

## ZAŁĄCZNIK nr2

### TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W SŁUŻBIE WIĘZIENNEJ

Test sprawności fizycznej składa się z pięciu prób sprawnościowych umożliwiających dokonanie pomiaru podstawowych zdolności motorycznych, tj. szybkości, zwinności, siły, mocy (skoczności) oraz gibkości.

#### 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 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 3x5 m; 5) szybkość:

- a) bieg wahadłowy 10 x 10 - mężczyźni,
- b) bieg wahadłowy 6 x 10 - kobiety,
- c) bieg wahadłowy 6 x 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 wprzód 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	80-90	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 1cm; 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 staje w pozycji na baczność; 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 3x5 m

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

bieg zygzakiem jest przeprowadzany na trasie usytuowanej w prostokącie 3x5 m; we wszystkich rogach prostokąta oraz na przecięciu przekątnych są umieszczone paliki - chorągiewki) mające około 1,5 m wysokości; osoba badana startuje z pozycji wykrocznej - 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; wzór

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):

należy ustawić dwa paliki - chorągiewki w odległości 10 metrów od siebie; wykreślić linię startu przy pierwszym paliku - chorągiewce, która 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 6x10 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 10x10 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 6x10 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 6x10 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 MĘŻCZYŹN** 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:

WIEK/OCENA	PUNKTY			
	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:

WIEK/OCENA	PUNKTY			
	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