

Dow. Gen. Wewn. ..../2017



**PRZYGOTOWANIE KANDYDATÓW  
DO SELEKCJI W JEDNOSTKACH WOJSK  
SPECJALNYCH**

„PORADNIK”

---

**WARSZAWA  
2017**



**DOWÓDCA GENERALNY  
RODZAJÓW SIŁ ZBROJNYCH**

Zalecam do użytku w Wojskach Specjalnych Poradnik „Przygotowanie kandydatów do selekcji w jednostkach Wojsk Specjalnych”

(-) gen. dyw. Jarosław MIKA

„Służba w wojsku to dla niektórych tylko praca.  
Służba w Wojskach Specjalnych to ... powołanie”

*Jednemu z pierwszych żołnierzy, którzy przeszli selekcję do Jednostki Wojskowej GROM, trenerowi, instruktorowi, mentorowi i mistrzowi wielu operatorów jednostek specjalnych, twórcy i Dowódcy Jednostki Wojskowej AGAT, który na zawsze pozostanie w sercach i pamięci współczesnych żołnierzy jednostek specjalnych oraz ich przyszłych pokoleń.*

*przyjacielowi – pułkownikowi Sławomirowi Berdychowskiemu „Czarnemu”*

WSTĘP .....	5
1. MERYTORYCZNE WYMOGI.....	7
1.1. Cechy pożądane kandydatów: .....	9
1.2. Cechy niepożądane: .....	9
1.3. Główna rada:.....	9
1.4. Jak uzyskać maksymalne efekty?.....	11
1.5. Poprawna technika marszu z plecakiem. ....	12
2. KONCEPCJA CIĘŻKICH I LEKKICH TRENINGÓW .....	14
CIĘŻKIE DNI /TRENINGI/.....	15
1. TYDZIEŃ 1 .....	15
2. TYDZIEŃ 2 .....	16
3. TYDZIEŃ 3 .....	17
4. TYDZIEŃ 4 .....	18
5. TYDZIEŃ 5 .....	19
6. TYDZIEŃ 6 .....	20
3. WYKAZ I OPIS ĆWICZEŃ DLA KANDYDATÓW DO SŁUŻBY.....	22
3.1. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ .....	22
3.2. KRYTERIA OCENY SPRAWDZIANÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO .....	25
3.3. WYKAZ WYPOSAŻENIA DLA KANDYDATÓW.....	26
3.4. WYKAZ WYPOSAŻENIA DOPUSZCZALNEGO .....	27
4. ZAKOŃCZENIE.....	29

## **WSTĘP**

Bogate wieloletnie doświadczenia organizatorów przedsięwzięć kwalifikacyjnych i selekcyjnych dostarczają przekrojowej wiedzy i wymiernych wniosków określających przyczyny niskiego poziomu osiągania wymaganych kryteriów kwalifikacyjnych stawianych wobec kandydatów do jednostek Wojsk Specjalnych. To niekorzystne zjawisko dotyczy również doświadczonych żołnierzy, policjantów czy wybitnych sportowców, ludzi bardzo wartościowych a jednocześnie zdeterminowanych mentalnie żeby zostać pełnoprawnym operatorem jednostki wojskowej Grom, Formoza, Komandosów, Agat czy Nil.

Niedostateczne przygotowanie sprzętowe i fatalnie prowadzony trening wytrzymałościowy są niejednokrotnie przyczyną osobistych porażek oraz ponoszonych strat przez Wojska Specjalne, utalentowanych i wartościowych kandydatów na komandosów.

W celu poprawy tego niekorzystnego zjawiska już kilka lat wcześniej inicjatywę w dotarciu do szerszej grupy „starających się”, podjął na szczeblu centralnym płk Sławomir Berdychowski, kładąc swoiste podwaliny pod przygotowanie użytecznego kompendium wiedzy i praktycznych porad oraz wskazówek dla przyszłych kandydatów na komandosów. Przedmiotowy poradnik ma właśnie spełnić takie zadanie, pomóc pozytywnie zaliczyć testy i uzmysłowić zainteresowanym z jakim potężnym wyzwaniem przyjdzie im się zmierzyć w trakcie postępowania kwalifikacyjnego do jednostki specjalnej.

W przyszłości nurkowanie, wspinaczka, skoki spadochronowe, strzelanie, przetrwanie w trudnych warunkach atmosferyczno — terenowych, walka wręcz, posługiwanie się materiałami wybuchowymi i środkami łączności to tylko część z szerokiej gamy umiejętności, jakie muszą posiadać żołnierze Zespołów Bojowych Wojsk Specjalnych.

Każdy z naszych żołnierzy to ekspert w dziedzinie prowadzenia operacji specjalnych, przygotowany do działania w nieprzyjaznym środowisku, w ugrupowaniu przeciwnika. Każdy w razie potrzeby jest zdolny stawić czoła każdemu, i zwyciężyć. Wykonać zadania, których nikt inny by się nie podjął!

