

ZACHAR

S F FST

SELEKCJA WOJSK SPECJALNYCH



- 20 lat służby (1998 – 2017)
- Wyższa Szkoła Oficerska im. T.Kościuszki we Wrocławiu („Zmach”) – ukończyłem z 4 lokatą
- AWF Wrocław – mgr Wychowania Fizycznego
- 4 misje bojowe na stanowiskach dowódczych: Irak 2003,2004, Czad 2008, Afganistan 2010
- Kierownik Selekcji (20) do Jednostki Wojsk Specjalnych
- szef Grupy Szkolenia Bazowego i Kursów Specjalistycznych
- emerytura od 2017 – firma „Zachar Training Group”

AKTUALNIE POSIADAM NAJWIĘKSZE W POLSCE DOŚWIADCZENIE W ASPEKCIE SELEKCJI DO WOJSK SPECJALNYCH - 15 LAT (2011-2025):

jako kierownik i często jednocześnie jako instruktor zorganizowałem i przeprowadziłem najwięcej z całych Wojsk Specjalnych, Selekcji do Jednostki (około 20 Selekcji);



W 2011 R. PRZESZEDŁEM PIERWSZĄ SELEKCJĘ DO JEDNOSTKI WOJSK SPECJALNYCH „AGAT”, GDZIE NASTĘPNIE ODPOWIEDZIALNY BYŁEM ZA:

- rekrutację do Jednostki (testy sprawnościowe, Selekcje etap górski)
- kursy bazowe (roczne szkolenie podstawowe dla kandydatów, którzy zdali testy sprawnościowe i selekcje)



- szkolenia strzeleckie (posiadam tytuł instruktora strzelectwa),
- szkolenia wysokościowe (posiadam tytuł instruktora wspinaczki skałkowej),
- kursy współdziałania ze śmigłowcami,



4 BOJOWE MISJE ZAGRANICZNE

Irak 2003, 2004 (24 lata, 25 lat)



4 BOJOWE MISJE ZAGRANICZNE

Czad 2008 (29 lat)



4 BOJOWE MISJE ZAGRANICZNE

Afganistan 2010 (31 lat)



KRZYŻ ZASŁUGI ZA DZIELNOŚĆ

za czyny spełnione w specjalnie ciężkich warunkach, z wykazaniem wyjątkowej odwagi, z narażeniem życia lub zdrowia, w obronie prawa, nietykalności granic państwowych oraz życia, mienia i bezpieczeństwa obywateli



JESTEM :

- Instruktorem: narciarstwa, strzelectwa, wspinaczki, ćwiczeń siłowych, samoobrony
- Trenerem personalnym
- Płetwonurkiem

