

ZASADY KWALIFIKACJI

Preferowany wiek dla kandydatów na Kurs Działań Niekonwencjonalnych: 18 – 35 lat

Proces naboru rozpoczyna się poprzez złożenie przez kandydata ankiety personalnej którą można pobrać ze strony www.wojsko-polskie.pl/dwot/kdn.

Wszystkie pola ankiety należy wypełnić **elektronicznie** lub **odręcznie** – **DRUKOWANYMI LITERAMI**.

Prawidłowo wypełnioną i kompletną ankietę należy zatytułować: st._Imię_NAZWISKO_ankieta. Następnie opisany zgodnie z powyższym wzorem dokument, należy przesać na adres poczty elektronicznej: kdn@ron.mil.pl

Wszelkie niezbędne informacje dotyczące dalszych etapów kwalifikacji są kierowane bezpośrednio do zakwalifikowanego kandydata.

PRZEBIEG NABORU I KWALIFIKACJI

I etap kwalifikacji stanowi sprawdzian fizyczny, obejmujący weryfikację sprawności fizycznej zgodnie z normami określonymi w załączniku nr 1. Doradzamy osobom świadomym tego, że nie są w stanie zaliczyć egzaminu sprawności fizycznej na określonych zasadach, zrezygnowanie z aplikowania do czasu poprawy swoich wyników.

Warunkiem koniecznym przystąpienia do testu sprawności fizycznej jest posiadanie aktualnego zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego.

II etap kwalifikacji stanowi rozmowa wstępna, mająca na celu sprawdzenie kompetencji zawodowych kandydata i posiadanych przez niego dokumentów (uprawnień, dyplomów, certyfikatów, zaświadczeń itp.).

III etap kwalifikacji stanowi miesięczny okres weryfikacyjny, którego jednym z elementów jest sprawdzian terenowy, odbywający się w ekstremalnych warunkach terenowych i atmosferycznych oraz warunkach ograniczonego snu i pożywienia.

Odpowiedzi na wszelkie pojawiające się pytania będzie można uzyskać w trakcie rozmów wstępnych.

Test sprawności fizycznej

Kandydaci powinni posiadać przy sobie: wymagany strój sportowy oraz zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego.

Weryfikacja sprawności fizycznej przeprowadzana jest w ciągu jednego dnia i składa się z 2 dyscyplin zasadniczych oraz 3 dodatkowych.

Wykaz konkurencji zasadniczych:

- **bieg na dystansie 3000m poniżej 13'00"** – dla kobiet i mężczyzn;
- **podciąganie na drążku wysokim (technika siłowa)**
kobiety: minimalnie 7 powtórzeń
mężczyźni: minimalnie 15 powtórzeń

Bieg na dystansie 3000 m – prowadzony jest 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) lub całością. Na komendę "START" grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest z dokładnością do 1 sek. od komendy "START" do momentu przekroczenia linii mety.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

Podciąganie na drążku wysokim – minimalna wysokość drążka - 220 cm. Na komendę "GOTÓW" egzaminowany wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę "ĆWICZ" podciąga się siłowo, bez wykonywania jakichkolwiek dodatkowych ruchów tułowia i kończyn dolnych tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego, po czym wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Instruktor głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kandydat wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, instruktor powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo podciągnięć.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

Do zaliczenia sprawdzianu z wychowania fizycznego i przejścia kwalifikacji do Jednostki Wojskowej GRYF niezbędne jest zaliczenie konkurencji zasadniczych (bieg na dystansie 3000 m. i podciąganie na drążku wysokim) oraz podejście do wszystkich konkurencji dodatkowych.

Osiągnięcie minimalnych, wymaganych wyników nie gwarantuje zakwalifikowania się na Kurs Działań Niekonwencjonalnych. O kolejności przyjęć decydować będzie całkowita wartość osiągniętych wyników.

Wykaz konkurencji dodatkowych:

- **pływanie stylem dowolnym na dystansie 200m;**
- **wejście na linę 5m (technika dowolna);**
- **walka wręcz.**

Pływanie stylem dowolnym – odbywa się na dystansie 200 m na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (z wyjątkiem

okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody. Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na sygnał „długi gwizdek” kandydat staje na słupku startowym, na komendę „NA MIEJSCA” kandydat przyjmuje pozycję startową na słupku, na komendę/sygnał "START" wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym dystans 50 m. Czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 sek. od komendy/sygnału "START" do momentu dotknięcia dłonią z brzegiem pływalni.

Wspinanie się po linie 5 m – na komendę „GOTÓW” kandydat przyjmuje dowolną pozycję gotowości przy linie (bez dotykania liny), a następnie pozostaje w bezruchu. Na komendę „START” wspina się rękoma po linie. Konkurencja kończy się z chwilą, gdy kandydat chwyci linę jedną ręką w miejscu oznaczonym znacznikiem.

Walka wręcz – poprzedzona jest długotrwałą i wyczerpującą rozgrzewką. Zawiera elementy walki w parterze i w stójce. Ukierunkowana jest przede wszystkim na walkę bokserską.

Konkurencje dodatkowe będą oceniane w zakresie osiągniętego wyniku, a także biorąc pod uwagę motywację, koordynację ruchową, kondycję fizyczną. Kandydat może zostać zakwalifikowany na Kurs Działań Niekonwencjonalnych 003 pomimo pewnych braków, które biorąc pod uwagę jego zaangażowanie i motywację będzie miał możliwość nadrobić w czasie trwania Kursu.

Ubiór (sprzęt) na test sprawnościowy

1. Bieg na dystansie 3000 m:

- strój sportowy stosowny do warunków pogodowych.

2. Hala sportowa:

- koszulka i spodenki sportowe,
- obuwiu halowe na jasnej podeszwie kauczukowej.

3. Pływalnia:

- spodenki/strój kąpielowy (nie dopuszcza się pianek/spodenek neoprenowych i innego podobnego sprzętu poprawiającego pływalność),
- czepek,
- okulary pływackie (nieobowiązkowe),
- klapki basenowe.

4. Walka wręcz:

- strój sportowy,
- rękawice bokserskie min. 12 OZ,
- ochraniacz szczęki.