

4.
5.
6.
7.
8.

Miejscowość, data

I. SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej ustala się podział na następujące grupy wiekowe:

- 1) I – do 29 lat;
- 2) II – 30–39 lat;
- 3) III – 40–49 lat;
- 4) IV – 50 i więcej lat.

II. OPIS PRZEPROWADZANIA POSZCZEGÓLNYCH PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH, NORMY I OCENY SPRAWNOŚCI

Poziom sprawności fizycznej ogólnej ocenia się na podstawie wyników przeprowadzonych prób sprawnościowych. Próby należy przeprowadzać w następującej kolejności:

- 1) moc (skoczność) – skok w dal z miejsca;
- 2) siła – rzut piłką lekarską 2 kg przodem;
- 3) gibkość – skłon tułowia w przód (postawa stojąca);
- 4) zwinność – bieg zygzakiem w prostokącie 3×5 m;
- 5) szybkość:
 - a) bieg wahadłowy 10×10 – mężczyźni,
 - b) bieg wahadłowy 6×10 – kobiety,
 - c) bieg wahadłowy 6×10 – kobiety i mężczyźni, dział ochrony, od 50 roku życia.

1. PRÓBA MOCY (SKOCZNOŚCI) – SKOK W DAL Z MIEJSCA

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: kreda, taśma miernicza):

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów do przodu, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej; długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego; jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza; próbę wykonuje się 3 razy, zaliczając najlepszy wynik;

2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w centymetrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 150	0
2	przeciętna	150–159	1
3	dostateczna	160–179	2
4	dobra	180–199	3
5	bardzo dobra	200–219	4
6	wysoka	220–244	5
7	bardzo wysoka	245 i dalej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w centymetrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 80	0
2	przeciętna	80–89	1
3	dostateczna	90–109	2
4	dobra	110–129	3
5	bardzo dobra	130–149	4
6	wysoka	150–174	5
7	bardzo wysoka	175 i dalej	6

2. PRÓBA SIŁY – RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 2 kg PRZODEM

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: piłka lekarska 2 kg, taśma miernicza):

po wyznaczeniu linii rzutów badany staje przodem przed linią w lekkim rozkroku; stopy ustawione równolegle do linii, piłkę trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych oraz zamach rękoma z jednoczesnym skłonem tułowia w tył;

energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód; jeżeli badany przekroczy linię wyrzutu lub oderwie nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny; pomiaru dokonuje się z dokładnością do 1 cm; przed przystąpieniem do próby badany ma prawo do wykonania 2 rzutów próbnych; badany wykonuje 3 rzuty testowe, z czego zalicza się najlepszy;

2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w metrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 8	0
2	przeciętna	8	1
3	dostateczna	8,00–9,50	2
4	dobra	9,60–10,90	3
5	bardzo dobra	11,00–12,50	4
6	wysoka	12,60–14,90	5
7	bardzo wysoka	15 i dalej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w metrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 4	0
2	przeciętna	4	1
3	dostateczna	4,00–5,50	2
4	dobra	5,60–6,90	3
5	bardzo dobra	7,00–8,50	4
6	wysoka	8,60–10,90	5
7	bardzo wysoka	11 i dalej	6

3. PRÓBA GIBKOŚCI – SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD (POSTAWA STOJĄCA)

1) sposób wykonania:

badany, stojąc w postawie zasadniczej, nie zginając nóg w kolanach, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód;

2) punktacja wyników (mężczyźni i kobiety):

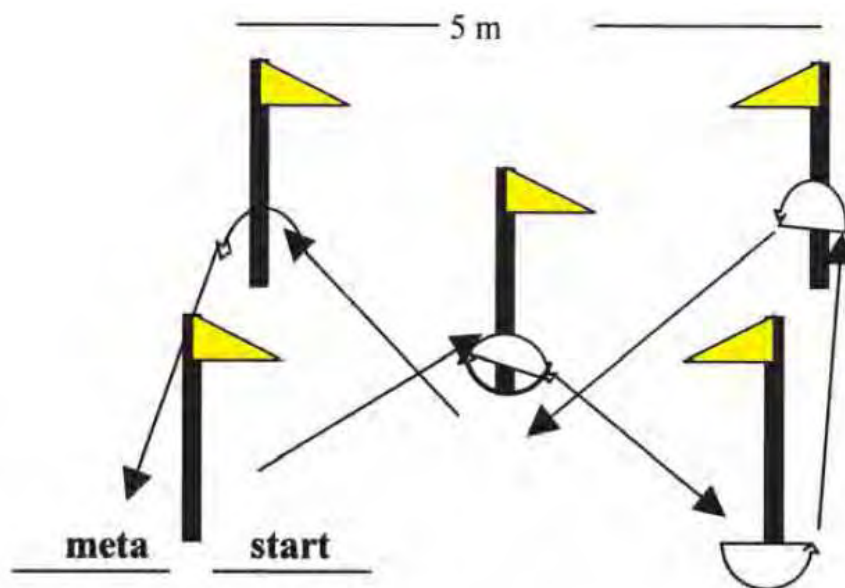
Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2–7	0
2	przeciętna	chwyć oburącz kostki	1
3	dostateczna	palcami obu rąk dotknij palców stóp	2

