

KOBIECY		KOLUMNA																		
		1			2			3			4			5						
Motoryka	Ćwiczenia	Jednostka miary	Grupy wiekowe	Zemierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w pododdzialach desantowo-szumowych, desantowych, rozpoznania, w JW: 2305 4101, 4026 i w Oddziale Specjalnym ZbJ, w Warszawie oraz wszyscy zemierze wykonujacy skoki ze spadochronem			Zemierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe dowodcow pododdzialow (platon, kompania, pluton, druzyzna, sekcja i równorzędne), pozostali zemierze Wojsk Specjalnych oraz w korpusie osobowym ogólnym - grupa osobowa kultury fizycznej			Zemierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpusie spieszniostwa, w korpusie osobowym wyszkowawczym - grupa osobowa orkiestry i zespołow estradowych, zajmujacy stanowiska sluzbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorii ZO			Zemierze zawodowi zajmujacy stanowiska sluzbowe w korpusach osobowych: medycznych, spieszniostwa i obslugi prawnej, duszpasterstwa, w korpusie osobowym wychowawczym - grupa osobowa orkiestry i zespołow estradowych, zajmujacy stanowiska sluzbowe w instytucjach cywilnych oraz z kategorii ZO							
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		
Szybkość i zwinność	bieg zyzakiem „koperta”	sek.	gr. I	26,3	26,3	27,3	25,5	26,5	27,5	25,7	26,7	28,2	26,0	27,0	28,5	26,2	27,2	29,2		
				25,8	26,8	27,8	26,0	27,0	28,0	26,2	27,2	28,7	26,5	27,5	30,0	26,7	27,7	29,7		
				26,3	27,3	28,3	26,5	27,5	28,5	26,7	27,7	29,2	26,7	27,7	27,0	28,0	29,5	27,2	28,2	30,2
				27,3	28,3	29,3	27,5	28,5	29,5	27,7	28,7	30,2	27,7	28,7	28,0	29,0	30,5	28,2	29,2	31,2
				28,3	29,3	30,3	28,5	29,5	30,5	28,7	29,7	31,2	28,7	29,7	29,0	30,0	31,5	29,2	30,2	32,2
				29,3	30,3	31,3	29,5	30,5	31,5	29,7	30,7	32,2	29,7	30,7	30,0	31,0	32,5	30,2	31,2	33,2
				30,5	31,5	32,5	30,7	31,7	32,7	30,9	31,9	33,4	30,9	31,9	31,1	32,2	33,7	31,4	32,4	34,4
				32,0	33,0	34,0	32,2	33,2	34,2	32,4	33,4	34,9	32,4	33,4	32,7	33,7	35,2	32,9	33,9	35,9