Zanim jednak każdy z nich stał się wojownikiem, jednym z najlepszych na świecie, musiał przejść długą, żmudną i trudną drogę. Na jej początku była SELEKCJA.

Celem tego poradnika, jest pomoc kandydatom do Jednostek Wojsk Specjalnych w osiągnięciu standardów umożliwiających im pozytywne przebrnięcie przez selekcję i wzięcie udziału w szkoleniu bazowym.

## 1. MERYTORYCZNE WYMOGI.

Selekcja stawia wysokie wymagania psychofizyczne kandydatom, bowiem od żołnierzy Wojsk Specjalnych wymaga się reprezentowania wysokiego poziomu zarówno sprawności fizycznej jak i psychicznej.

Podczas pierwszych dwóch etapów postępowania kwalifikacyjnego sprawdzana jest sprawność ogólna oraz przeprowadzane są testy psychologiczne. W celu właściwego przygotowania kandydaci powinni dążyć do osiągnięcia sprawności fizycznej umożliwiającej im, jako minimum:

- pokonanie dystansu 3000 m w czasie poniżej 12 minut
- pokonanie dystansu 100 m w czasie poniżej 14 sekund
- wykonanie 18 podciągnięć siłowych na drążku
- wykonanie 18 ugięć ramion na poręczach
- wspięcie się po linie na wysokość 5 m w czasie poniżej 8 s.
- wykonanie 80 skłonów w przód z leżenia na plecach w czasie 2 minut
- przepłynięcie dystansu 50 m w czasie poniżej 40 sekund
- przepłynięcie odcinka 25 m pod wodą
- wykonanie skoku do wody z wysokości 5 m (na nogi).
- wykonywanie w wodzie ćwiczeń ze skrępowanymi kończynami (ramiona i nogi) tj.: odbijanie się od dna basenu, utrzymywanie głowy nad powierzchnią wody, przepłynięcie dystansu około 20 m\*
- długotrwałe (około 2,5 h) wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz elementów walki wręcz (w „stójce” i w „parterze”)
- panowanie nad „lękiem przestrzeni (wysokości)”
- realizację testów z wyżej wymienionych konkurencji w ciągu jednego dnia

\* Jednostka Wojskowa FORMOZA

Kandydaci, którzy pozytywnie przebrną przez pierwsze etapy postępowania kwalifikacyjnego otrzymują prawo do wzięcia udziału w etapie trzecim czyli selekcji, która trwa około tygodnia, prowadzona jest w trudnych warunkach atmosferyczno - terenowych i zawiera w sobie elementy terenoznawstwa, nawigacji lądowej, survivalu i marszów kondycyjno - wytrzymałościowych z obciążeniem ważącym 25 kg.



### **1.1. Cechy pożądane kandydatów:**

- ✓ silna motywacja i wola przetrwania „walki”;
- ✓ wysoka odporność psychofizyczna;
- ✓ umiejętność pracy w zespole;
- ✓ szybka adaptacja w nowym środowisku;
- ✓ akceptacja nienormowanego czasu pracy;
- ✓ świadomość ryzyka zawodowego związanego ze służbą;
- ✓ umiejętność samokształcenia i wykorzystania posiadanych umiejętności przy realizacji zadań;
- ✓ umiejętność podejmowania odpowiednich decyzji w deficycie czasu w sytuacjach stresowych;
- ✓ prawdomówność;
- ✓ dojrzałość emocjonalna;
- ✓ karność, stosowanie się do określonych zasad.
- ✓ odpowiedzialność.

### **1.2. Cechy niepożądane:**

- ✓ karalność za przestępstwa umyślne;
- ✓ stosowanie kłamstw i oszustw;
- ✓ brak umiejętności współpracy w zespole (konfliktowość);
- ✓ stwarzanie niebezpieczeństwa dla zespołu i samego siebie;
- ✓ lekkomyślność, niedojrzałość emocjonalna.

### **1.3. Główna rada:**

Musisz być w pełni świadomy swojego wyboru i decyzji, posiadać bardzo dobrą kondycję psychofizyczną, aby wykonywać zadania z 25 - kilogramowym plecakiem przez cały czas pobytu na selekcji w trudnych warunkach atmosferyczno - terenowych. Selekcja to nie miejsce na próby, formy sprawdzenia się i swoich możliwości lub zaimponowanie swojemu otoczeniu a test gdzie określa się Twoją przydatność (Twoje być albo nie być) do służby w Wojskach Specjalnych. Musisz dobrze znać mapę i orientować się w terenie wykonując przy tym różne zadania, aby na czas dojść do wskazanych miejsc. Umiejętnie wykorzystywać sprzęt i technologie przyjmując, że on nie wykona za

Ciebie zadań a jedynie może Ci ułatwić lub utrudnić. M.in. musisz mieć dobre, **rozchodzone** buty oraz **nauczyć się dbać o stopy** oraz o swój organizm aby nie dopuścić do kontuzji, przegrzania lub wychłodzenia co może uniemożliwić Twój dalszy udział w selekcji. Posiadać odpowiedni plecak, śpiwór i bieliznę. Sprzęt i wyposażenie, które zamierzasz wykorzystać podczas selekcji powinien być odpowiednio dobrany, dostosowany i sprawdzony. **Niedopuszczalnym jest wykorzystywanie swojego wyposażenia po raz pierwszy podczas selekcji.**

Naszym celem nie jest przygotowanie Cię do selekcji. Musisz to zrobić sam. **Chcemy tylko udzielić Ci kilku wskazówek**, które pomogą Ci obrać właściwy kierunek.

