

## 720

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI<sup>1)</sup>

z dnia 30 maja 2011 r.

## w sprawie testu sprawności fizycznej funkcjonariuszy Straży Granicznej

Na podstawie art. 39c ust. 3 ustawy z dnia 12 października 1990 r. o Straży Granicznej (Dz. U. z 2011 r. Nr 116, poz. 675 i Nr 117, poz. 677) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa zakres, szczegółowe warunki, tryb i terminy przeprowadzania testu sprawności fizycznej funkcjonariuszy Straży Granicznej, zwanych dalej „funkcjonariuszami”, szczegółowy sposób oceniania testu, przypadki, w jakich można zwolnić funkcjonariusza z testu, oraz przełożonych właściwych w tych sprawach.

§ 2. 1. Test sprawności fizycznej, zwany dalej „testem”, składa się z:

- 1) części I — sprawdzającej skoczność, szybkość oraz siłę, obejmującej:
  - a) skok w dal z miejsca obunóż,
  - b) bieg po kopercie,
  - c) rzut piłką lekarską w przód;
- 2) części II — sprawdzającej gibkość oraz zręczność, obejmującej pady:
  - a) w przód,
  - b) w tył,
  - c) w bok,
  - d) w przód z przewrotem.

2. Szczegółowe warunki wykonania ćwiczeń w ramach testu określa załącznik nr 1 do rozporządzenia.

§ 3. 1. Funkcjonariusz przystępuje do testu nie wcześniej niż po upływie 6 miesięcy od dnia powstania stosunku służbowego.

2. Test przeprowadza się w następujących grupach wiekowych funkcjonariuszy:

- 1) I grupa wiekowa — do 24 lat;
- 2) II grupa wiekowa — od 25 do 29 lat;
- 3) III grupa wiekowa — od 30 do 34 lat;
- 4) IV grupa wiekowa — od 35 do 39 lat;
- 5) V grupa wiekowa — od 40 do 44 lat;

- 6) VI grupa wiekowa — od 45 do 49 lat;
- 7) VII grupa wiekowa — 50 lat i powyżej.

3. Podstawą kwalifikowania funkcjonariusza do grupy wiekowej jest jego rok urodzenia.

4. Przed przystąpieniem do testu:

- 1) potwierdza się tożsamość funkcjonariusza i posiadanie przez niego aktualnych badań profilaktycznych albo orzeczeń lekarskich;
- 2) zapoznaje się funkcjonariusza z celem i sposobem przeprowadzenia testu oraz sposobem jego oceniania.

5. Test jest wykonywany w stroju sportowym. Wykonanie testu poprzedza kilkuminutowa rozgrzewka przeprowadzana samodzielnie przez funkcjonariusza.

§ 4. 1. Test przeprowadza się corocznie, w okresie od września do końca października danego roku.

2. Test może być przeprowadzany w dodatkowych terminach, w okresie od stycznia do końca lutego następnego roku.

3. Test w terminie poprawkowym dla funkcjonariuszy, którzy nie uzyskali pozytywnej oceny z testu w terminach, o których mowa w ust. 1 i 2, przeprowadza się w marcu w roku, o którym mowa w ust. 2.

§ 5. 1. Ocena każdej części testu jest dokonywana odrębnie według następującej skali ocen:

- 1) ocena bardzo dobra (bdb.) — 5;
- 2) ocena dobra (db.) — 4;
- 3) ocena dostateczna (dst.) — 3;
- 4) ocena niedostateczna (ndst.) — 2.

2. Oceny części I testu, o której mowa w § 2 ust. 1 pkt 1, dokonuje się w następujący sposób:

- 1) wykonanie każdego ćwiczenia jest punktowane odrębnie;
- 2) punktację wyników odrębnie dla mężczyzn i kobiet ustala się zgodnie z tabelami stanowiącymi załącznik nr 2 do rozporządzenia;
- 3) liczbę uzyskanych przez funkcjonariusza punktów za poszczególne ćwiczenia sumuje się, a otrzymany wynik przelicza się na ocenę, zgodnie z tabelą stanowiącą załącznik nr 3 do rozporządzenia;
- 4) niepodjęcie próby wykonania ćwiczenia oznacza nieuzyskanie punktów za to ćwiczenie.