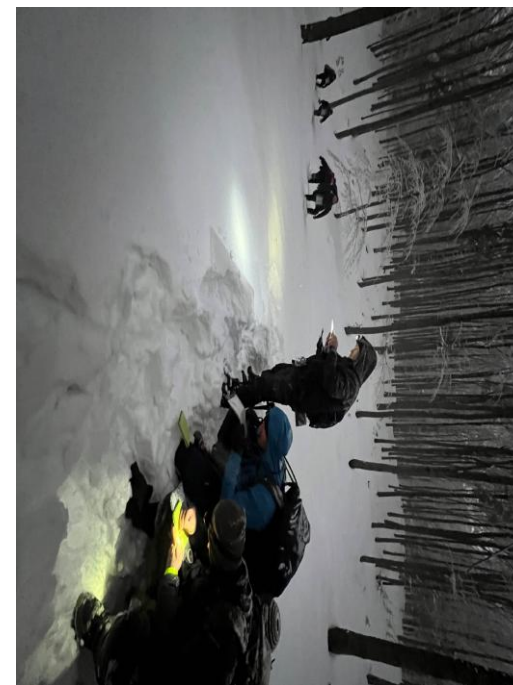
Skoczek spadochronowy



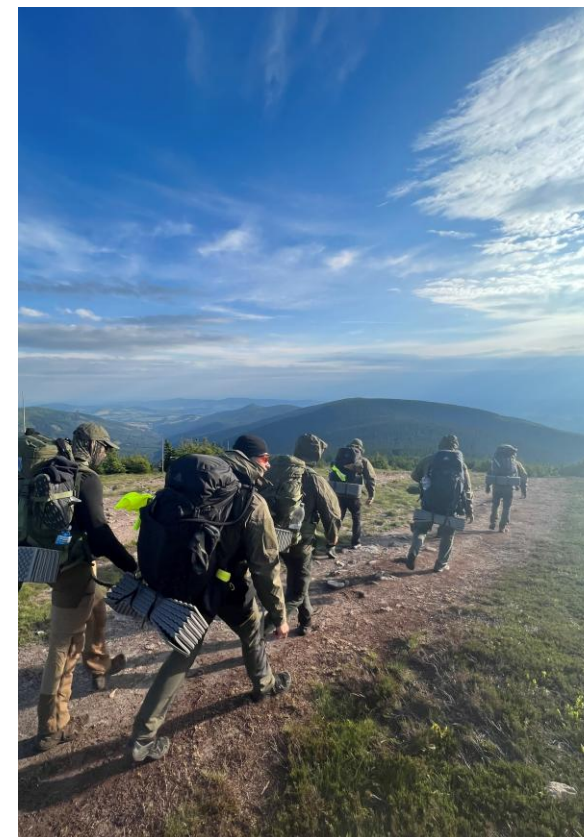
- Skoczkiem spadochronowym wojskowym i cywilnym



Od 2017 do dziś prowadzę praktyczne, 4-etapowe szkolenia w górach przygotowujące do Selekcji
(**Pre-Selekcja** – już 70 edycji), konsultacje i plany treningowe.

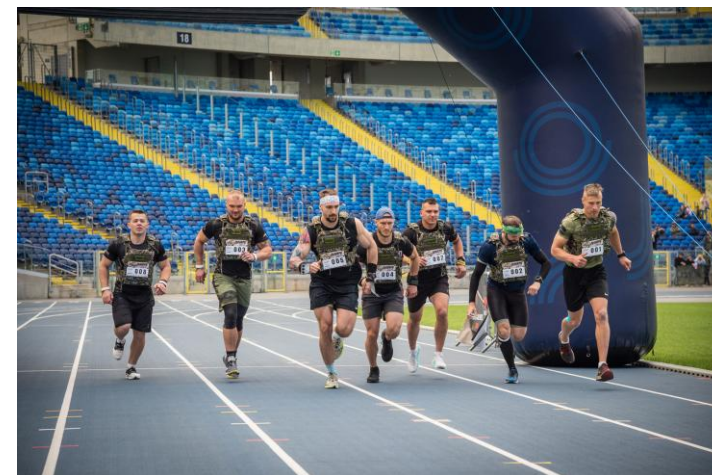


W latach 2022-2023 byłem **Instruktor**em w Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych, odpowiedzialnym za przygotowanie fizyczne żołnierzy kursu **JATA** do testów sprawnościowych i Selekcji w **Ośrodku Szkolenia Lądowego w Lublińcu**;



