

55

DECYZJA NR 155 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI

z dnia 4 kwietnia 2005 r.

w sprawie wprowadzenia do użytku służbowego Instrukcji o przeprowadzaniu testu sprawności fizycznej dla policjantów

W związku z art. 25 ust. 1 ustawy o Policji i mając na względzie utrzymywanie przez policjantów odpowiedniej zdolności fizycznej do służby w Policji, postanawiam, co następuje.

§ 1

Wprowadzam do użytku służbowego „Instrukcję o przeprowadzaniu testu sprawności fizycznej dla policjantów”, stanowiącą załącznik do decyzji.

§ 2

Decyzja wchodzi w życie z dniem podpisania.

Komendant Główny Policji
gen. insp. Leszek Szreder

Załącznik do decyzji nr 155
Komendanta Głównego Policji
z dnia 4 kwietnia 2005 r.

Instrukcja o przeprowadzaniu testu sprawności fizycznej dla policjantów

§ 1

Ocenę poziomu sprawności fizycznej policjanta przeprowadza się w celu określenia aktualnego poziomu wszechstronnej (ogólnej) sprawności fizycznej warunkującej zdolność do efektywnego wykonywania zadań służbowych.

§ 2

1. Test sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych:
 - 1) **siła eksplozywna**: rzut piłką lekarską zza głowy w przód – mężczyźni 3 kg,
– kobiety 2 kg,
 - 2) **siła mięśni brzucha**: siady z leżenia w ciągu 30 s,
 - 3) **zwinność, koordynacja ruchowa**: bieg ze zmianą kierunku „koperta”,
 - 4) **wytrzymałość**: bieg 1000 m – mężczyźni, 800 m – kobiety.
2. Opis testu sprawności fizycznej znajduje się w załączniku nr 1 do instrukcji.

§ 3

1. Ocenę poziomu sprawności fizycznej przeprowadza się na podstawie wyników uzyskanych w czterech próbach sprawnościowych.
2. Policjant powinien zaliczyć pozytywnie próby zawarte w teście. Ocena końcowa testu jest średnią arytmetyczną z czterech ocen.
3. Normy wykonania prób sprawnościowych przez kobiety w zależności od grupy wiekowej określa załącznik nr 2 do instrukcji, zaś normy wykonania prób sprawnościowych przez mężczyzn – załącznik nr 3 do instrukcji.

§ 4

1. Ocenie poziomu sprawności fizycznej podlegają policjanci bez względu na płeć i rodzaj pełnionej służby (nie dotyczy funkcjonariuszy jednostek antyterrorystycznych uczestniczących w specjalistycznych testach sprawnościowych) w następujących grupach wiekowych:
 - 1) grupa I do 29 lat,
 - 2) grupa II 30-39 lat,
 - 3) grupa III 40-45 lat – kobiety,
40-50 lat – mężczyźni.
2. Policjanci, którzy przekroczyli wiek określony w ust. 1 pkt 3, są zwolnieni z testu sprawności fizycznej.

§ 5

O kwalifikacji do grupy wiekowej, o której mowa w § 4, decyduje rok urodzenia bez uwzględnienia dni i miesięcy.

§ 6

1. Do testu przystępują osoby, które posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie z dokonaniem przez lekarza wpisem o treści: „zdolny do ćwiczeń fizycznych”.
2. Listę policjantów zwolnionych z testu, o których mowa w § 4 ust. 2, sporządza się w komórce organizacyjnej właściwej do spraw kadrowo-szkoleniowych jednostki organizacyjnej Policji i dostarcza przewodniczącemu komisji odpowiedzialnej za przeprowadzenie testu.
3. Imienny wykaz osób nieprzystępujących do testu z powodu choroby lub innych uzasadnionych przyczyn sporządzają kierownicy poszczególnych komórek organizacyjnych właściwej jednostki Policji i dostarczają przewodniczącemu komisji odpowiedzialnej za przeprowadzenie testu. Wzór wykazu określa załącznik nr 4 do instrukcji.

§ 7

Policjanci zobowiązani do poddania się testowi, którzy nie przystąpili do niego w terminie wyznaczonym, zaliczają test po ustaniu przyczyny absencji.

§ 8

Test sprawności fizycznej dla policjantów przeprowadza się raz w roku w dogodnym terminie, jednak nie później niż do końca października danego roku kalendarzowego. Należy przewidzieć termin poprawkowy.

§ 9

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza komisja powołana przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji oraz komórki organizacyjnej Komendy Głównej Policji właściwej w sprawach kadrowo-szkoleniowych.
2. W skład komisji powinni wchodzić w szczególności: osoba posiadająca odpowiednie przygotowanie i kwalifikacje z zakresu szkolenia fizycznego, przedstawiciel komórki właściwej do spraw kadrowo-szkoleniowych i lekarz.

