14,5	18,1		31
31,1	1,6	0,7	2,2	3,7	8,2	11,2	14,2	17,8		31,1
31,2	1,3	0,4	1,9	3,4	7,9	10,9	13,9	17,5		31,2
31,3	1	0,1	1,6	3,1	7,6	10,6	13,6	17,2		31,3
31,4	0,7		1,3	2,8	7,3	10,3	13,3	16,9		31,4
31,5	0,4		1	2,5	7	10	13	16,6		31,5
31,6	0,1		0,7	2,2	6,7	9,7	12,7	16,3		31,6
31,7			0,4	1,9	6,4	9,4	12,4	16		31,7
31,8			0,1	1,6	6,1	9,1	12,1	15,7		31,8
31,9				1,3	5,8	8,8	11,8	15,4		31,9
32				1	5,5	8,5	11,5	15,1		32
32,1				0,7	5,2	8,2	11,2	14,8		32,1
32,2				0,4	4,9	7,9	10,9	14,5	19	32,2
32,3				0,1	4,6	7,6	10,6	14,2	18,7	32,3
32,4					4,3	7,3	10,3	13,9	18,4	32,4
32,5					4	7	10	13,6	18,1	32,5
32,6					3,7	6,7	9,7	13,3	17,8	32,6
32,7					3,4	6,4	9,4	13	17,5	32,7
32,8					3,1	6,1	9,1	12,7	17,2	32,8
32,9					2,8	5,8	8,8	12,4	16,9	32,9
33					2,5	5,5	8,5	12,1	16,6	33
33,1					2,2	5,2	8,2	11,8	16,3	33,1
33,2					1,9	4,9	7,9	11,5	16	33,2
33,3					1,6	4,6	7,6	11,2	15,7	33,3
33,4					1,3	4,3	7,3	10,9	15,4	33,4
33,5					1	4	7	10,6	15,1	33,5
33,6					0,7	3,7	6,7	10,3	14,8	33,6
33,7					0,4	3,4	6,4	10	14,5	33,7
33,8					0,1	3,1	6,1	9,7	14,2	33,8
33,9						2,8	5,8	9,4	13,9	33,9

34					2,5	5,5	9,1	13,6	34
34,1					2,2	5,2	8,8	13,3	34,1
34,2					1,9	4,9	8,5	13	34,2
34,3					1,6	4,6	8,2	12,7	34,3
34,4					1,3	4,3	7,9	12,4	34,4
34,5					1	4	7,6	12,1	34,5
34,6					0,7	3,7	7,3	11,8	34,6
34,7					0,4	3,4	7	11,5	34,7
34,8					0,1	3,1	6,7	11,2	34,8
34,9						2,8	6,4	10,9	34,9
35						2,5	6,1	10,6	35
35,1						2,2	5,8	10,3	35,1
35,2						1,9	5,5	10	35,2
35,3						1,6	5,2	9,7	35,3
35,4						1,3	4,9	9,4	35,4
35,5						1	4,6	9,1	35,5
35,6						0,7	4,3	8,8	35,6
35,7						0,4	4	8,5	35,7
35,8						0,1	3,7	8,2	35,8
35,9							3,4	7,9	35,9
36							3,1	7,6	36
36,1							2,8	7,3	36,1
36,2							2,5	7	36,2
36,3							2,2	6,7	36,3
36,4							1,9	6,4	36,4
36,5							1,6	6,1	36,5
36,6							1,3	5,8	36,6
36,7							1	5,5	36,7
36,8							0,7	5,2	36,8
36,9							0,4	4,9	36,9
37							0,1	4,6	37
37,1								4,3	37,1
37,2								4	37,2
37,3								3,7	37,3
37,4								3,4	37,4
37,5								3,1	37,5
37,6								2,8	37,6
37,7								2,5	37,7
37,8								2,2	37,8
37,9								1,9	37,9
38								1,6	38
38,1								1,3	38,1
38,2								1	38,2
38,3								0,7	38,3
38,4								0,4	38,4
38,5								0,1	38,5