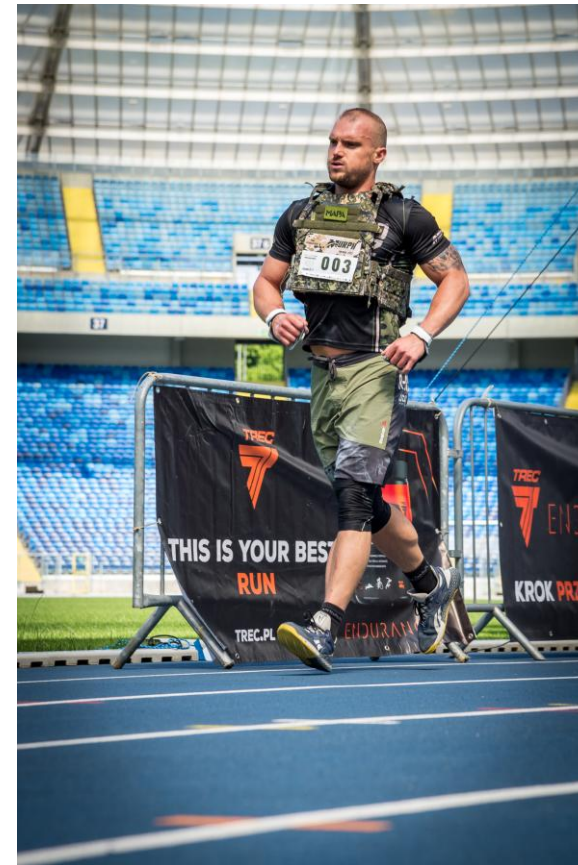
JESTEM ORGANIZATOREM EVENTÓW SPORTOWO-MILITARNYCH O CHARAKTERZE CHARYTATYWNYM:

The Murph Challenge Poland, crossfitowe zawody (1600m bieg, 100 podciągnięć, 200 pompek, 300 przysiadów, 1600m bieg w kamizelce obciążeniowej) w wersji online oraz stacjonarnych w jednostkach wojskowych oraz z finałem w Arenie, hali widowiskowo-sportowej w **Gliwicach** i na Stadionie Śląskim w **Chorzowie**



ORGANIZATOR SPORTOWYCH EVENTÓW O CHARAKTERZE CHARYTATYWNYM

II Finał The Murph Challenge odbył się na Stadionie Śląskim w Chorzowie w ramach narodowego Dnia Weterana Działań Poza Granicami Państwa.



ORGANIZATOR SPORTOWYCH EVENTÓW O CHARAKTERZE CHARYTATYWNYM:

The Murph Challenge Poland jest dostępny **w wersji online** na mojej stronie
www.zacharselekcja.pl/the-murph-challenge-poland-2023/

WYNIKI THE MURPH CHALLENGE POLAND 2023

LEADERBOARD – BODY ARMOR (100, 200, 300)

LEADERBOARD – BODY ARMOR (10, 20, 30 X 10)

LEADERBOARD – BODY ARMOR (5, 10, 15 X 20)

LEADERBOARD – LIGHT (100, 200, 300)

LEADERBOARD – LIGHT (10, 20, 30 X 10)

LEADERBOARD – LIGHT (5, 10, 15 X 20)

LEADERBOARD – EXTRA LIGHT (100, 200, 300)

LEADERBOARD – EXTRA LIGHT (10, 20, 30 X 10)

LEADERBOARD – EXTRA LIGHT (5, 10, 15 X 20)



START: 29.05.2023 O GODZINIE 12:00 EDYCJA ONLINE – BEZ WERYFIKACJI, BEZPŁATNA

W RAMACH DNIA WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA 29.05.2023

Zadanie główne: 1600 m biegu, 100 podciągnięć nachwytem na drążku, 200 pompek, 300 przysiadów, 1600 m biegu

Kategorie:

- BODY ARMOR (100, 200, 300) – kamizelka 9 kg mężczyźni, 6 kg kobiety
- BODY ARMOR (10, 20, 30 x 10) – kamizelka 9 kg mężczyźni, 6 kg kobiety
- BODY ARMOR (5, 10, 15 x 20) – kamizelka 9 kg mężczyźni, 6 kg kobiety
- LIGHT (100, 200, 300) – bez kamizelki
- LIGHT (10, 20, 30 x 10) – bez kamizelki
- LIGHT (5, 10, 15 x 20) – bez kamizelki
- EXTRA LIGHT (100, 200, 300) – bez kamizelki, podciąganie z wykorzystaniem taśm podwieszanych i pompki damskie
- EXTRA LIGHT (10, 20, 30 x 10) – bez kamizelki, podciąganie z wykorzystaniem taśm podwieszanych i pompki damskie
- EXTRA LIGHT (5, 10, 15 x 20) – bez kamizelki, podciąganie z wykorzystaniem