Ten poradnik zawiera 6 - tygodniowy program treningu fizycznego i oparty jest na wymaganiach selekcji. Pamiętaj, najważniejszym elementem jest Twój umysł bo to on będzie mówił Ci czy masz kontynuować przygotowania pomimo bólu, niekorzystnych warunków i obowiązków wynikających z życia codziennego. Błędem jest skupienie się tylko na przygotowaniu fizycznym.

Nie oczekuj, że dostaniesz 6 — tygodniowy urlop od swoich przełożonych, aby móc wykonać ten program. Odpowiedzialność za osiągnięcie odpowiedniego poziomu sprawności spoczywa na Tobie i tylko na Tobie. Trenuj w wolnym czasie. Jeśli jesteś na poligonie lub wykonujesz inne zadania służbowe wykonuj proste ćwiczenia, które wzmacniają Twoje mięśnie: „pompki”, przysiady, podciągnięcia, „brzuszki” (**ćwicz, kiedy tylko możesz**). Najważniejszym elementem przed rozpoczęciem przygotowań jest maksymalne wyleczenie a nie zalecenie wszystkich kontuzji Twojego organizmu.

Nie opóźniaj momentu rozpoczęcia treningów. Jeśli masz więcej niż 6 tygodni do selekcji, wykorzystaj dodatkowy czas. Twój cel — osiągnąć wysoki poziom sprawności fizycznej. **Ten poradnik podpowie Ci jak i czego oczekiwać od treningu fizycznego.**

Kształtowanie wysokiego poziomu formy fizycznej nie jest procesem jedno, czy kilkudniowym, organizm musi przejść przez trzy poziomy. Nie zaczynaj od wykonywania ćwiczeń na 100 % ponieważ adrenalina i wysoka motywacja na początku przygotowań może doprowadzić do niepotrzebnych kontuzji. Stosuj stopniowanie wysiłku.

### *1. Poziom pierwszy — hartowanie*

Podczas pierwszych dwóch tygodni ciało nieustannie będzie obolałe aż w końcu odzyska dawną świeżość. Kiedy słabe mięśnie są ćwiczone, krew nie nadąża usuwać z nich produktów będących efektem wyęźonej pracy mięśni. Te produkty drażnią zakończenia nerwowe w tkance mięśniowej powodując dolegliwości bólowe. Odczuwamy to, jako tzw. zakwasy. Po pewnym okresie ćwiczeń ciało adoptuje się do nowych warunków. Krew krąży szybciej i sprawniej przez mięśnie usuwając z nich szkodliwe produkty, co powoduje ustąpienie dolegliwości bólowych.

### *2. Poziom drugi — powolny postęp*

Kiedy organizm zahartuje się, objętość krwi krążącej w mięśniach zwiększy się, a ciało zacznie funkcjonować bardziej wydajnie. Podczas pierwszych kilku tygodni postępy w treningach są gwałtowne. Jednak po osiągnięciu wysokiego poziomu formy postępy będą mniej zauważalne. Ciało osiąga swój maksymalny poziom formy między szóstym, a dziesiątym tygodniem. Intensywność programu treningowego oraz indywidualne predyspozycje wpływają na dokładny czas osiągnięcia maksymalnej formy.

### *3. Poziom trzeci — podtrzymywanie*

Faza podtrzymywania jest fazą, podczas, której sprawność fizyczna jest pogłębiana. Konieczne jest kontynuowanie treningu na zbliżonym poziomie intensywności, aby podtrzymać rozwój kondycji. Kiedy wysoki poziom sprawności fizycznej zostanie osiągnięty należy stosować program podtrzymujący oparty na koncepcji ciężkich/lekkich treningów.

Żołnierze sił specjalnych są najsprawniejszymi żołnierzami w armii. Jeśli chcesz być jednym z nich.... **TRZYMAJ FORMĘ.**

#### **1.4. Jak uzyskać maksymalne efekty?**

- ✓ Przed każdym treningiem, powinieneś poświęcić 10 — 15 minut na ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające.

