

# 13 lipca 2019

## KWALIFIKACJA



Kwalifikacja jest procesem doboru kandydatów do służby w komórkach zabezpieczających 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 .  
Sprawdzian fizyczny obejmuje konkurencje:

- pływanie stylem dowolnym na dystansie 100m - 2'30' (M/K),
- podciąganie się na drążku wysokim (technika siłowa) minimum 9(M), 5(K),
- bieg wahadłowy 10x10 poniżej 30.8"(M), 32.3"(K),
- skłony tułowia z leżenia tyłem w czasie 2' minimum 65 (M), 55 (K),
- bieg na dystansie 3000m poniżej 13'40"(M), 15'30"(K),
- uginanie ramion w podporze leżąc przodem "pompki" w sposób nieprzerwany (bez zatrzymania się po komendzie start) minimum 48(M), 30(K),
- wiosłowanie na ergometrze 500m poniżej 1'50"(M), 2'(K),
- przysiady z piłką lekarską o masie 4kg odbijaną o ścianę w czasie 1' minimum 38(M), 30(K),

- "delfinki" z postawy zasadniczej przejście do podporu leżąc przodem i powrót do postawy zasadniczej w czasie 1' minimum 22(M), 17(K),
- skok w dal z miejsca minimum 2m (M), 1,70m (K),
- przejścia przez ścianę o wysokości 1,5m w czasie 1'30" ("pompka", przerzut piłki lekarskiej o masie 6kg, przejście przez ścianę na drugą stronę) minimum 11(M), 7(K),
- uginanie ramion na poręczach minimum 10 (M/K)

Na egzaminie spośród powyższych 12 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.

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

ETAP II – badanie psychologiczne:

Badanie psychologiczne obejmuje testy oraz psychologiczną rozmowę kwalifikacyjną.

ETAP III – sprawdzian terenowy:

Kandydaci, którzy przejdą pomyślnie etap badań psychologicznych zostają zakwalifikowani do kolejnego, który odbywa się w wybranym terenie (np. trudnych warunkach górskich) i trwa około tygodnia oraz polega na sprawdzeniu psychofizycznych predyspozycji do służby w JW GROM. W trakcie tego etapu kandydaci podlegają testowi z języka angielskiego lub innego deklarowanego przez kandydata. O wszelkich warunkach przystąpienia do III etapu kandydaci informowani są przez instruktorów prowadzących bezpośrednio po zaliczonej rozmowie psychologicznej.

**WAŻNE!**

Osoby zamierzające kandydować do JW GROM, a jednocześnie są świadome tego, iż nie są w stanie zaliczyć egzaminu sprawnościowego 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 KWALIFIKACJI można podchodzić TRZYKROTNIE.