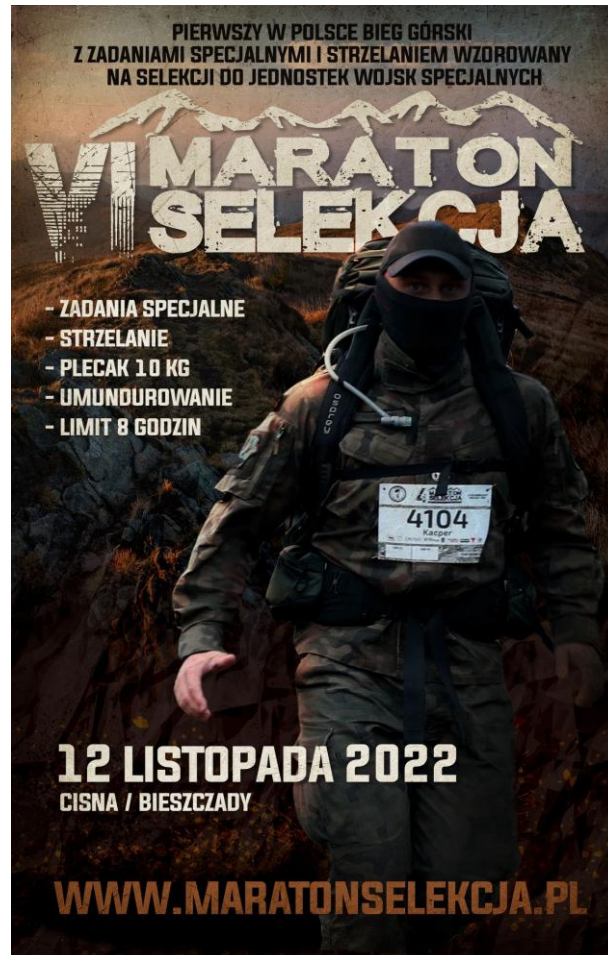
MISTRZOSTWA WOT-U W CROSSFICIE – MAJ 2023

Przeprowadziłem w Radomiu dla całego rodzaju sił zbrojnych WOT.



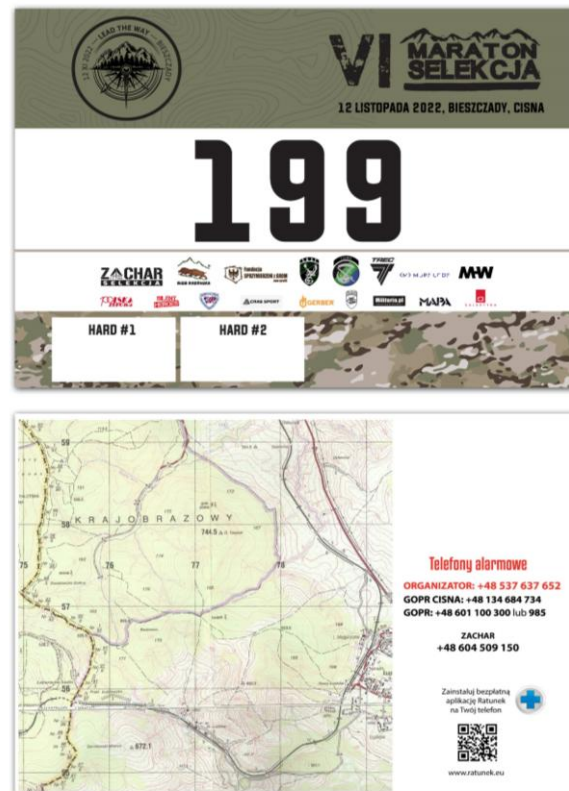
ORGANIZATOR SPORTOWYCH EVENTÓW, CHARYTATYWNIE

od 2017 r. – zorganizowałem co roku 6 edycji Maraton-Selekcja - Memoriał im. płk Berdychowskiego, twórcy i pierwszego Dowódcą JW. AGAT. Ekstremalny bieg w umundurowaniu z obciążeniem, w Bieszczadach, z zadaniami specjalnymi i ze strzelaniem wzorowany na Selekcji do Wojsk Specjalnych.



