



# **DZIENNIK URZĘDOWY MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

---

Warszawa, dnia 5 września 2012 r.

Poz. 340

*Departament Wychowania i Promocji Obronności*

## **DECYZJA Nr 260/MON MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 3 września 2012 r.

### **w sprawie wprowadzenia Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej**

Na podstawie § 2 pkt 14 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 9 lipca 1996 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Obrony Narodowej (Dz. U. Nr 94, poz. 426), w związku z § 33 pkt 2 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 4 maja 2009 r. w sprawie sposobu używania znaków Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej (Dz. U. Nr 82, poz. 690, z 2010 r. Nr 24, poz. 122 oraz z 2012 r. poz. 152) i pkt 3 decyzji 229/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 11 sierpnia 2004 r. w sprawie dziedziczenia i kultywowania tradycji oręża polskiego (Dz. Urz. MON Nr 9, poz. 105 oraz z 2011 r. Nr 22, poz. 327) – po zasięgnięciu opinii Komisji Historycznej do Spraw Symboliki Wojskowej – ustala się, co następuje:

1. Wprowadza się Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej, zwaną dalej „odznaką”.
2. Zatwierdza się :
  - 1) wzór odznaki, stanowiący załączniki Nr 1 do decyzji;
  - 2) wzór legitymacji odznaki, stanowiący załącznik Nr 2 do decyzji.
3. Nadaje się regulamin odznaki, stanowiący załącznik Nr 3 do decyzji.
4. Decyzja wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

z upoważnienia  
Ministra Obrony Narodowej:  
Sekretarz Stanu: Cz. Mroczek

Załączniki do decyzji Nr 260/MON  
Ministra Obrony Narodowej  
z dnia 03.09.2012 r. (poz. 340)

Załącznik Nr 1

**WZÓR GRAFICZNY  
WOJSKOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**



**WZÓR GRAFICZNY LEGITYMACJI  
WOJSKOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

<p><b>MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ</b></p>  <p><b>WOJSKOWA ODZNAKA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b></p>	<p><b>LEGITYMACJA Nr .....</b></p> <p>..... (stopień, imię i nazwisko)</p> <p>..... (imię ojca)</p> <p>ma prawo do Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej nr .....</p> <p>nadanej rozkazem przez</p> <p>..... (stanowisko przełożonego dyscyplinarnego)</p> <p>Nr ..... z dnia .....</p> <p>mp. .... (podpis dowódcy JW.)</p>
---	---

strona pierwsza

strona druga

<p><b>Potwierdzenia ważności legitymacji</b></p> <p>Data i nr Rozkazu dowódcy JW. oraz pieczęć:</p> <table border="1" data-bbox="263 1344 726 1814"><tr><td>.....</td><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td><td>.....</td></tr></table>	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	
.....	.....	.....											
.....	.....	.....											
.....	.....	.....											
.....	.....	.....											