§ 10

1. Wyniki testu odnotowywane są w karcie sprawności fizycznej policjanta, której wzór określa załącznik nr 5 do instrukcji.
2. Za wypełnienie kart sprawności fizycznej w części dotyczącej uzyskanych wyników i ocen odpowiedzialna jest komisja, o której mowa w § 9 instrukcji.
3. Karty sprawności fizycznej policjantów przechowuje się w komórkach organizacyjnych właściwych do spraw kadrowo-szkoleniowych właściwej jednostki organizacyjnej Policji.

§ 11

1. Sprawozdanie roczne z przeprowadzonego testu sprawności fizycznej, w postaci zestawienia ocen policjantów w zależności od grupy wiekowej, sporządza kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub upoważniona przez niego osoba według wzoru stanowiącego załącznik nr 6 do instrukcji oraz w postaci danych dotyczących policjantów, którzy nie przystąpili do testu sprawności fizycznej, według wzoru stanowiącego załącznik nr 7 do instrukcji.
2. Sprawozdanie, o którym mowa w ust. 1, przesyła się do komórki organizacyjnej Komendy Głównej Policji właściwej w sprawach kadrowo-szkoleniowych w terminie do dnia 15 stycznia następnego roku kalendarzowego.

§ 12

Za właściwe przeprowadzenie testu sprawności fizycznej odpowiada kierownik jednostki organizacyjnej Policji.

Załącznik nr 1 do instrukcji

OPIS TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLICJANTA

1. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (siła eksplozywna)

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko.

Sprzęt i pomoce: dwie piłki lekarskie 3 kg (mężczyźni), dwie piłki lekarskie 2 kg (kobiety), taśma miernicza, wyznaczona linia rzutów oraz pole rzutów w formie pasa o szerokości co najmniej 2 m, oznakowane co 0,5 m.

Sposób wykonania:

Postawa w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz za głową (fot. 1). Ćwiczący wykonuje rzut piłką z miejsca w przód zza głowy – mężczyźni piłką 3 kg, kobiety piłką 2 kg. Podczas rzutu dozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie rzutu oraz po rzucie nie wolno przekroczyć linii rzutów ani też podeprzeć się rękoma za linią (fot. 2). Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,5 m (na niekorzyść ćwiczącego – np. rzut w przedziale 7,0 m – 7,49 m zapisujemy jako, 7,0 m; w przedziale 7,5 – 7,99 m jako 7,5 m).



Fot. 1. Pozycja wyjściowa do próby – rzut piłką lekarską



Fot. 2. Pozycja po rzucie piłką lekarską – stopy przed linią

2. SIADY Z LEŻENIA (siła mięśni brzucha)

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko.

Sprzęt i pomoce: materac, stoper.

Sposób wykonania:

Potrzebna pomoc partnera. Pozycja wyjściowa (fot. 3): w leżeniu na materacu na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90°, stopy rozstawione na odległość około 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie (fot. 4) – partner kłęka przy stopach leżącego i przyciska je tak, aby całą podeszwą dotykały do materaca (fot. 3). Leżący na sygnał „start” wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan (fot. 5) i natychmiast powraca do leżenia, tak by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem (fot. 6) i znowu wykonuje siad. Podczas wykonywania ćwiczenia nie wolno unosić bioder. Badani ćwiczą parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego ćwiczącego następuje zmiana ról. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



Fot. 3. Pozycja wyjściowa w próbie – siady z leżenia



Fot. 4. Prawidłowe ułożenie rąk na głowie w próbie – siady z leżenia

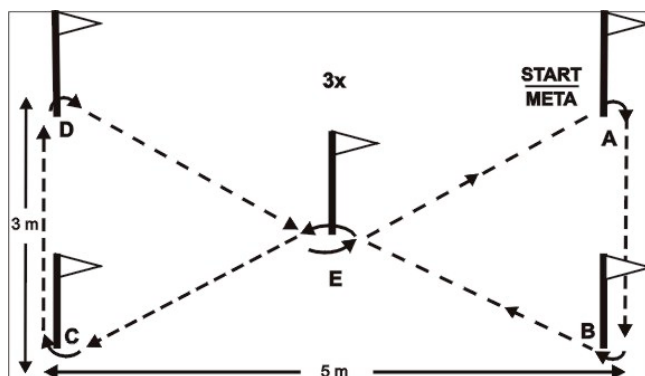


Fot. 5. Prawidłowy siad z leżenia

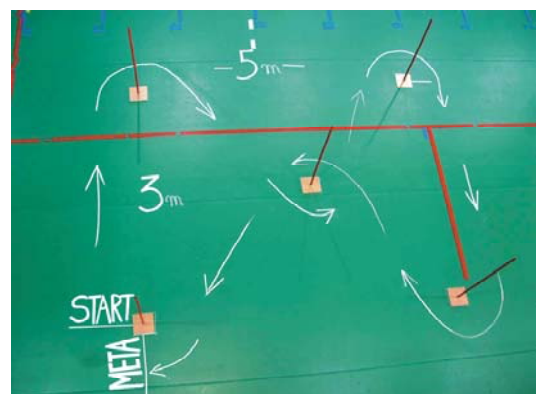


Fot. 6. Powrót do leżenia po siadzie – splecione palce rąk mają kontakt z podłożem