ORGANIZATOR SPORTOWYCH EVENTÓW, CHARYTATYWNIE

Maraton-Selekcja - Memoriał im. płk Berdychowskiego, twórcy i pierwszego Dowódcy JW. AGAT.



DZIAŁALNOŚĆ CHARYTATYWNA Z KAŻDEGO ORGANIZOWANEGO EVENTU.

Z tych wszystkich eventów dochód jest przeznaczany na fundacje wspierające weteranów i ich rodziny

PILNE!



Mikołaj kontra SMA ! Dramatyczna walka z czasem – o życie i o najdroższy lek świata!

436 271 zł (4,63%)

Rodzice z naszym bohaterem Mikołajkiem (akurat uciął sobie drzemkę ;)) i jego siostrzyczką...

@mikivs.sma 🥰❤❤❤❤❤
@themurphchallengepoland



SIEPOMAGA.PL

Walczymy do zwycięstwa!



28
2020 FINAL 

VOUCHER
NA BYTOWANIE W GÓRACH Z
ZACHAREM

WWW.ZACHARSELEKCJA.PL

 **LICYTACJA**
DLA **GABRYSI**
Z GOŚCIEM SPECJALNYM
Szkolenie
Strzeleckie



ZACHAR **RAFAŁ PACZEŚ** **GROCHU**

EXTREMALNE PRODUKCJE FILMOWE

Udział w programie Discovery Channel: "Granice Wytrzymałości Zachara", gdzie przetrwałem dziesięć zimowych dni i nocy w Górach Izerskich, mając do dyspozycji tylko nóż i krzesiwo.





EXTREMALNE PRODUKCJE FILMOWE

Udział w **polskiej** adaptacji brytyjskiego „SAS: Who Dares Wins”, w roli szefa Instruktorów byłych żołnierzy jednostek specjalnych. Program oparty na prawdziwej Selekcji Sił Specjalnych. Emisja na **Polsacie** w 2024 r..