<sup>1)</sup> Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji kieruje działem administracji rządowej — sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 3 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2007 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji (Dz. U. Nr 216, poz. 1604).

3. Oceny części II testu, o której mowa w § 2 ust. 1 pkt 2, dokonuje się w następujący sposób:

- 1) za każdy pad funkcjonariusz otrzymuje ocenę cząstkową:
  - a) bardzo dobrą (bdb.) — 5 — za wykonanie bezbłędne technicznie i z dużą dynamiką ruchu,
  - b) dobrą (db.) — 4 — za wykonanie poprawne technicznie, ale bez odpowiedniego tempa,
  - c) dostateczną (dst.) — 3 — za wykonanie z drobnymi błędami technicznymi, niezdecydowanie i bez odpowiedniego tempa,
  - d) niedostateczną (ndst.) — 2 — za wykonanie z rażącymi błędami technicznymi oraz w przypadku niepodjęcia próby wykonania padu;
- 2) ocenę końcową części II testu ustala się jako średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Ocenę końcową testu ustala się jako średnią arytmetyczną ocen uzyskanych z obydwu części testu, z tym że ocena niedostateczna jednej części testu powoduje uzyskanie niedostatecznej oceny końcowej testu.

5. Oceny końcowe, o których mowa w ust. 3 pkt 2 i ust. 4, ustala się jako:

- 1) bardzo dobrą (bdb.) — 5 — jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi więcej niż 4,50;
- 2) dobrą (db.) — 4 — jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 3,51 do 4,50;
- 3) dostateczną (dst.) — 3 — jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 3,00 do 3,50;
- 4) niedostateczną (ndst.) — 2 — jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi mniej niż 3,00.

6. O wynikach osiągniętych podczas testu i uzyskanej ocenie końcowej informuje się zainteresowanego funkcjonariusza po zakończeniu testu.

7. Funkcjonariusza, który uzyskał niedostateczną ocenę końcową, informuje się o konieczności ponownego przystąpienia do testu w terminie poprawkowym.

§ 6. 1. Test przeprowadzają komisje powoływane w:

- 1) Komendzie Głównej Straży Granicznej, zwanej dalej „Komendą Główną”, dla funkcjonariuszy pełniących służbę w Komendzie Głównej;
- 2) oddziałach i ośrodkach szkolenia Straży Granicznej, zwanych dalej „jednostkami”, dla funkcjonariuszy pełniących służbę w tych jednostkach.

2. Komisje, o których mowa w ust. 1 pkt 2, z wyjątkiem komisji powołanej w Nadwiślańskim Oddziale Straży Granicznej im. Powstania Warszawskiego w Warszawie, przeprowadzają testy również dla pozostających na ich zaopatrzeniu funkcjonariuszy pełniących służbę w Komendzie Głównej.

3. Komisje powołują:

- 1) kierownik komórki organizacyjnej właściwej w sprawach osobowych — w Komendzie Głównej;
- 2) kierownik jednostki — w jednostce.

4. Komisja składa się co najmniej z 3 osób: przewodniczącego, osoby prowadzącej zajęcia wychowania fizycznego oraz osoby posiadającej kwalifikacje w zakresie udzielania pierwszej pomocy, co najmniej na poziomie wymaganym do uzyskania zaświadczenia potwierdzającego ukończenie szkolenia w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy.

5. Na przewodniczącego komisji powołuje się odpowiednio: zastępcę kierownika komórki, o którym mowa w ust. 3 pkt 1, albo zastępcę kierownika jednostki.

6. Do składu komisji, powołanej w Komendzie Głównej, osobą posiadającą kwalifikacje w zakresie udzielania pierwszej pomocy kwalifikowanej na poziomie, o którym mowa w ust. 4, wyznacza Komendant Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej im. Powstania Warszawskiego w Warszawie.

7. Komisja może być podzielona na podkomisje, które samodzielnie prowadzą testy, pod warunkiem że w skład każdej z podkomisji wchodzić będzie osoba prowadząca zajęcia wychowania fizycznego oraz osoba posiadająca kwalifikacje w zakresie udzielania pierwszej pomocy, o których mowa w ust. 4.