3. BIEG ZE ZMIANĄ KIERUNKU „KOPERTA” (zwinność, koordynacja ruchowa)



Ryc. 1. Schemat rozstawienia sprzętu do przeprowadzenia próby – bieg ze zmianą kierunku „koperta”



Fot. 7. Oznakowanie trasy biegu do próby – bieg ze zmianą kierunku „koperta”

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko.

Sprzęt i pomoce: pięć stojaków o wysokości minimum 160 cm, gwizdek, stoper, taśma miernicza, kreda. Trasa biegu, linia startu i mety oraz obrys podstawy stojaków powinny być oznaczone za pomocą kredy (fot. 7).



Fot. 8. Start do próby – bieg ze zmianą kierunku „koperta”



Fot. 9. Bieg ze zmianą kierunku „koperta”

Sposób wykonania:

Na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową wysoką przed linią startu (fot. 8). Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg (fot. 9), pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po koperce” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki (wg schematu – ryc. 1. W kolejności A-B-E-C-D-E-A), których nie wolno przewrócić – w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana. Przy omijaniu chorągiewki „A” ćwiczący informowany jest: „jeszcze dwa razy ... jeszcze jeden raz”. Po trzeciej rundzie przekroczenie linii mety powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą czas. Prośbę wykonuje się jeden raz. W przypadku przewrócenia stojaka dopuszcza się jedną dodatkową próbę. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas (z dokładnością do 0,1 s).

4. BIEG: 1000 m – MEŹCZYŹNI, 800 m – KOBIETY (wytrzymałość)

Miejsce: próbę najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma bieżni, bieg można wykonać na równym, twardym podłożu. Trasa powinna być płaska i w dobrym stanie. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości.

Sprzęt i pomoce: gwizdek (dla startera), stoper, taśma miernicza – do wytyczenia trasy, 2 chorągiewki (jedna dla startera i jedna dla mierzącego czas – jeśli start i meta znajdują się w innym miejscu).

Sposób wykonania:

Ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości około 1 m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje pozycję wykroczną przed linią startową – start wysoki (fot. 10). Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy ćwiczący rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Próbę wykonuje się jeden raz. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas (z dokładnością do 1 s na niekorzyść ćwiczącego – np. 3;25,2 zapisujemy jako 3;26,0).



Fot. 10. Start do biegu na 800 m – kobiety, 1000 m – mężczyźni

Załącznik nr 2 do instrukcji

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA POLICJANTEK

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby	JM	Grupa wiekowa	OCENY					
					6	5	4	3	2	1
1	Siła eksplozywna	Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy	[m]	I [do 29 lat]	9,5 i więcej	9,0	8,0	7,0	6,0	*
				II [30-39 lat]	9,0 i więcej	8,5	7,5	6,5	5,5	*
				III [40-45 lat]	7,5 i więcej	7,0	6,0	5,0	4,0	*
2	Siła mięśni brzucha	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s	[n]	I [do 29 lat]	29 i więcej	27	24	21	18	*
				II [30-39 lat]	27 i więcej	25	22	19	16	*
				III [40-45 lat]	24 i więcej	22	19	16	13	*
3	Zwinność, koordynacja ruchowa	Bieg ze zmianą kierunku „koperta”	[s]	I [do 29 lat]	24,9 i mniej	25,6	27,0	28,4	29,8	*
				II [30-39 lat]	26,4 i mniej	27,1	28,5	29,9	31,3	*
				III [40-45 lat]	27,9 i mniej	28,6	30,0	31,4	32,8	*
4	Wytrzymałość	Bieg na 800 m	[min]	I [do 29 lat]	3;15,0 i mniej	3;25,0	3;40,0	3;55,0	4;10,0	*
				II [30-39 lat]	3;35,0 i mniej	3;45,0	4;00,0	4;15,0	4;30,0	*
				III [40-45 lat]	4;00,0 i mniej	4;10,0	4;25,0	4;40,0	4;55,0	*

* – uzyskany wynik słabszy niż określony w rubryce z oceną „2”.