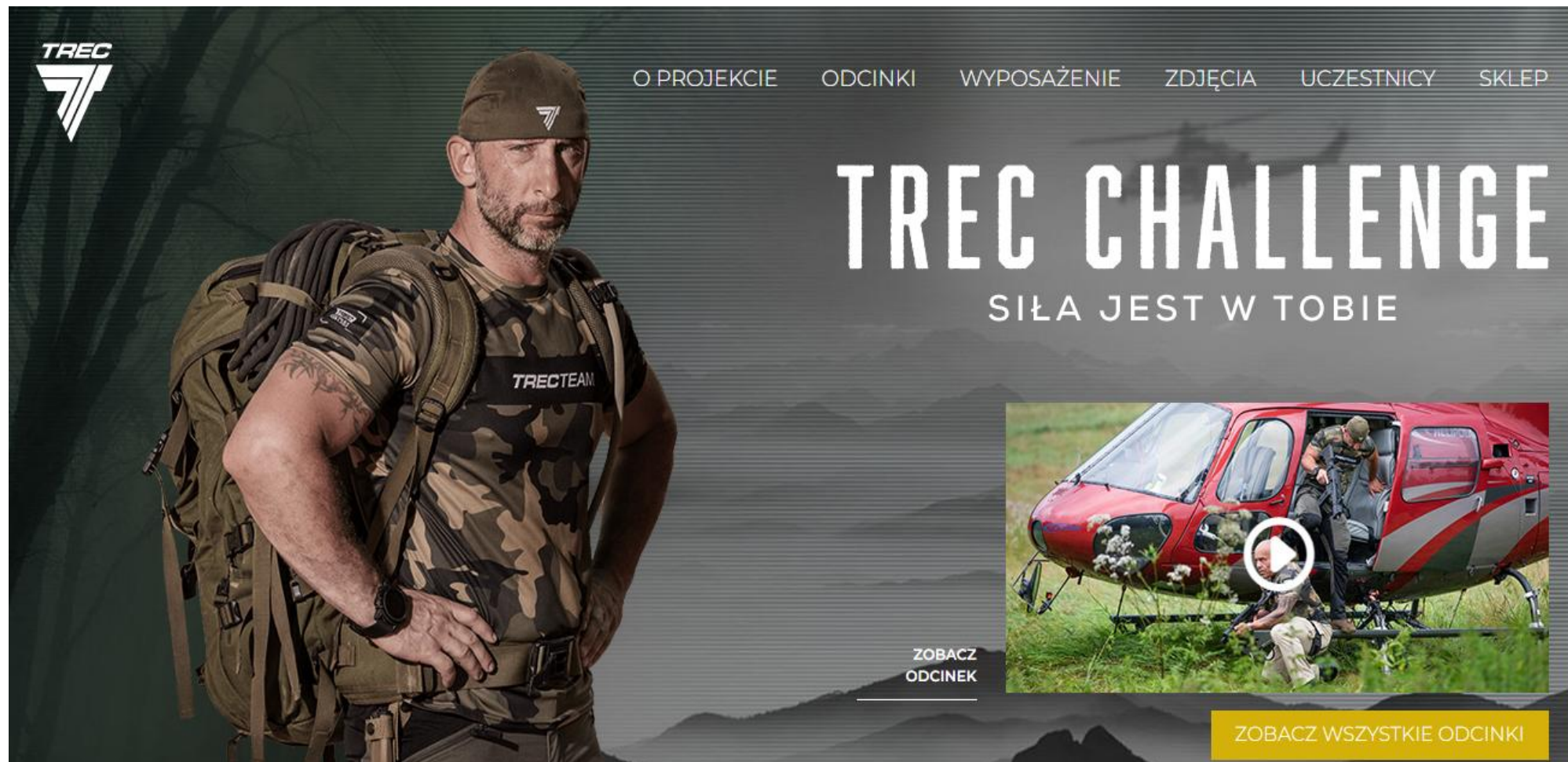
EXTREMALNE PRODUKCJE FILMOWE

Udział w **polskiej** adaptacji brytyjskiego „SAS: Who Dares Wins”, w roli szefa Instruktorów byłych żołnierzy jednostek specjalnych. Program oparty na prawdziwej Selekcji Sił Specjalnych. Emisja na Polsacie w 2024 r..



Prowadzący programu “**Trec Challenge**”, gdzie na wzór Selekcji, sportowcy, kulturyści mieli stawić czoło swoim fobiom i pokonać granice swoich wytrzymałości podczas ekstremalnych wyzwań w górach, jaskiniach, współdziałając ze śmigłowcami, na strzelnicach.

Do obejrzenia na kanale YouTube - Trec Nutrition oraz na stronie: www.trecchallenge.pl





STARTY W EXTREMALNYCH ZAWODACH

Zawsze poddaje swój organizm ekstremalnym wysiłkom, starając się za każdym razem przekraczać swoje granice wytrzymałości psychofizycznej.



W 2020 wygraliśmy jako Polski team legendarne, 2-dniowe zawody w Walii **THE FAN DANCE** organizowane przez byłych brytyjskich operatorów jednostki specjalnej **Special Air Service** (SAS) - w 3 konkurencjach w górach, w których realizowane są Selekcje do SAS.