- ✓ Utrzymuj wyważoną dietę i pij dużo płynów podczas treningów. W wysokich temperaturach Twój organizm musi być nawodniony, pij płyny nawet jeśli nie jesteś spragniony.
- ✓ W trakcie treningów staraj się używać takich produktów jak w czasie selekcji aby w pewnym stopniu przyzwyczaić organizm do korzystania z zasobów, które posiadasz.
- ✓ Ucz się jeść i pić w trakcie marszu.
- ✓ Do forsownych marszów wybieraj buty, które są wygodne i dobrze rozchodzone, ale nieużyte. Buty wojskowe są dobre pod warunkiem, że są dopasowane do stopy. Dbaj o buty zgodnie z zaleceniami producenta.
- ✓ Noś lekkie ubranie i grube skarpety.
- ✓ Nie pozwól, aby zła pogoda, przeszkadzała Ci w treningu. Jeśli nie możesz maszerować z plecakiem wykonuj przysiady (z plecakiem), biegaj po schodach (z plecakiem i bez), ćwicz na siłowni itp.
- ✓ Pracuj z mapą i busolą, kiedy to tylko możliwe. Łącz tą pracę z forsownymi marszami, najlepiej w terenie (nie używając dróg).
- ✓ Ćwicz poprawną technikę marszu z plecakiem.
- ✓ W ramach przygotowania do selekcji postaraj się przespać przynajmniej jedną noc „pod chmurką”, wykorzystując do noclegu tylko to, co masz ze sobą w plecaku (najlepiej w okresie: październik — marzec).
- ✓ Jeśli możesz wziąć kilka dni urlopu: pojedź w Bieszczady lub Beskidy i poćwicz turystykę pieszą w górach (z plecakiem, mapą i busolą);
- ✓ Każdy trening powinien zakończyć się ok 10-15 minutowymi ćwiczeniami rozciągającymi.

**Ale pamiętaj:** w siłach specjalnych nie istnieje pojęcie „zła pogoda”.

### **1.5. Poprawna technika marszu z plecakiem.**

- ✓ Środek ciężkości ciała musi być utrzymywany nad stopami a podeszwy butów stawiane płasko na powierzchni ziemi poprzez wykonywanie małych kroków w stałym tempie.
- ✓ Kolana muszą być blokowane po każdym kroku, aby dać odpocząć mięśniom nóg (szczególnie podczas marszu pod górę).

- ✓ Podczas marszu w terenie przechodź nad lub obok przeszkód; nigdy nie stawiaj stopy na przeszkodzie.
- ✓ Podczas podchodzenia pod strome zbocze zawsze trawersuj, wspinaj się zygzakami, unikaj wchodzenia wprost pod górę.
- ✓ Kiedy schodzisz ze stromego stoku, trzymaj plecy prosto i uginaj kolana, aby przejmowały wstrząsy każdego kroku. Nie blokuj kolan. Wkopuj pięty w ziemię za każdym krokiem.
- ✓ Ćwicz chodzenie z plecakiem w możliwie maksymalnym tempie. Nie biegaj z plecakiem. Podczas testów możesz być zmuszony biec, ale nie rób tego podczas treningów, możesz nabawić się w ten sposób kontuzji.
- ✓ Dobre tempo marszu z plecakiem oznacza ciągły marsz z krótkimi przerwami (5 minut) po każdych 9— 12 kilometrach lub co godzinę przy wysokich temperaturach.
- ✓ Jeśli nie możesz maszerować z plecakiem wykonuj przysiady z plecakiem. (5 serii po 100 powtórzeń lub do zmęczenia mięśni). Aby uniknąć kontuzji kolan, przysiadaj do momentu aż uda i podudzia utworzą kąt 90 stopni w stawie kolanowym;
- ✓ Plecak (noszak) powinien być zapięty w ten sposób żeby większość ciężaru rozkładana była na pasie biodrowym a nie na szelkach naramiennych.

## 2. KONCEPCJA CIĘŻKICH I LEKKICH TRENINGÓW

Trening fizyczny powinien być prowadzony 6 dni w tygodniu naprzemiennie z dużym/lekkim obciążeniem. Na przykład, wykonuj ciężkie treningi w poniedziałki/środy/soboty (wykorzystując soboty na dodatkowe długie treningi) i lekkie treningi w niedziele, wtorki, czwartki. Program ciężkie/lekkie treningi umożliwi Ci osiągnięcie maksymalnych efektów w rozwoju grup mięśni jak i niezbędnej wytrzymałości siłowej. Zapobiegnie on również kontuzjom, przeciążeniu i stagnacji formy.

### Lekkie dni

Treningi lekkie nie są tu opisane. Powinny one zawierać jazdę na rowerze, krótkie/wolne biegi, podciągnięcia, pompki, ćwiczenia na siłowni, rozciąganie, walkę wręcz. Dodatkowo pływaj tak często jak możesz. Pamiętaj: podczas postępowania kwalifikacyjnego będziesz musiał zaliczyć test pływacki.

### Ciężkie dni

W ciężkie dni wykonuj ciężkie treningi zgodnie z zaleceniami tego poradnika od 1 do 6 tygodnia. Zapisuj daty Twoich ciężkich treningów i „odhaczaj” każde ćwiczenie, które wykonałeś; jeśli zmienisz ćwiczenie odnotuj to. Marsze z plecakiem możesz wykonywać zarówno w terenie jak i wzdłuż drogi. Odnotowuj czasy poszczególnych marszy. Przynajmniej część marszy z plecakiem wykonuj w terenie.

