

# 13 lipca 2019

## SELEKCJA



### SELEKCJA DO ZESPOŁÓW BOJOWYCH

Selekcja jest procesem doboru kandydatów do służby w komórkach bojowych Jednostki Wojskowej GROM. Formuła ta została zaczerpnięta od elitarnych jednostek amerykańskich i brytyjskich oraz wypracowano ją na bazie własnych doświadczeń.

Kandydaci podczas Selekcji muszą pozytywnie zaliczyć badania psychologiczne, sprawdzian fizyczny, test z języka angielskiego lub innego obcego (który deklaruje kandydat) oraz wielodniowy, wyczerpujący fizycznie i psychicznie sprawdzian terenowy w górach.

Selekcja odbywa się w systemie "play - off", co oznacza, że za każdym razem po kolejnych etapach odpadają naj słabsi kandydaci oraz osoby przejawiające cechy niepożądane w Jednostce Wojskowej GROM.

Selekcja do Jednostki Wojskowej GROM składającym się z trzech etapów.

#### ETAP I - sprawdzian fizyczny:

Kandydaci powinni posiadać przy sobie: strój sportowy, przybory do pisania oraz zaświadczenie od lekarza .

Egzamin ze sprawności fizycznej ma na celu określenie ogólnej sprawności kandydata i obejmuje następujące konkurencje:

- pływanie stylem dowolnym na dystansie 200m - 4',
- pływanie pod wodą minimum 25m,
- skok z wieży do wody,
- podciąganie się na drążku wysokim (technika siłowa) minimum 18,
- bieg na dystansie 100m poniżej 14",

- skłony tułowia z leżenia tyłem w czasie 2' minimum 75,
- bieg na dystansie 3000m poniżej 12'00",
- uginanie ramion na poręczach minimum 25,
- wejście na linę 6m (technika dowolna) maksimum 10",
- przysiady z piłką lekarską o masie 4kg odbijaną o ścianę w czasie 1' minimum 40,
- rzut piłką lekarską o masie 4 kg w tył z miejsca minimum 7m,
- skok w dal z miejsca minimum 2,2m,
- przejścia przez ścianę o wysokości 1,5m w czasie 3' ("pompka", przerzut piłki lekarskiej o masie 6kg, przejście przez ścianę na drugą stronę) minimum 22;

Na egzaminie spośród powyższych 13 konkurencji odbędzie się 8 wybranych przez prowadzącego egzamin instruktora. Posłużą one jako narzędzie pomagające określić sprawność fizyczną kandydata. Jednocześnie informujemy, że kandydaty osób, które uzyskały wyniki wyższe od wskazanego minimum będą rozpatrywane w pierwszej kolejności. Osoby nie spełniające powyższych wymagań minimalnych proszone są o wstrzymanie się ze składaniem wniosków o przyjęcie do służby w Jednostce Wojskowej GROM

Po zaliczonym etapie kandydat(ka) zapraszany(a) jest do kolejnego.



ETAP II – badanie psychologiczne:

Badania psychologiczne obejmują testy oraz psychologiczną rozmowę kwalifikacyjną.



ETAP III – psychofizyczny sprawdzian terenowy:

Kandydaci, którzy przejdą pomyślnie etap badań psychologicznych SELEKCJI zostają zakwalifikowani do kolejnego, który odbywa się w wybranym terenie (np. w trudnych warunkach górskich), gdzie poddawani są znacznemu obciążeniu psychofizycznemu. O wszelkich warunkach przystąpienia do tego etapu kandydaci



informowani są przez instruktorów prowadzących bezpośrednio po zaliczonej rozmowie psychologicznej.

### WAŻNE!

Osoby, które zamierzają kandydować do komórek bojowych GROM, a jednocześnie są świadome tego, że nie są w stanie zaliczyć egzaminu z wf na zasadach określonych przez naszą jednostkę proszone są o zrezygnowanie ze złożenia dokumentów do czasu poprawienia swoich wyników. Wiąże się to z faktem, iż zgodnie z naszymi zasadami do SELEKCJI można podchodzić tylko DWUKROTNIE. Po odpadnięciu na którymkolwiek z powyższych etapów, pozostaje jeszcze TYLKO jedno podejście do służby w komórkach bojowych Jednostki Wojskowej GROM.