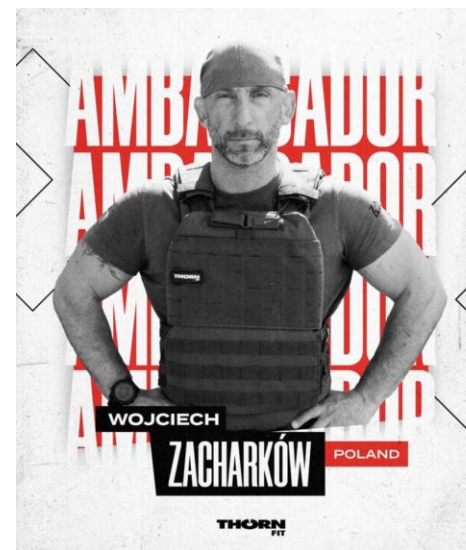
Jestem laureatem prestiżowej nagrody Polski Zbrojnej - **BUZDYGAN**, przyznanym na 100-lecie wydawnictwa. To wyróżnienie przyznawane osobom **nietuzinkowym, promującym śmiałe myślenie, odwagę w prezentowaniu poglądów i kształtującym nowoczesny wizerunek wojska**. Wśród dotychczasowych laureatów są najwyżsi dowódcy Wojska Polskiego, zasłużeni żołnierze, znani politycy i osobistości życia publicznego.

**POLSKA
ZBROJNA**

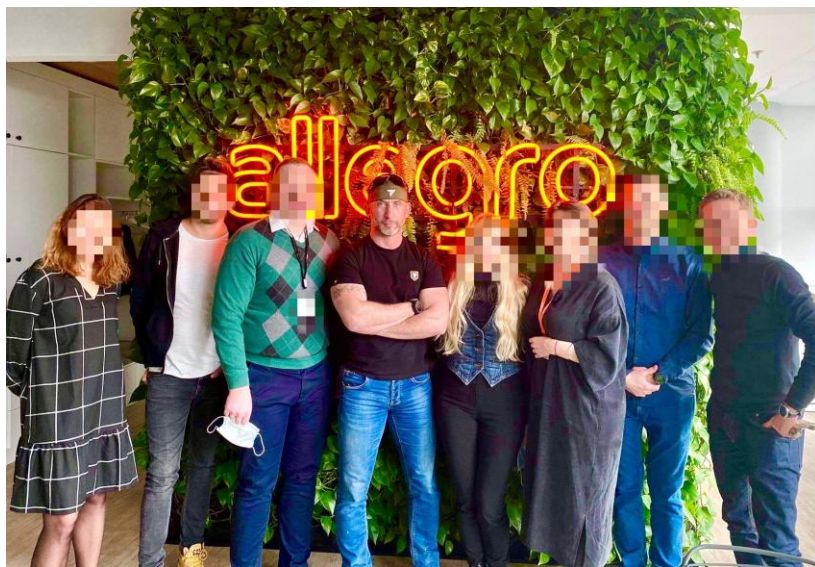


JESTEM AMBASADOREM:

- Trec Nutrition – jedna z największych branż suplementacyjnych w Polsce, jej właścicielem jest Aflofarm Farmacja Polska
- Gerber Gear – Legendarna amerykańska firma produkująca noże, multitoole od 1939 r., będące na wyposażeniu wojska. Obecnie jest częścią Fiskars Company.
- Thorn Fit - zajmuje się produkcją specjalistycznych produktów i akcesoriów do treningu



KONFERENCJE, PRELEKCJE, WYWIADY, DORADZTWO BIZNESOWE



**Jestem patriotą i zawsze będę bronił tych wartości.
(na zdj. jako Dowódca kompanii weteranów misji poza granicami
państwa, podczas Święta Wojska Polskiego).**



Czy jesteś gotów bronić ojczyzny ?

To nie jest pytanie na które odpowiedź brzmi ,tak lub nie ,to jest
twój obywatelski obowiązek .