Załącznik nr 3 do instrukcji

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA POLICJANTÓW

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby	JM	Grupa wiekowa	OCENY					
					6	5	4	3	2	1
1	Siła eksplozywna	Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy	[m]	I [do 29 lat]	11,5 i więcej	11,0	10,0	9,0	8,0	*
				II [30-39 lat]	11,0 i więcej	10,5	9,5	8,5	7,5	*
				III [40-50 lat]	10,0 i więcej	9,5	8,5	7,5	6,5	*
2	Siła mięśni brzucha	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s	[n]	I [do 29 lat]	32 i więcej	30	27	24	21	*
				II [30-39 lat]	29 i więcej	27	24	21	18	*
				III [40-50 lat]	26 i więcej	24	21	18	15	*
3	Zwinność, koordynacja ruchowa	Bieg ze zmianą kierunku „koperta”	[s]	I [do 29 lat]	23,5 i mniej	24,0	25,0	26,0	27,0	*
				II [30-39 lat]	24,0 i mniej	24,5	25,5	26,5	27,5	*
				III [40-50 lat]	24,7 i mniej	25,2	26,2	27,2	28,2	*
4	Wytrzymałość	Bieg na 1000 m	[min]	I [do 29 lat]	3;30,0 i mniej	3;40,0	3;55,0	4;10,0	4;25,0	*
				II [30-39 lat]	3;45,0 i mniej	3;55,0	4;10,0	4;25,0	4;40,0	*
				III [40-50 lat]	4;15,0 i mniej	4;25,0	4;40,0	4;55,0	5;10,0	*

* – uzyskany wynik słabszy niż określony w rubryce z oceną „2”.

Załącznik nr 4 do instrukcji

IMIENNY WYKAZ POLICJANTÓW NIEPRZYSTĘPUJĄCYCH
DO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W TERMINIE

Lp.	Stopień służb.	Nazwisko	Imię	Rok urodz.	Grupa wiekowa	Płeć	Komórka organizacyjna	Powód nieobecności*
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

* w przypadku zwolnienia lekarskiego podać okres zwolnienia

.....
(opracował, stopień, imię i nazwisko)

.....
(pieczęć kierownika, podpis)

Data

Telefon

Załącznik nr 5 do instrukcji

KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLICJANTA

1. Nazwisko i imię:

2. Data urodzenia:

Lp.	Data testu	Stopień policyjny	Jednostka organizacyjna	Grupa wiekowa	Nr ćwic.	Wynik	Ocena	Ocena końcowa (średnia arytm. z 4 ocen)	Podpis osoby prowadzącej test
1					1				
					2				
					3				
					4				
2					1				
					2				
					3				
					4				
3					1				
					2				
					3				
					4				
4					1				
					2				
					3				
					4				

Ćwiczenie nr 1 – siła eksplozywna: rzut piłką lekarską 3 kg – mężczyźni, 2 kg – kobiety;

Ćwiczenie nr 2 – siła mięśni i brzucha: siady z leżenia w ciągu 30 s;

Ćwiczenie nr 3 – zwinność, koordynacja ruchowa: bieg ze zmianą kierunku „koperta”;

Ćwiczenie nr 4 – wytrzymałość: bieg: 1000 m mężczyźni, 800 m kobiety.

Załącznik nr 6 do instrukcji

.....
 (jednostka organizacyjna Policji)

**ZESTAWIENIE OCEN POLICJANTÓW Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
 W ROKU**

PŁEĆ	GRUPY WIEKOWE	LICZBA OSÓB, KTÓRE PRZYSTĄPIŁY DO SPRAWDZIANU	OCENA KOŃCOWA						ŚREDNIA ARYTMETYCZNA OCEN	
			„6”	„5”	„4”	„3”	„2”	„1”	w grupie wiekowej	w całej grupie
M	DO 29 LAT									
	30 – 39 LAT									
	40 – 50 LAT									
K	DO 29 LAT									
	30 – 39 LAT									
	40 – 45 LAT									
RAZEM										

.....
 (opracował, stopień, imię i nazwisko)

Data

Załącznik nr 7 do instrukcji

.....
 (jednostka organizacyjna Policji)

DANE DOTYCZĄCE POLICJANTÓW, KTÓRZY NIE PRZYSTĄPILI DO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

POWÓD NIEOBECNOŚCI	LICZBA OSÓB	I GRUPA		II GRUPA		III GRUPA	
		K	M	K	M	K	M
		DO 29 LAT	DO 29 LAT	30 – 39 LAT	30 – 39 LAT	40 – 45 LAT	40 – 50 LAT
Mężczyźni powyżej 50 roku życia		-	-	-	-	-	-
Kobiety powyżej 45 roku życia		-	-	-	-	-	-
Zwolnienie lekarskie							
Skierowanie do szkoły							
Inne powody							
Razem							

Uwaga: K – kobiety; M – mężczyźni

Stan osobowy jednostki na dzień 31 października danego roku kalendarzowego w tym:

Mężczyzn

Kobiet

.....
 (opracował, stopień, imię i nazwisko)

Data

Telefon