Traktuj ten poradnik jak swego osobistego przewodnika a także jak notatnik, w którym odnotowywał będziesz swój progres w treningu.

Bądź uczciwy wobec siebie realizując program treningowy i odnotowując swoje postępy. Nikt nie będzie sprawdzał czy podchodzisz do treningu sumiennie i czy osiągasz należyte efekty. Ale jeśli nie zbudujesz wytrzymałości i siły, niezbędnych do wykonywania codziennych, długich i forsownych marszy z plecakiem będziesz miał nikłe szanse, aby zaliczyć selekcję.

Nie zniechęcaj się, jeśli będziesz miał trudności z osiągnięciem celów treningowych. Bądź uparty..... To przyniesie efekty.

## **CIEŻKIE DNI /TRENINGI/**

Postaw krzyżyk lub wstaw czas po zakończeniu każdego ćwiczenia.

### **1. TYDZIEŃ 1**

Zobacz, co jesteś w stanie wykonać. Daj z siebie wszystko.

#### **Dzień pierwszy**

Data

.....

..... Sprawdź fizyczny według norm dla pierwszej grupy wiekowej i pierwszej kolumny tj. dla żołnierzy zawodowych zajmujących stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, JW GROM, JW KOMANDOSÓW, JW FORMOZA...

..... Pływanie na dystansie 100 metrów (bez przerw, nie na plecach, bez dotykania brzegów lub dna basenu).

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 5 km, plecak — 10 kg, wzdłuż drogi lub w terenie.

.....

Droga: Cel - po drodze: 50 minut

Teren: Cel - w terenie: 1 godzina

***Założ dobrze rozchodzone buty i grube skarpety.***

***Pamiętaj żeby ćwiczyć poprawną technikę maszerowania z plecakiem.***

#### **Dzień drugi**

Data

.....

..... 3 serie pompek (1 seria = maksymalna ilość powtórzeń w 30 sekund).

..... Bieg — 3 km (utrzymuj tempo na poziomie 5-6 minut na kilometr).

..... Wspinanie po linie lub 3 serie podciągnięć (maksymalna ilość powtórzeń).

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 7 km, plecak — 10 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 1 godzina 10 minut

Teren: Cel - w terenie: 1 godzina 40 minut

***Ćwicz poprawną technikę marszu z plecakiem.***

**Dzień Trzeci**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 10 km, plecak — 10 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 1 godzina 40 minut

Teren: Cel - w terenie: 2 godziny

***Załącz dobrze rozchodzone buty i grube skarpety.***

## **2. TYDZIEŃ 2**

**Dzień pierwszy**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 12 km, plecak — 15 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 2 godziny

Teren: Cel - w terenie: 2 godziny 25 minut



**Dzień drugi**

Data

.....

..... 3 serie pompek, 3 serie podciągnięć i 3 serie brzusków  
(1 seria = maksymalna ilość powtórzeń w 35 sekund).

..... Bieg — 5 km (utrzymuj tempo na poziomie 5-6 minut na  
kilometr).

..... 3 serie przysiadów z 15 kg plecakiem (serie po 50 powtórzeń).

***Przysiady do momentu, kiedy nogi ugięte są w kolanach pod kątem 90 stopni. Nie przysiadaj niżej, bo możesz uszkodzić stawy kolanowe.***

**Dzień Trzeci**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 15 km, plecak — 15 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 2 godziny 45 minut

Teren: Cel - w terenie: 3 godziny 15 minut

### **3. TYDZIEŃ 3**

**Dzień pierwszy**

Data

.....

..... 4 serie pompek, 4 serie podciągnięć i 4 serie brzusków  
(1 seria = maksymalna ilość powtórzeń w 45 sekund).

..... Bieg — 7,5 km (utrzymuj tempo na poziomie 4-5 minut na  
kilometr).

..... 4 serie przysiadów z 15 kg plecakiem (serie po 50 powtórzeń).

***Przysiady do momentu, kiedy nogi ugięte są w kolanach pod kątem 90 stopni!***

**Dzień drugi**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 17 km, plecak — 15 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 3 godziny 10 minut

Teren: Cel - w terenie: 3 godziny 50 minut

***Ćwicz poprawną technikę marszu***

**Dzień Trzeci**

Data

.....

..... 4 serie pompek, 4 serie podciągnięć i 4 serie brzuszków  
(1 seria = maksymalna ilość powtórzeń w 45 sekund).

..... Bieg — 10 km (utrzymuj tempo na poziomie 4-5 minut na kilometr).

..... 4 serie przysiadów z 15 kg plecakiem (serie po 50 powtórzeń).

***Przysiady do momentu, kiedy nogi ugięte są w kolanach pod kątem 90 stopni.***

#### **4. TYDZIEŃ 4**

**Dzień pierwszy**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 20 km, plecak — 20 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 4 godziny

Teren: Cel - w terenie: 5 godziny

### **Dzień drugi**

Data

.....