4	dobra	palcami obu rąk dotknij do podłoża	3
5	bardzo dobra	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij do podłoża	4
6	wysoka	dotknij całymi dłońmi do podłoża	5
7	bardzo wysoka	dotknij głową kolan	6

4. PRÓBA ZWINNOŚCI – BIEG ZYGZAKIEM W PROSTOKĄCIE 3 × 5 m

1) **sposób wykonania** (przyrządy i przybory: taśma miernicza, kreda, stoper, 5 palików-chorągiewek):

bieg zygzakiem jest przeprowadzany na trasie usytuowanej w prostokącie 3 × 5 m; we wszystkich rogach prostokąta oraz na przecięciu przekątnych są umieszczone paliki-chorągiewki mające około 1,5 m wysokości; osoba badana startuje z pozycji wykroczonej – wysoki start – omijając paliki-chorągiewki, a następnie biegnie po wyznaczonej trasie; próba ta obejmuje trzykrotne przebiegnięcie trasy; czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy; próbę wykonuje się raz;



2) **punktacja wyników:**

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 31,0	0
2	przeciętna	31,0	1
3	dostateczna	29,0–30,9	2
4	dobra	27,0–28,9	3

5	bardzo dobra	25,0–26,9	4
6	wysoka	22,1–24,9	5
7	bardzo wysoka	22,0 i mniej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 33,0	0
2	przeciętna	33,0	1
3	dostateczna	31,0–32,9	2
4	dobra	29,0–30,9	3
5	bardzo dobra	27,0–28,9	4
6	wysoka	24,1–26,9	5
7	bardzo wysoka	24,0 i mniej	6

5. PRÓBA SZYBKości – BIEG WAHADŁOWY

1) **sposób wykonania** (przyrządy i przybory: taśma miernicza, kreda, stoper, 2 paliki-chorągiewki):

naależy ustawić dwa paliki-chorągiewki w odległości 10 metrów od siebie; wykreślić linię startu przy pierwszym paliku-chorągiewce, który jest jednocześnie linią startu i mety; badany staje przed linią startu; na sygnał biegnie szybko w kierunku drugiego palika-chorągiewki i obiega go; biegnący pokonuje łącznie 10 odcinków 10-metrowych, co daje sumę odcinka 100 metrów; dla kobiet trasa biegu wynosi 6×10 metrów, co daje sumę 60 metrów; warunki wykonania próby dla kobiet są identyczne jak dla mężczyzn; czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy; próbę wykonuje się tylko raz;

2) **punktacja wyników:**

a) mężczyźni 10 × 10 m:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 34,5	0
2	przeciętna	34,5	1
3	dostateczna	32,9–34,4	2
4	dobra	31,3–32,8	3
5	bardzo dobra	29,7–31,2	4
6	wysoka	27,1–29,6	5
7	bardzo wysoka	27,0 i mniej	6

b) kobiety 6 × 10 m:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 24,5	0
2	przeciętna	24,5	1
3	dostateczna	22,9–24,4	2
4	dobra	21,3–22,8	3
5	bardzo dobra	19,7–21,2	4
6	wysoka	17,1–19,6	5
7	bardzo wysoka	17,0 i mniej	6

c) funkcjonariusze działu ochrony 6 × 10 m – grupa wiekowa od 50 roku życia:**– mężczyźni:**

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 26,0	0
2	przeciętna	26,0	1
3	dostateczna	24,4–25,9	2
4	dobra	22,8–24,3	3
5	bardzo dobra	21,2–22,7	4
6	wysoka	18,6–21,1	5
7	bardzo wysoka	18,5 i mniej	6


– kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 27,5	0
2	przeciętna	27,5	1
3	dostateczna	25,9–27,4	2
4	dobra	24,3–25,8	3
5	bardzo dobra	22,7–24,2	4
6	wysoka	20,1–22,6	5
7	bardzo wysoka	20,0 i mniej	6

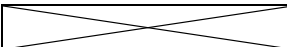
**III. NORMY I OCENY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU
Kobiet i Mężczyzn**

Punkty uzyskane w poszczególnych próbach sprawnościowych należy zsumować i odczytać uzyskany wynik w poniższych tabelach, uwzględniając wiek, płeć oraz przynależność do działu służby.

1) specjalizacja pozaochronna:

	PUNKTY			
WIEK/OCENA	do 29 lat	30–39 lat	40–49 lat	50 lat i więcej
negatywna	poniżej 7	poniżej 6	poniżej 5	poniżej 4
przeciętna	7–10	6–9	5–8	4–7
dostateczna	11–14	10–13	9–12	8–11
dobra	15–18	14–17	13–16	12–15
bardzo dobra	19–22	18–21	17–20	16–19
wysoka	23–28	22–27	21–26	20–25
bardzo wysoka	29–30	28–30	27–30	26–30

2) specjalizacja ochronna:

	PUNKTY			
WIEK/OCENA	do 29 lat	30–39 lat	40–49 lat	50 lat i więcej
negatywna	poniżej 9	poniżej 8	poniżej 7	poniżej 6
przeciętna	9–12	8–11	7–10	6–9
dostateczna	13–16	12–15	11–14	10–13
dobra	17–20	16–19	15–18	14–17
bardzo dobra	21–24	20–23	19–22	18–21
wysoka	25–28	24–28	23–28	22–27
bardzo wysoka	29–30	29–30	29–30	28–30