ZACHAR

S F FST

SELEKCJA WOJSK SPECJALNYCH

TRENING I SZKOLENIE

SZKOLENIA SPECJALISTYCZNE

TRENINGI INDYWIDUALNE

*PRZYGOTOWANIE DO SELEKCJI
DO WOJSK SPECJALNYCH*

WWW.ZACHARSELEKCJA.PL

 **604 509 150**

 **ZACHARSELEKCJA@GMAIL.COM**

 **ZACHARSELEKCJA**

www.zacharselekcja.pl

You Tube

„ZACHAR SELEKCJA”

facebook

„ZACHAR SELEKCJA”

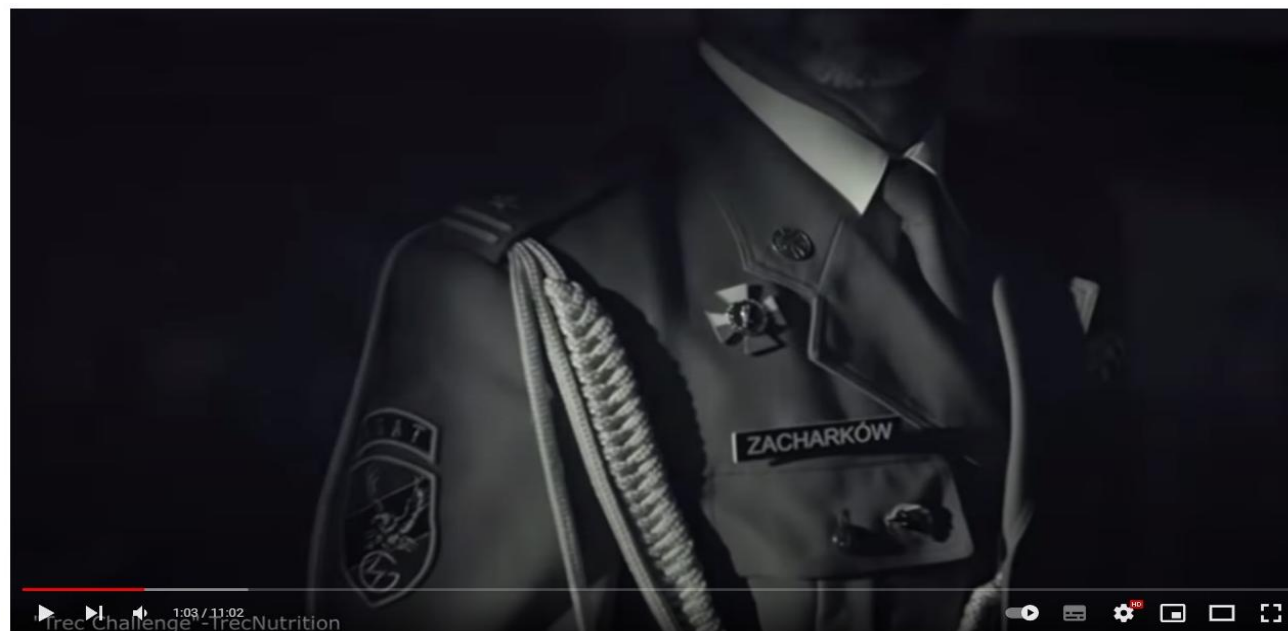


„ZACHAR_SELEKCJA”

*"Znajdź miejsce tam, gdzie będziesz pasować i gdzieś ktoś doceni Twoją wartość. Bo inaczej Twoja wartość będzie cały czas obniżana (...) Jeżeli uważasz, że nie pasujesz do tego środowiska - zmień to. **Zaczniij działać!**"*



322 tys.
Wyświetleń
(2025)



ZACZNIJ DZIAŁAĆ ! (motywacja)



Zachar Selekcja
15,7 tys. subskrybentów

Statystyki

Edytuj film

5,9 tys.



Udostępnij

Pobierz

Klip



245 tys. wyświetleń 1 rok temu

"Znajdź miejsce tam, gdzie będziesz pasować i gdzieś ktoś doceni Twoją wartość. Bo inaczej Twoja wartość będzie cały czas obniżana (...) Jeżeli uważasz, że nie pasujesz do tego środowiska - zmień to. Zaczniij działać!"

[ZACZNIJ DZIAŁAĆ ! \(motywacja\)](#)