..... 4 serie pompek, 4 serie podciągnięć i 4 serie brzusków  
(1 seria = maksymalna ilość powtórzeń w 1 minutę).

..... Bieg — 10 km (utrzymuj tempo na poziomie 4-5 minut na  
kilometr).

..... 4 serie przysiadów z 20 kg plecakiem (serie po 50 powtórzeń).

### **Dzień Trzeci**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 20 km, plecak — 20 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 3 godziny 40 minut

Teren: Cel - w terenie: 4 godziny 30 minut

***PIJ DUŻO WODY PODCZAS TRENINGU, SZCZEGÓLNIIE GDY JEST GORĄCO.***

### **5. TYDZIEŃ 5**

#### **Dzień pierwszy**

Data

.....

..... Bieg — 5 km (utrzymuj tempo na poziomie 4-5 minut na  
kilometr).

..... Pływanie — 300 metrów (bez przerwy, nie na plecach).

**Dzień drugi**

Data

.....

..... Sprawdzian fizyczny według norm dla pierwszej grupy wiekowej i pierwszej kolumny tj. dla żołnierzy zawodowych zajmujących stanowiska służbowe w pododdziałach desantowo-szturmowych, desantowych, rozpoznania, JW GROM, JW KOMANDOSÓW, JW FORMOZA.... Powinieneś być w stanie uzyskać ocenę ogólną bardzo dobrą.

**Dzień Trzeci**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 20 km, plecak — 25 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 4 godzin

Teren: Cel - w terenie: 5 godzin

## **6. TYDZIEŃ 6**

**Dzień pierwszy**

Data

.....

..... Bieg — 5 km (utrzymuj tempo na poziomie 4-4,5 minut na kilometr).

..... Pływanie — 500 metrów (bez przerwy, nie na plecach).

**Dzień drugi**

Data

.....

..... Pokonanie dystansu 3000 m w czasie poniżej 12 minut

..... Pokonanie dystansu 100 m w czasie poniżej 14 sekund

..... Wykonanie 18 podciągnięć siłowych na drążku

..... Wykonanie 18 ugięć ramion na poręczach

- ..... Wspięcie się po linie na wysokość 5 m w czasie poniżej 8 s.
- ..... Wykonanie 80 skłonów w przód z leżenia na plecach w czasie 2 minut
- ..... Przepłynięcie dystansu 50 m w czasie poniżej 40 sekund
- ..... Przepłynięcie odcinka 25 m pod wodą
- ..... Wykonanie skoku do wody z wysokości 5 m (na nogi).

**Dzień Trzeci**

Data

.....

Mój czas: Forsowny marsz na dystansie 25 km, plecak — 30 kg.

.....

Droga: Cel - po drodze: 5 godzin

Teren: Cel - w terenie: 6 godzin 15 minut

*„WIARA GÓRY PRZENOSI ZWŁASZCZA WIARA POPARTA SIŁĄ”*

Jeżeli osiągnąłeś wszystkie cele postawione w tym programie: GRATULUJEMY!

Jesteś gotów by przystąpić do selekcji. Ale nie przestawaj — opracuj i trenuj według własnego programu. W tygodniu poprzedzającym selekcję nie wykonuj ciężkich treningów.

***TRZYMAJ FORMĘ i pamiętaj PRZETRWAJĄ TYLKO SILNI.***

### 3. WYKAZ I OPIS ĆWICZEŃ DLA KANDYDATÓW DO SŁUŻBY

#### 3.1. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Ogólne warunki prowadzenia sprawdzianu:

1. Sprawdzianowi podlega każdy kandydat na stanowisko w JWS bez względu na wiek i płeć. Kandydat zalicza wszystkie wymagane konkurencje.
2. Test sprawności fizycznej jest prowadzony po przybyciu kandydata na zaproszenie z jednostki organizującej postępowanie kwalifikacyjne. Prowadzi się go w ciągu jednego dnia;
3. W skład testu wchodzi poszczególne konkurencje (szczegóły na stronach www poszczególnych jednostek):
  - marszobieg 3000 m;
  - skłony w przód w ciągu 2 mm;
  - podciąganie na drążku lub uginanie ramion na ławeczce;
  - wspinanie po linie;
  - bieg na 100 m lub bieg 10 x 10 m;
  - pływanie 50 m;
  - pływanie pod wodą
  - test wysokościowy (może być realizowany podczas sprawdzianu wytrzymałościowego).
4. Każdy uczestnik postępowania kwalifikacyjnego zdaje konkurencje zgodnie z normami przewidzianymi dla poszczególnych konkurencji;
5. Uczestnik podchodzi do testu z ważnym zaświadczeniem lekarskim stwierdzającym brak przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego;
6. Kolejność prowadzenia poszczególnych konkurencji ustala organizator;
7. Sprawdzian kwalifikacyjny sprawności fizycznej jest sprawdzianem wstępnym, prowadzonym w celu określenia poziomu sprawności fizycznej kandydatów;
8. Obowiązujący strój określają warunki poszczególnych konkurencji;