strona trzecia

strona czwarta

## **REGULAMIN NADAWANIA WOJSKOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. Wojskowa Odznaka Sprawności Fizycznej, zwana dalej „WOSF” lub „odznaką”, ma na celu popularyzowanie wysokiej sprawności i aktywności fizycznej żołnierzy oraz propagowanie postaw prozdrowotnych.
2. Odznakę nadaje się za osiągnięcie wysokiego poziomu sprawności fizycznej.
3. Wojskową Odznakę Sprawności Fizycznej uzyskuje:
  - 1) żołnierz który spełni wymogi sprawności fizycznej określone w załączniku Nr 1 do niniejszego regulaminu;
  - 2) żołnierz - słuchacz kształcony w uczelni wojskowej, który w danym roku studiów (w obu semestrach) uzyskał ocenę bardzo dobrą (średnią arytmetyczną 5,0) z obowiązujących sprawdzianów sprawności fizycznej.
4. Odznakę nadaje dowódca jednostki wojskowej na wniosek przewodniczącego komisji egzaminacyjnej WOSF. Nadanie odznaki odnotowuje się w rozkazie specjalnym lub dziennym dowódcy jednostki wojskowej.
5. Prawo do posiadania i noszenia odznaki potwierdza legitymacja WOSF, wydawana posiadaczowi razem z odznaką. W legitymacji wpisuje się numer rozkazu specjalnego lub dziennego dowódcy jednostki wojskowej i datę nadania odznaki.
6. Odznakę nosi się na lewej kieszeni munduru wojskowego, zgodnie z zasadami noszenia odznak określonymi w przepisach ubiorczych żołnierzy Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej.
7. Uprawnienie do posiadania „Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej” ulega zawieszeniu, jeżeli podczas kolejnego sprawdzianu (zaliczenia roku studiów) żołnierz nie wykaże się sprawnością fizyczną wymaganą do zdobycia WOSF w danej grupie wiekowej.
8. Wyniki prób sprawności fizycznej odnotowuje się na „Listach egzaminacyjnych WOSF”, sporządzanych według wzoru określonego w załączniku Nr 2 do niniejszego regulaminu. Lista egzaminacyjna stanowi podstawę do sporządzenia „Wniosku o nadanie WOSF”, według wzoru określonego w załączniku Nr 3 do niniejszego regulaminu). Wniosek ten jest dokumentem rozliczeniowym odznaki.

9. Ewidencję osób uprawnionych do posiadania WOSF prowadzi komisja egzaminacyjna WOSF.
10. Dla celów oceny sprawności fizycznej według wymogów określonych w załączniku nr 1 ustala się podział na następujące grupy wiekowe:
  - 1) grupa I – do 25 lat;
  - 2) grupa II – od 26 - 30 lat;
  - 3) grupa III – od 31 – 35 lat;
  - 4) grupa IV – od 36 – 40 lat;
  - 5) grupa V – od 41 – 45 lat;
  - 6) grupa VI – od 46 – 50 lat;
  - 7) grupa VII – od 51 – 55 lat;
  - 8) grupa VIII – powyżej 55 lat.
11. Komisje egzaminacyjną WOSF powołuje dowódca jednostki wojskowej.

Załącznik nr 1 do „Regulaminu nadawania WOSF”: Normy i ćwiczenia fizyczne wymagane do uzyskania WOSF.

Motoryka	Ćwiczenia	Jedn. miary	Grupy wiekowe	Norma sprawnościowa	
				Mężczyźni	Kobiety
Wytężalność	Marszbieg na 3000m (mężczyźni), 1000m (kobiety)	min.	gr. I	12,00	3,55
			gr. II	12,15	4,10
			gr. III	12,30	4,25
			gr. IV	13,10	4,40
			gr. V	14,10	5,10
			gr. VI	15,10	5,40
			gr. VII	16,10	6,10
			gr. VIII	17,10	6,25
	albo pływanie	metry	gr. I	≥650	≥600
			gr. II	≥625	≥575
			gr. III	≥600	≥550
			gr. IV	≥575	≥525
			gr. V	≥550	≥500
			gr. VI	≥525	≥475
			gr. VII	≥500	≥450
			gr. VIII	≥475	≥425
Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min.	liczba	gr. I	75	50
			gr. II	70	48
			gr. III	65	46
			gr. IV	60	44
			gr. V	55	42
			gr. VI	50	40
			gr. VII	45	38
			gr. VIII	40	36
Siła ramion	Podciąganie się na drążku wysokim	liczba	gr. I	18	-
			gr. II	16	-
			gr. III	14	-
			gr. IV	12	-
			gr. V	10	-
			gr. VI	8	-
			gr. VII	7	-
			gr. VIII	6	-
	albo uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	liczba	gr. I	74	42
			gr. II	70	39
			gr. III	66	36
			gr. IV	60	33
			gr. V	54	30
			gr. VI	48	27
			gr. VII	42	24
			gr. VIII	36	21
Szybkość i zwinność	Bieg wahadłowy 10x10 m	sek.	gr. I	28,6	-
			gr. II	28,9	-
			gr. III	29,2	-
			gr. IV	29,5	-
			gr. V	30,1	-
			gr. VI	30,4	-
			gr. VII	30,7	-
			gr. VIII	31,0	-
	albo bieg zygakiem „koperta”	sek.	gr. I	22,6	25,3
			gr. II	23,0	25,8
			gr. III	23,4	26,3
			gr. IV	23,8	27,3
			gr. V	24,2	28,3
			gr. VI	24,6	29,3
			gr. VII	26,4	30,5
			gr. VIII	28,2	32,0

