

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):

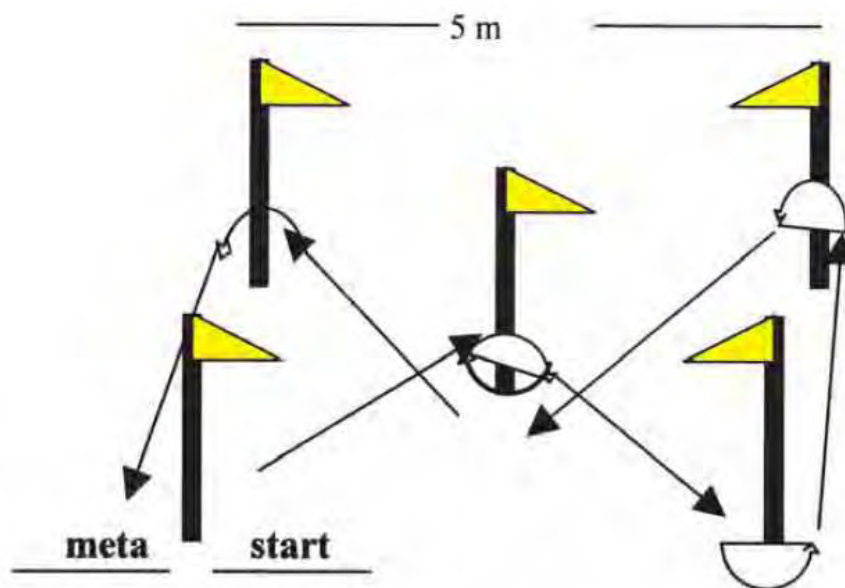
| Lp. | Ocena | Wynik | Punkty |
|-----|-------------|--|--------|
| 1 | negatywna | niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2–7 | 0 |
| 2 | przeciętna | chwyć oburącz kostki | 1 |
| 3 | dostateczna | palcami obu rąk dotknij palców stóp | 2 |

| | | | |
|---|---------------|---|---|
| 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 |

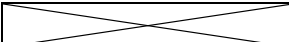
**III. NORMY I OCENY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU
Kobiet i Mężczyzn**

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 |