9. Dla stanowisk o szczególnym znaczeniu o dopuszczeniu kandydata decyduje dowódca.

## **Warunki prowadzenia konkurencji**

### **MĘŻCZYŹNI I KOBIETY**

— **marszbieg na 3000 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 kandydatów. Na komendę „Start” lub sygnał grupa kandydatów rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

— **podciąganie się na drążku wysokim** - odbywa się w stroju sportowym. Minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia — 220 cm. Na komendę „Gotów” kandydat wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych - pozycja wyjściowa. Na komendę „Ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający (kontrolujący) głośno podaje ilość wykonanych prawidłowo podciągnięć. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.. „nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych” oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo podciągnięć. Nie zabrania się tzw. podciągania technicznego;

— **uginanie i prostowanie ramion w podporze** - leżąc przodem na ławeczce, odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat 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 głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kandydat wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje,

zatrzyma się, nie utrzyma całego ciała w linii prostej, oceniający podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo powtórzeń;

— **skłony tułowia w przód w czasie 2 minut** - odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat 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 współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” kandydat wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk, oceniający powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów;

— **wspinanie po linie na wysokość 5,6 m** — na wysokości liny 5,6 m od podłoża umieszcza się znak. Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje dogodną pozycję startową (bez dotykania liny), a następnie pozostaje w bezruchu. Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy kandydat wspina się bez lub za pomocą nóg. Czas wspinania mierzy się z dokładnością 1 sekundy od podania komendy (sygnału) do chwili, gdy kandydat chwyci linę jedną ręką w miejscu oznaczonym znakiem;

— **pływanie na dystansie 50 m na czas** — prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „Na miejsca” kandydat staje na słupku startowym lub pomoście. Na sygnał wykonuje skok i płynie sposobem dowolnym na odległość 50 m. Pomiaru czasu dokonuje się od sygnału startowego do momentu dotknięcia jedną ręką mety (nabrzeże, pomost, lina, boja itp.);

— **pływanie pod wodą na odległość** — pływanie przeprowadza się pojedynczo. Na komendę „Na miejsce” kandydat staje na słupku startowym (pomoście). Ubezpiecza się go linką, której jeden koniec jest przymocowany do pasa głównego, a drugi trzyma ubezpieczający w taki sposób, aby nie utrudniać skoku i pływania pod wodą. Na basenach krytych i otwartych z przejrzystą wodą



ubezpieczenie nie obowiązuje. Na sygnał kandydat wykonuje skok i płynie pod wodą na odległość. Wynurzenie jakiegokolwiek części ciała z wody kończy próbę;

— **bieg na dystansie 100 m** — na komendę „Zająć pozycję startową” kandydat podchodzi w kierunku linii startowej i przyjmuje pozycję przedstartową w kłuku na jednym kolanie. Na komendę „Gotów” unosi biodra przyjmując pozycję startową i oczekuje na sygnał startowy. Na sygnał startuje. Czas mierzy się od sygnału do przekroczenia linii końcowej z dokładnością do 0,1 sekundy.

### 3.2. KRYTERIA OCENY SPRAWDZIANÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

#### MEŻCZYŻNI

Lp.	ĆWICZENIE	OCENA/WYNIK		
		bdb.	db.	dst.
1.	Marszobieg 3000 m /min/	12.00	13.00	13.30
2.	Skłony w przód w ciągu 2 min /ilość/	80	75	70
3.	Podciągnięci na drążku /ilość/	18	16	14
4.	Wspinanie po linie 5 m /s/	8"	9"	11"
5.	Bieg na 100 m /s/	14,0"	14,5"	15,5"
6.	Bieg 10 x 10 /s/	29,2"	30,2"	31,2"
7.	Pływanie 50 m /s/	45"	55"	1.05"
8.	Pływanie pod woda /m/	25	15	10
9.	Test wysokościowy	zaliczony/niezaliczony		

#### KOBIETY

Lp.	ĆWICZENIE	OCENA/WYNIK		
		bdb.	db.	dst.
1.	Marszobieg 3000 m /min/	13.00	14.00	15.30
2.	Skłony w przód w ciągu 2 min /ilość/	60	55	40
3.	Uginanie ramion na ławeczce /ilość/	45	40	35
4.	Wspinanie po linie 5 m /s/	10"	11"	13"
5.	Bieg na 100 m /s/	15,0"	15,8"	16,6"
6.	Bieg 10 x 10 /s/	29,2"	30,2"	31,2"
7.	Pływanie 50 m /s/	50"	60"	1.10"

