

80

DECYZJA NR 350 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI

z dnia 29 czerwca 2005 r.

w sprawie wprowadzenia kryteriów oceny sprawności fizycznej osób ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji

Na podstawie § 7 ust. 1 pkt 6 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 19 maja 2005 r. w sprawie szczegółowych zasad prowadzenia postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji (Dz. U. Nr 97, poz. 822) postanawiam, co następuje:

§ 1

Wprowadzam do użytku służbowego kryteria oceny sprawności fizycznej osób ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji, określone w teście sprawności fizycznej, stanowiącym załącznik do decyzji.

§ 2

Traci moc decyzja nr 115 Komendanta Głównego Policji z dnia 22 czerwca 1999 r. w sprawie wprowadzenia do użytku służbowego kryteriów oceny sprawności fizycznej osób ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji (Dz. Urz. KGP Nr 13, poz. 91).

§ 3

Decyzja wchodzi w życie z dniem 1 lipca 2005 r.

Komendant Główny Policji
gen. insp. Leszek Szreder

**Załącznik do decyzji nr 350
Komendanta Głównego Policji
z dnia 29 czerwca 2005 r.**

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Rozdział 1

ZASADY OGÓLNE

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza komisja powołana odpowiednio przez komendanta Wyższej Szkoły Policji lub szkoły Policji.
2. Do testu, o którym mowa w pkt 1, może przystąpić osoba posiadająca aktualne zaświadczenie lekarskie, dopuszczające do testu sprawności fizycznej, z terminem ważności czternaście dni od daty wydania.
3. Do testu sprawności fizycznej wykorzystuje się sprawnościowy tor przeszkód, którego pokonanie mierzone jest w czasie z dokładnością do 0,1 sekundy, przeliczonym na punkty.
4. Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony po poprawnym jego pokonaniu, zgodnie z założeniami organizacyjnymi i uzyskaniu określonej, minimalnej normy czasowej:
 - 1) dla mężczyzn – 1.42,7, tj. 21 punktów,
 - 2) dla kobiet – 1.54,9, tj. 21 punktów.
5. Osiągnięty czas pokonania sprawnościowego toru przeszkód wpisywany jest do „Karty oceny sprawności fizycznej osoby ubiegającej się o przyjęcie do służby w Policji”.
6. Po pokonaniu sprawnościowego toru przeszkód osoba jest informowana o osiągniętym czasie i spełnieniu lub niespełnieniu wymagań, określonych w pkt 4, niezbędnych do pozytywnego zaliczenia testu.

Rozdział 2

SPOSÓB POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD

1. Sprawnościowy tor przeszkód rozpoczyna się w pozycji leżenia przodem na materacu.
2. Po komendzie „gotów” testowany przyjmuje postawę – podpór leżąc przodem (kobiety podpór leżąc przodem na kolanach) i nieruchomieje.
3. Na komendę „**START**” – **włączany jest stoper** – a testowany wykonuje 5 ugięć ramion (pompek) tak, aby za każdym powtórzeniem osiągnąć pełny wyprost ramion i ich ugięcie do przekroczenia kąta prostego między ramionami a przedramionami.
4. Po wykonaniu „pompek” testowany wstaje i biegnąc okrąża dwa stojaki: pierwszy z lewej strony, drugi z prawej strony (kierunki poruszania są zaznaczone).
5. Po obiegnięciu stojaków, na „ścieżce” wykonanej z 3 materacy ułożonych wzdłuż, testowany wykonuje przewroty: pierwszy w przód, po obrocie o 180°, drugi w tył, po obrocie 180°, trzeci w przód (przewroty gimnastyczne lub przez bark).
6. Po obiegnięciu stojaka testowany chwyta do dwóch rąk skórzanego manekina położonego na materacu (o masie: kobiety – 15 kg, mężczyźni – 28 kg), niosąc go w dwóch rękach obiega drugi stojak ustawiony w odległości 5 m w lewo do środka toru i po pokonaniu 10 m kładzie manekina na ten sam materac.
7. Następnie pokonuje w dowolny sposób (przeskoki lub przekraczanie) cztery płotki lekkoatletyczne: pierwszy dołem, drugi górą, trzeci dołem, czwarty górą (wysokość płotka: mężczyźni – 76 cm, kobiety – 68 cm).
8. Potem, sprzed wyznaczonej linii wykonuje 3 rzuty piłkami lekarskimi zza głowy (stopy ustawione dowolnie). Mężczyźni piłka – 5 kg, kobiety – 2 kg. Przekroczenie linii lub nieosiągnięcie odległości minimum 5 metrów skutkuje dodatkowym rzutem piłką (maksymalnie 2 rzuty).
9. Kolejno, z leżenia tyłem przy drabince na materacu, ramiona i nogi wyprostowane, dłonie trzymają pierwszy szczebel drabinki, nakrywa się prostymi nogami aż do dotknięcia stopami drabinek. Wykonuje 10 pełnych cykli (pięty dotykają materaca, palce stóp dotykają drabinek, pięty dotykają materaca).
10. Następnie pokonuje górą w dowolny sposób, 4 skrzynie gimnastyczne (wys. skrzyni 110 cm; mężczyźni – 5 części skrzyni, kobiety – 4 części skrzyni).
11. Dalej przebiega 10 razy dystans 5 metrów, ze zmianą kierunku biegu (bieg wahadłowy). Obie stopy za każdym razem nawrotem muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie przy nawrocie nie mogą dotykać podłoża.
12. Po przekroczeniu linii, po dziesiątym pokonaniu 5 metrów, następuje zakończenie próby i na komendę „**STOP**” **wyłączenie stopera.**

