

Informacje dla kandydatów  
DO ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO  
ORAZ  
ODDZIAŁU O PROFILU MUNDUROWYM

Przed przystąpieniem do próby sprawności fizycznej kandydat powinien dostarczyć orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia oraz pisemną zgodę rodziców na udział w próbie sprawności fizycznej.

Próby sprawności fizycznej

2 czerwca 2026 r. godz. 9.00

16 czerwca 2026 r. godz. 9.00 – II termin dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych od nich nie mogli przystąpić do prób sprawności w pierwszym terminie.

1. Próby sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Próby sprawności fizycznej kandydat wykonuje w stroju i obuwiu sportowym; niedopuszczalne jest noszenie podczas wykonywania próby sprawnościowej biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
3. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4. *Próby sprawności fizycznej polegają na pokonaniu sprawnościowego toru przeszkód w określonym czasie. Wyniki zostają przeliczone w systemie punktowym.*
5. Czas wykonania próby sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
6. Próby sprawności fizycznej składają się z siedmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
  - okrążanie stojaków (start z pozycji leżącej z rękoma wzdłuż ciała); kandydat musi okrążyć dwa stojaki, jeden od lewej a drugi od prawej strony bez przytrzymywania się go bądź przewrócenia konstrukcji;
  - przewroty wykonane w kolejności: przewrót w przód, przewrót w tył, przewrót w przód;
  - przeskoki nad płotkiem – 3 płotki o wysokości 76 cm.;
  - naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki – 3 razy;
  - brzuszki z piłką lekarską dwukilogramową trzymaną nad głową – 5 razy;
  - pokonanie przeszkody - skrzynia gimnastyczna dowolnym sposobem; w czasie wykonywania ćwiczeń nie wolno przewrócić skrzyni;
  - bieg wahadłowy polegający na przebiegnięciu 10 razy dystansu 5 metrów.

Informację o kandydatach, którzy uzyskali pozytywny wynik prób sprawności fizycznej komisja rekrutacyjna podaje do publicznej wiadomości do dnia 8 czerwca 2026 r.; II termin do 24 czerwca 2026 r.