

13

DECYZJA NR 3 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI

z dnia 2 stycznia 2006 r.

w sprawie wprowadzenia kryteriów oceny sprawności fizycznej poborowych ubiegających się o przyjęcie do służby w oddziałach prewencji Policji

W związku z § 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 poborowych ubiegających

się o przyjęcie do służby w oddziałach prewencji Policji, stanowiące załącznik do decyzji.

§ 2

Decyzja wchodzi w życie z dniem podpisania.

Komendant Główny Policji
Marek Bieńkowski

Załącznik
do decyzji nr 3
Komendanta Głównego Policji
z dnia 2 stycznia 2006 r.

**KRYTERIA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POBOROWYCH
UBIEGAJĄCYCH SIĘ O PRZYJĘCIE DO SŁUŻBY
W ODDZIAŁACH PREWENCJI POLICJI**

Rozdział 1

ZASADY OGÓLNE

1. Kryteria oceny sprawności fizycznej poborowych ubiegających się o przyjęcie do służby w oddziałach prewencji Policji zawiera test sprawności fizycznej przeprowadzany przez komisję powołaną przez komendanta Wyższej Szkoły Policji lub szkoły Policji na terenie komend wojewódzkich (Stołecznej) Policji.
2. W skład komisji, o której mowa w pkt 1, wchodzi:
 - a) kierownik komórki organizacyjnej do spraw doboru kandydatów lub zastępujący go pracownik,
 - b) co najmniej dwóch pracowników z komendy wojewódzkiej (Stołecznej) Policji, zajmujących się sprawami szkolenia fizycznego policjantów.
3. W skład komisji, o której mowa w pkt 1, mogą wchodzić:
 - a) przedstawiciele właściwych merytorycznie służb Policji,
 - b) przedstawiciele organizacji zakładowej związku zawodowego policjantów.
4. 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.
5. Kandydat musi zaliczyć co najmniej na ocenę dostateczną wszystkie ćwiczenia, składające się na test sprawności fizycznej.
6. Z wyjątkiem testu wytrzymałościowego kandydat ma prawo powtórzyć w tym samym dniu ćwiczenie, z którego otrzymał ocenę negatywną.
7. Otrzymanie więcej niż jednej oceny negatywnej skutkuje niezaliczeniem przez kandydata testu sprawności fizycznej.
8. Ocena końcowa z testu sprawności fizycznej jest średnią arytmetyczną wszystkich ocen pozytywnych.
9. Ocenę końcową, o której mowa w pkt 8, odnotowuje się w karcie oceny sprawności fizycznej, stanowiącej załącznik nr 2 do decyzji, a następnie zamienia się na punkty według następujących zasad:
 - 0 pkt – test sprawności fizycznej przerwany z powodu uzyskania 2 ocen negatywnych,
 - 1 pkt – średnia ocena poniżej 3,00,
 - 2 pkt – średnia ocena 3,00 – 3,50,
 - 3 pkt – średnia ocena 3,51 – 3,99,
 - 4 pkt – średnia ocena 4,00 – 4,50,
 - 5 pkt – średnia ocena 4,51 – 4,99,
 - 6 pkt – średnia ocena 5,00.
10. Kartę oceny sprawności fizycznej dołącza się doteczki osobowej kandydata.

Rozdział 2

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Lp.	cechy motoryczne	ćwiczenia	jednostka miary	oceny		
				<i>bdb.</i>	<i>db.</i>	<i>dst.</i>
1.	wytrzymałość	test wytrzymałościowy	pkt	80	60	40
2.	moc	rzut piłką 3 kg	m	11	9	8
3.	siła wytrzymałości	siady proste z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	ilość	22	20	18
4.	siła	podciąganie się na drążku	ilość	10	7	4
5.	zwinność, koordynacja ruchowa	test zwinnościowy	sek.	12,5	13,5	14,5

Rozdział 3**OPIS PRÓB WCHODZĄCYCH W SKŁAD TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ****I. Test wytrzymałościowy (180 sek.)**

1. Opis wykonania próby:

- a) stopień lub ławeczka gimnastyczna o wysokości 30 cm przystawiona do ściany,
- b) kandydat staje przed stopniem (ławeczką), opierając dłonie o ścianę na wysokości barków,
- c) na komendę „start” kandydat rozpoczyna test, wstępując (wbiegając) na stopień techniką „harwardzką”, egzaminator nadzorujący test rozpoczyna liczenie wejść na stopień,
- d) gdy dobiegnie 180 sekunda wykonywania testu, egzaminator podaje komendę „stop”, kandydat przerywa próbę,
- e) komisja egzaminacyjna dokonuje oceny i stwierdza całkowitą liczbę wejść.

UWAGA!

Wstępowanie (wbieganie) na stopień techniką „harwardzką” polega na wielokrotnym wejściu na stopień i zejściu ze stopnia w określonym czasie. Jeden cykl wejście – zejście składa się z 4 elementów:

- wejście na stopień jedną nogą np. (L);
- po wejściu na stopień dostawiana jest druga noga (P);
- zejście ze stopnia na podłoże nogą (L);
- po zejściu na podłoże dostawiana jest noga (P).

Wymagany jest wyprost w stawach biodrowych i kolanowych po wejściu na stopień.

Dopuszcza się jedynie niewielkie ugięcie.

2. Obliczanie i ocena wykonywanej próby.

- a) przez cały czas trwania próby rejestrowana jest całkowita liczba wejść na stopień w ciągu 180 sekund,
- b) do obliczania częstotliwości wejść (K) stosuje się wzór:

$$K = \frac{I}{180}$$

- c) do wzoru podstawia się wartości liczbowe według następujących zasad:

Lw = 0,53 x Q x K (kJ),

Lw – praca wstępowania obliczona w kJ,

Q – ciężar ciała kandydata (mierzony przed próbą),

K – liczba wejść na stopień w ciągu 1 sekundy (częstotliwość wejść),

I – całkowita liczba wejść, stwierdzona przez komisję, w ciągu 180 sek.,

0,53 – stały współczynnik.