Odległości pomiędzy poszczególnymi elementami (stacjami) sprawnościowego toru przedstawiono w rozdziale 4 na schemacie.

Założenia organizacyjne:

- A. Kandydat przed sprawdzianem ma prawo zapoznać się ze sprawnościowym torem przeszkód.
 B. Sprawnościowy tor przeszkód wykonuje się jeden raz.
 C. Wynikiem testu jest czas mierzony z dokładnością do dziesiątej części sekundy.
 D. Błąd techniczny (wpływający na czas pokonania toru przeszkód), np. wywrócenie stojaka, przesunięcie skrzyni, przewrócenie płotka lub technicznie złe wykonanie jakiegokolwiek opisanego ćwiczenia – powoduje powtórzenie próby (jeden raz), kolejny błąd w drugim podejściu powoduje niezaliczenie testu sprawności fizycznej.
 E. Niewykonanie poprawnie wyznaczonej liczby powtórzeń jakiegokolwiek z ćwiczeń powoduje niezaliczenie testu sprawności fizycznej.

Rozdział 3**NORMY CZASOWE I PUNKTACJA ZA POKONANIE
SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD**

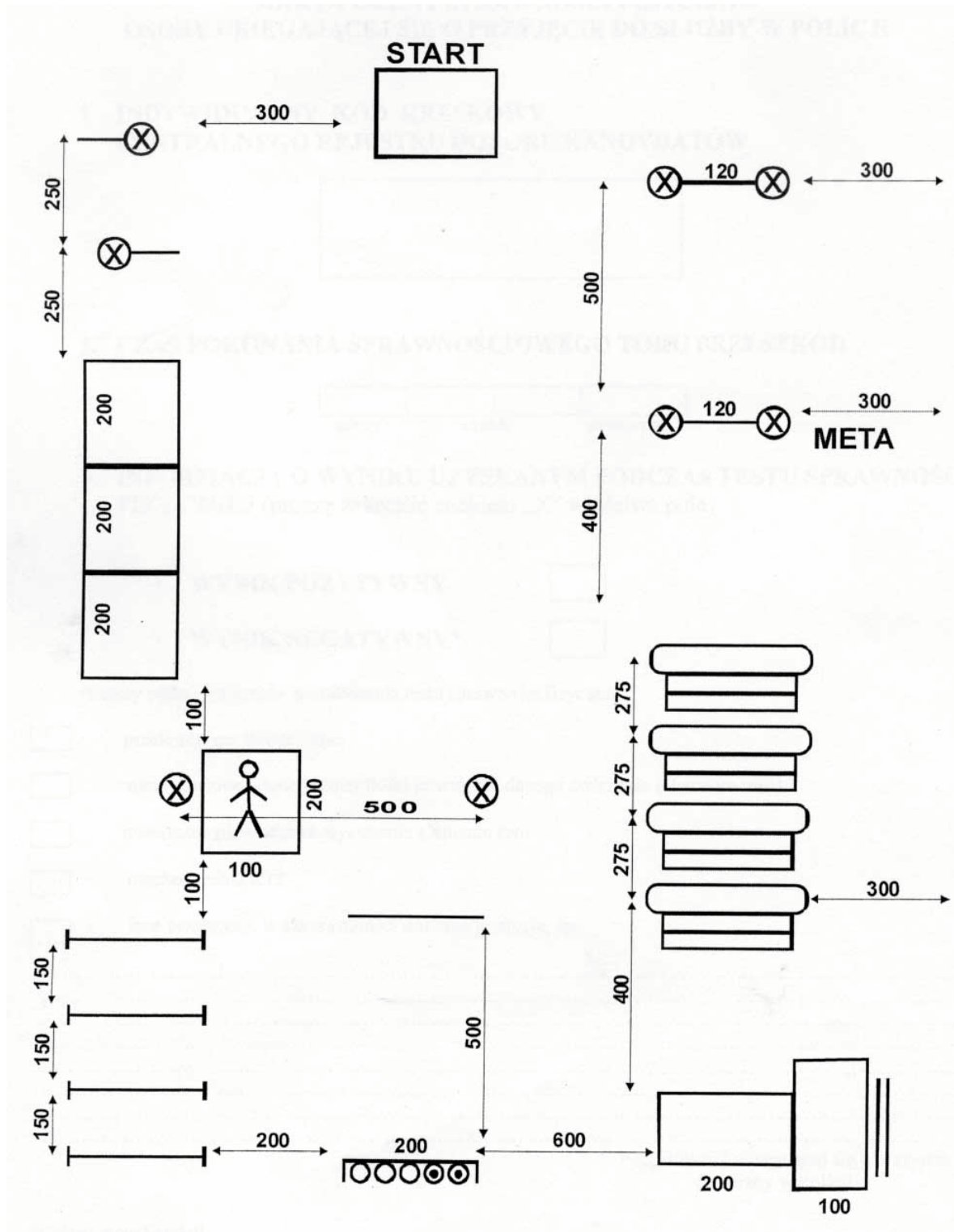
KOBIETY		
Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekundy od	Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekundy do	PKT
1.54,9	1.53,0	21
1.52,9	1.51,0	22
1.54,9	1.49,0	23
1.48,9	1.47,0	24
1.46,9	1.45,0	25
1.44,9	1.43,0	26
1.42,9	1.41,0	27
1.40,9	1.39,0	28
1.38,9	1.37,0	29
1.36,9	1.35,0	30
1.34,9	1.33,0	31
1.32,9	1.31,0	32
1.30,9	1.29,0	33
1.28,9	1.27,0	34
1.26,9	1.25,0	35
1.24,9	1.23,0	36
1.22,9	1.21,0	37
1.20,9	1.19,0	38
1.18,9	1.17,0	39
1.16,9	w dół	40

MĘŻCZYŹNI		
Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekund od	Czas w minutach, sekundach, dziesiątych sekundy do	PKT