8.	Pływanie pod woda /m/	25	15	10
9.	Test wysokościowy	zaliczony/niezaliczony		

**3.3. WYKAZ WYPOSAŻENIA DLA KANDYDATÓW  
(PRZYKŁADOWY) – szczegóły na stronach www jednostek  
Wojsk Specjalnych**

Lp.	NAZWA SPRZĘTU	ILOŚĆ
1	Ubranie	b. o.
2	Buty	2
3	Śpiwór / koc	1
4	Skarpety	b. o.
5	Bielizna	b. o.
6	Plecak	1
7	Busola	1
8	Latarka + baterie zapasowe	1
9	Namiot / pokrowiec na śpiwór / poncho / brezent	1
10	Pojemnik (bidon, manierka, itp.) wraz z wodą na pierwszy dzień marszu.	minimum 2 litry
11	Nuż (nie dłuższy niż 10 cm) oraz przedmioty do spożywania i przygotowywania posiłków	1
12	Notatnik	1
13	Ołówek	1
14	Linijka	1
15	Okrycie przeciwdeszczowe	1
16	Mapnik lub folia na mapę	1
17	Papier toaletowy	1
18	Zapałki lub zapalniczka	1
19	Pieniądze na powrót do miejsca zamieszkania	odpowiednia

**Żywność na 2 lub 6 dni\* selekcji:**

Jedna racja dzienna obejmuje:

- 1/2 tabliczki czekolady gorzkiej — 50 g
- 2 konserwy mięsne po 200 gram
- 2 torebki herbaty ekspresowej

- 1 saszetka cukru

- 1 paczka pieczywa (typu WASA) waga 250 g

\*6 racji dla kandydatów do służby w Zespołach Bojowych, 2 racje dla kandydatów do służby w pozostałych pododdziałach jednostki.

Brak posiadania wymaganych dokumentów w dniu rozpoczęcia postępowania kwalifikacyjnego oraz niedostosowanie racji żywnościowej do wymogów powoduje automatyczną dyskwalifikację uczestnika.

**3.4. WYKAZ WYPOSAŻENIA DOPUSZCZALNEGO  
(PRZYKŁADOWY) – szczegóły na stronach www jednostek  
Wojsk Specjalnych**

Lp.	NAZWA SPRZĘTU	ILOŚĆ
1	Ręcznik i przybory toaletowe	b. o.
2	Chusteczki nawilżane (duża paczka)	1
3	Przepisane lekarstwa (z zaświadczeniem od lekarza stwierdzającym chorobę i brakiem przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego)	b. o.
4	Sznur / linka	1.
5	Siatka przeciwko owadom	1
6	Hamak	1
7	Folia / torebki foliowe, oraz trzy dodatkowe worki foliowe o pojemności 30 l każdy na depozyt.	b. o.
8	Koc termiczny	1
9	Materiały opatrunkowe (plastry, bandaże, itp.)	b. o.
10	Środki do pielęgnacji stóp	b. o.
11	Nakrycie głowy, rękawice	b. o.
12	Środki chemiczne przeciwko owadom	b. o.
13	Naczynia	b. o.
14	Kijki narciarskie / trekkingowe	b. o.
15	Rakiety śnieżne	b. o.
16	Okulary / gogle	b. o.

UWAGA:

Wyposażenie nieujęte na liście może być dopuszczone do użytku przez organizatora selekcji w wyjątkowych sytuacjach. Wyposażenie dopuszczalne nie jest obowiązkowe i w przypadku jego zabrania na uczestniku ciąży obowiązek noszenia go przez cały okres selekcji, aż do momentu jej zakończenia.

W trakcie selekcji uczestnicy **nie mogą posiadać**:

- dodatkowej żywności;
- środków farmakologicznych i odżywek;
- kawy naturalnej;
- alkoholu;
- tytoniu w jakiegokolwiek formie;
- dokumentów;
- zegarka;
- telefonów, aparatów fotograficznych i innych urządzeń elektronicznych;
- map i odbiorników GPS;
- dodatkowych pieniędzy i kart płatniczych.

Wszystkie rzeczy niedozwolone, ubrania, klucze i inne kandydat zdaje do depozytu wraz z listą.

#### **4. ZAKOŃCZENIE.**

Ograniczenie się tylko do zapoznania się z treścią przedmiotowego poradnika nie gwarantuje sukcesu, ale praktyczne skorzystanie z przedstawionych wskazówek i porad, pozwoli zbudować mentalną i fizyczną pewność że tylko prawdziwy „kataklizm” może przeszkodzić wam w zbliżeniu się do osiągnięcia upragnionego celu i ukończenia selekcji.

Trzeba również pamiętać że poniesiony morderczy wysiłek będzie procentował w realizacji wymagającego szkolenia bazowego ale również nie pozostanie nie zauważony a przyczyni się do zdobycia jeszcze jednego niezwykle cennego osiągnięcia którym jest „szacunek” starszych, doświadczonych kolegów.

***„SUKCES KTÓRY RODZI SIĘ W BÓLACH JEST SZCZEGÓLNIIE CENNY”***

***„TYLKO NAJTWARDZI I NAJMĄDRZEJSI PRZEJDĄ SELEKCJĘ”***

***„WIECĘJ POTU PODCZAS SZKOLENIA MNIEJ KRWI W WALCE”***