Przykład: kandydat o wadze Q = 80 kg zaliczył w ciągu 3 minut (180 sek.) 180 wejść na stopień.

K = 1,

Lw = 0,53 x 80 x 1,

Lw = 42,3 kJ

Według tabeli kandydat uzyskał 82 punkty. Jest to przedział wyników uzyskanych na poziomie bardzo dobrym.

3. Punktacja za wykonanie próby.

Lp.	Lw	pkt
1.	48,00	100
2.	47,68	99
3.	47,38	98
4.	47,04	97
5.	46,72	96
6.	46,41	95
7.	46,09	94
8.	45,77	93
9.	45,45	92
10.	45,13	91
11.	44,82	90
12.	44,51	89
13.	44,20	99
14.	43,89	87
15.	43,58	86
16.	43,27	85
17.	42,96	84
18.	42,65	83
19.	42,34	82
20.	42,03	81
21.	41,73	80
22.	41,42	79
23.	41,12	78
24.	40,82	77
25.	40,51	76
26.	40,21	75
27.	39,91	74
28.	39,80	73
29.	39,30	72
30.	39,00	71
31.	38,70	70
32.	38,38	69
33.	38,06	68
34.	37,74	67
35.	37,42	66
36.	37,11	65
37.	36,79	64
38.	36,45	63
39.	36,15	62
40.	35,83	61
41.	35,52	60
42.	35,23	59
43.	34,95	58
44.	34,67	57
45.	34,39	56
46.	34,11	55
47.	33,82	54
48.	33,54	53
49.	33,26	52
50.	32,98	51

Lp.	Lw	pkt
51.	32,70	50
52.	32,40	49
53.	32,11	48
54.	31,82	47
55.	31,53	46
56.	31,24	45
57.	30,95	44
58.	30,66	43
59.	30,37	42
60.	30,08	41
61.	29,79	40
62.	29,36	39
63.	28,93	38
64.	28,50	37
65.	28,07	36
66.	27,64	35
67.	27,21	34
68.	26,78	33
69.	26,35	32
70.	25,92	31
71.	25,50	30
72.	24,90	29
73.	24,42	28
74.	23,88	27
75.	23,35	26
76.	22,81	25
77.	22,27	24
78.	21,74	23
79.	21,20	22
80.	20,66	21
81.	20,13	20
82.	19,60	19
83.	19,07	18
84.	18,54	17
85.	18,01	16
86.	17,49	15
87.	16,96	14
88.	16,43	13
89.	15,90	12
90.	15,37	11
91.	14,85	10
92.	14,33	9
93.	13,81	8
94.	13,30	7
95.	12,78	6
96.	12,26	5
97.	11,75	4
98.	11,23	3
99.	10,71	2
100.	10,20	1

4. Uzyskany wynik należy porównać z wartościami w tabeli i na tej podstawie określa się liczbę uzyskanych punktów.

80 pkt i wyżej	– ocena bardzo dobra,
79-60 pkt	– ocena dobra,
59-40 pkt	– ocena dostateczna,
poniżej 40 pkt	– ocena niedostateczna.

II. Rzut piłką 3 kg.

Na komendę „gotów” kandydat podnosi piłkę i przyjmuje pozycję rozkroczną przodem do linii rzutu. Na komendę „start” przenosi piłkę za głowę i wykonuje rzut oburącz zza głowy. Kandydat wykonuje dwa rzuty, z tym że zalicza się rzut dłuższy. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu albo bezpośrednio po nim unieważnia próbę. Podczas rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok.

III. Siady proste z leżenia tyłem – czas 30 sek.

Na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję leżącą tyłem, ręce splecione palcami zakłada na kark, ramiona na materacu, nogi w lekkim rozkroku – nieustabilizowane. Na komendę „start” kandydat unosi tułów do pozycji pionowej i wraca do pozycji wyjściowej z ramionami na materacu (raz), ponownie unosi tułów do pozycji pionowej i wraca do pozycji wyjściowej (dwa) itd.

IV. Podciąganie się na drążku

Na komendę „gotów” kandydat wyskakuje do zwisu nachwytem lub podchwytem o ramionach wyprostowanych i pozostaje w bezruchu. Na komendę „start” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka, wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia. Oceniający głośno liczy kolejne podciągnięcia. W przypadku, gdy kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych, egzaminator dokonujący oceny tej próby powtarza ostatnią liczbę zaliczonych podciągnięć.

V. Test zwinnościowy

Przeprowadzenie próby wymaga następującego ustawienia sprzętu technicznego: w odległości 5 m od wyznaczonej linii startu, będącej jednocześnie linią mety, ustawia się jedną chorągiewkę (stojak), a następnie w odległości 10 m od niej drugą chorągiewkę (stojak). W połowie odległości między chorągiewkami (stojakami) należy położyć materac. Kandydat staje przed linią startu i na komendę „start” biegnie do pierwszej chorągiewki (stojaka), okrąża ją, po czym biegnie do materaca, na którym wykonuje przewrót gimnastyczny w przód. Następnie biegnie do drugiej chorągiewki (stojaka), okrąża ją i na jej wysokości przyjmuje pozycję na czworakach tyłem – dłonie na wysokości chorągiewki (stojaka). W tej pozycji przemieszcza się do materaca i wykonuje przewrót w tył, po wykonaniu przewrotu bezpośrednio biegnie do mety.