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 8,8 punktu** 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 – kobiety, 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.	
60		16								60
59		15,8								59
58		15,6								58
57		15,4								57
56		15,2								56
55		15	16							55
54		14,8	15,8							54
53		14,6	15,6							53
52		14,4	15,4							52
51		14,2	15,2							51
50	16	14	15							50
49	15,8	13,8	14,8							49
48	15,6	13,6	14,6							48
47	15,4	13,4	14,4							47
46	15,2	13,2	14,2							46
45	15	13	14							45
44	14,8	12,8	13,8	16						44
43	14,6	12,6	13,6	15,8						43
42	14,4	12,4	13,4	15,6	16					42
41	14,2	12,2	13,2	15,4	15,8					41
40	14	12	13	15,2	15,6	16				40
39	13,8	11,8	12,8	15	15,4	15,8				39
38	13,6	11,6	12,6	14,8	15,2	15,6	16			38
37	13,4	11,4	12,4	14,6	15	15,4	15,8			37
36	13,2	11,2	12,2	14,4	14,8	15,2	15,6	16		36
35	13	11	12	14,2	14,6	15	15,4	15,8		35
34	12,8	10,8	11,8	14	14,4	14,8	15,2	15,6	16	34
33	12,6	10,6	11,6	13,8	14,2	14,6	15	15,4	15,8	33
32	12,4	10,4	11,4	13,6	14	14,4	14,8	15,2	15,6	32
31	12,2	10,2	11,2	13,4	13,8	14,2	14,6	15	15,4	31
30	12	10	11	13,2	13,6	14	14,4	14,8	15,2	30
29	11,8	9,8	10,8	13	13,4	13,8	14,2	14,6	15	29
28	11,6	9,6	10,6	12,8	13,2	13,6	14	14,4	14,8	28
27	11,4	9,4	10,4	12,6	13	13,4	13,8	14,2	14,6	27
26	11,2	9,2	10,2	12,4	12,8	13,2	13,6	14	14,4	26
25	11	9	10	12,2	12,6	13	13,4	13,8	14,2	25
24	10,8	8,8	9,8	12	12,4	12,8	13,2	13,6	14	24
23	10,6	8,6	9,6	11,8	12,2	12,6	13	13,4	13,8	23
22	10,4	8,4	9,4	11,6	12	12,4	12,8	13,2	13,6	22
21	10,2	8,2	9,2	11,4	11,8	12,2	12,6	13	13,4	21
20	10	8	9	11,2	11,6	12	12,4	12,8	13,2	20
19	9,8	7,8	8,8	11	11,4	11,8	12,2	12,6	13	19
18	9,6	7,6	8,6	10,8	11,2	11,6	12	12,4	12,8	18
17	9,4	7,4	8,4	10,6	11	11,4	11,8	12,2	12,6	17
16	9,2	7,2	8,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12	12,4	16
15	9	7	8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	12,2	15
14	8,8	6,8	7,8	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12	14
13	8,6	6,6	7,6	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11,8	13
12	8,4	6,4	7,4	9,6	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12
11	8,2	6,2	7,2	9,4	9,8	10,2	10,6	11	11,4	11
10	8	6	7	9,2	9,6	10	10,4	10,8	11,2	10
9	7,8	5,8	6,8	9	9,4	9,8	10,2	10,6	11	9
8	7,6	5,6	6,6	8,8	9,2	9,6	10	10,4	10,8	8
7	7,4	5,4	6,4	8,6	9	9,4	9,8	10,2	10,6	7
6	7,2	5,2	6,2	8,4	8,8	9,2	9,6	10	10,4	6
5	7	5	6	8,2	8,6	9	9,4	9,8	10,2	5
4	6,8	4,8	5,8	8	8,4	8,8	9,2	9,6	10	4
3	6,6	4,6	5,6	7,8	8,2	8,6	9	9,4	9,8	3
2	6,4	4,4	5,4	7,6	8	8,4	8,8	9,2	9,6	2
1	6,2	4,2	5,2	7,4	7,8	8,2	8,6	9	9,4	1

Żołnierze wyszczególnieni w § 6 ust. 1 pkt 1–4, aby zaliczyć testy sprawności fizycznej, muszą uzyskać **minimum 11 punktów** maksymalnej wartości punktowej przypisanej do skłonów tułowia wykonywanych w czasie 2 min (konkurencji) właściwej dla ich grupy wiekowej.