1.42,7	1.41,2	21
1.41,1	1.39,6	22
1.39,5	1.38,0	23
1.37,9	1.36,4	24
1.36,3	1.34,8	25
1.34,7	1.33,2	26
1.33,1	1.31,6	27
1.31,5	1.30,0	28
1.29,9	1.28,4	29
1.28,3	1.26,8	30
1.26,7	1.25,2	31
1.25,1	1.23,6	32
1.23,5	1.22,0	33

1.21,9	1.20,4	34
1.20,3	1.18,8	35
1.18,7	1.17,2	36
1.17,1	1.15,6	37
1.15,5	1.14,0	38
1.13,9	1.12,4	39
1.12,3	w dół	40

Rozdział 4

SCHEMAT SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD



Rozdział 5

**KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
OSOBY UBIEGAJĄCEJ SIĘ O PRZYJĘCIE DO SŁUŻBY W POLICJI**

**1. INDYWIDUALNY KOD KRESKOWY
CENTRALNEGO REJESTRU DOBORU KANDYDATÓW**

2. CZAS POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD

minuty	sekundy	dziesiąte sek.	

3. INFORMACJA O WYNIKU UZYSKANYM PODCZAS TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
(proszę zakreślić znakiem „X” właściwe pole)

- **WYNIK POZYTYWNY**

- **WYNIK NEGATYWNY***

* należy podać przyczyny niezaliczenia testu sprawności fizycznej

- przekroczenie limitu czasu
- niewykonanie odpowiedniej ilości powtórzeń danego ćwiczenia (elementu toru)
- dwukrotne niewłaściwe wykonanie elementu toru
- nieukończenie toru
- inne przyczyny, w szczególności doznane kontuzje itp.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podpis osoby ubiegającej się o przyjęcie
do służby w Policji

.....

Członkowie komisji:

- 1.
stopień, imię i nazwisko, podpis

- 2.
stopień, imię i nazwisko, podpis

- 3.
stopień, imię i nazwisko, podpis

.....
miejscowość, data, godzina/grupa