## Opis ćwiczeń

1. Marszobieg na 3000 m /1000 m/ - odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych).

Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 żołnierzy (na 1000m – do 15 żołnierzy). Na komendę „*Start*” lub sygnał grupa żołnierzy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

2. Pływanie ciągle przez 12 minut – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (za wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „*Na miejsca*” żołnierz staje na słupku startowym, na komendę „*Start*” lub sygnał wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Na komendę „*Stop*” lub sygnał zatrzymuje się w miejscu podtrzymując liny wytyczające tor, do czasu dokonania pomiaru odległości przez prowadzącego sprawdzian. Pływanie może przerwać wcześniej żołnierz, który przepłynął dystans na określoną normę dla danej grupy wiekowej. Musi on jednak pozostać w wodzie w miejscu zakończenia próby i czekać na komendę „*stop*” oraz zezwolenie wyjścia z wody.

3. Podciąganie się na drążku wysokim - odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „*Gotów*” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „*Ćwicz!*” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej prężnika drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli żołnierz nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” ocenający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

4. Bieg zygzakiem „koperta” – odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5kg.

*Sposób prowadzenia:* na komendę „*Start*” (sygnał dźwiękowy) żołnierz rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu ocenający (kontrolujący) informuje o liczbie

powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

5. Bieg wahadłowy 10 x 10 m - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) żołnierz rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystujemy „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg.
6. Skłony tułowia w przód w czasie 2 minut - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” żołnierz przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współćwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i splecionymi palcami rąk powierzchni materaca”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.
7. Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej - prowadzi się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” żołnierz wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce, nogi złączone lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „Ćwicz!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość zaliczonych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę powtórzeń.



Jednostka Wojskowa

.....  
(nazwa i numer)

Załącznik nr 2 do „Regulaminu  
nadawania WOSF”

**LISTA WYNIKÓW SPRAWDZIANU  
NA WOJSKOWĄ ODZNAKĘ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ w roku .....**

Lp.	Stopień wojskowy	Nazwisko i imię	Pesel/ Grupa wiekowa	ĆWICZENIA								OCENA średnia arytmetyczna	Adnotacja o uzyskaniu WOSF	Data uzyskania/ Uwagi
				marszbieg na 3000 m /1000m/ pływanie ciągłe przez 12 min.		podciąganie się na drążku uginanie ramion na ławeczce		skłony tułowia w przód 2 min.		bieg wahadłowy 10 X 10m bieg zygzakiem				
				W	O	W	O	W	O	W	O			

Stwierdzam zgodność ze stanem  
ewidencyjnym

.....  
(pieczęć, stopień wojskowy, imię i nazwisko)

Stwierdzam brak przeciwwskazań  
do zaliczania sprawdzianu

.....  
(lekarz)

Przewodniczący komisji WOSF

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

Załącznik nr 3 do „Regulaminu nadawania WOSF”

JEDNOSTKA WOJSKOWA NR ...

.....

(nazwa JW)

(miejsowość, data)

**DOWÓDCA JEDNOSTKI  
WOJSKOWEJ Nr ....**

(nazwa JW)

### **WNIOSEK**

#### **o nadanie WOSF**

Komisja egzaminacyjna do nadania Wojskowej Odznaki Sprawności Fizycznej w składzie:

Przewodniczący: .....

Członkowie: .....

.....

na podstawie wyników sprawdzianu sprawności fizycznej przeprowadzonego w dniu ..... wnioskuję o nadanie n/w żołnierzom WOSF:

1. ....

2. ....

3. ....

Lista wyników sprawdzianu sprawności fizycznej w załączeniu.

Podpisy członków Komisji:

1. ....

2. ....

3. ....