8. Terminy i miejsca przeprowadzania testu ustalają przewodniczący komisji, o czym zawiadamiają odpowiednio kierowników komórek organizacyjnych Komendy Głównej, kierowników komórek organizacyjnych jednostek, a także komendantów placówek i dywizjonów Straży Granicznej, w celu zawiadomienia podległych im funkcjonariuszy.

§ 7. 1. Dokumentację testu prowadzi się w formie elektronicznej.

2. Dokumentację, o której mowa w ust. 1, prowadzą komórki organizacyjne Komendy Głównej i jednostek właściwe w sprawach osobowych.

§ 8. 1. Funkcjonariusza można zwolnić z testu w następujących przypadkach:

- 1) poddania go, w roku przeprowadzania testu, sprawdzianowi oceniającemu sprawność fizyczną i uzyskania pozytywnej oceny w ramach szkolenia podstawowego, szkolenia z zakresu szkoły podoficerskiej, szkolenia z zakresu szkoły chorążych, przeszkolenia specjalistycznego do mianowania na pierwszy stopień oficerski Straży Granicznej;
- 2) pozostawania w dyspozycji właściwego przełożonego w sprawach osobowych;
- 3) przebywania na urlopie bezpłatnym;
- 4) przebywania na urlopie wychowawczym;
- 5) oddelegowania do pracy poza Strażą Graniczną;
- 6) nieobecności w służbie z powodu choroby;
- 7) przedłożenia zaświadczenia lekarskiego o czasowej niezdolności do uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego.

2. Przełożonymi właściwymi w sprawach zwolnienia funkcjonariuszy z testu są:

- 1) Komendant Główny Straży Granicznej w stosunku do:
  - a) kierowników jednostek,
  - b) kierowników komórek organizacyjnych Komendy Głównej,
  - c) funkcjonariuszy pozostających w jego dyspozycji;
- 2) kierownicy jednostek w stosunku do:
  - a) funkcjonariuszy pełniących służbę na stanowiskach służbowych w podległych im jednostkach,
  - b) funkcjonariuszy pozostających w ich dyspozycji;

3) kierownicy komórek organizacyjnych Komendy Głównej w stosunku do funkcjonariuszy pełniących służbę na stanowiskach służbowych w podległych im komórkach;

4) komendanci placówek i dywizjonów Straży Granicznej w stosunku do funkcjonariuszy pełniących służbę na stanowiskach służbowych w podległych im placówkach lub dywizjonach.

§ 9. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji:

*J. Miller*

OPIS SZCZEGÓŁOWYCH WARUNKÓW WYKONANIA ĆWICZEŃ  
W RAMACH TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

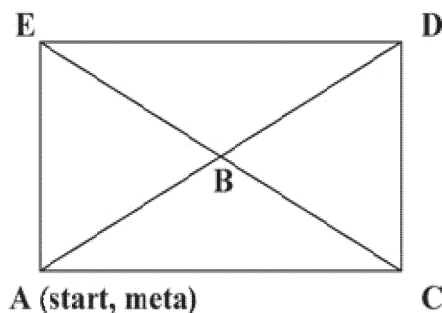
## CZĘŚĆ I TESTU

**ĆWICZENIE 1: Skok w dal z miejsca obunóż**

Wykonujący ćwiczenie staje w odległości 50 cm od materaca na specjalnie oznaczonej linii, wykonuje zamach rękami i, odbijając się jednocześnie obiema stopami od podłoża, skacze w przód. Próbę powtarza się trzykrotnie. Oceniany jest najdłuższy skok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu ciała z matercem. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 5 cm. W przypadku cofnięcia się po skoku próby nie zalicza się. Niezaliczenie trzech prób oznacza niezaliczenie ćwiczenia.

**ĆWICZENIE 2: Bieg po kopercie**

Na prostokącie o wymiarach 300 x 500 cm umieszcza się pięć chorągiewek o wysokości 150 cm (po jednej w narożnikach oraz na przecięciu przekątnych).



Wykonujący ćwiczenie startuje od chorągiewki A i biegnie kolejno w kierunku chorągiewki B, a następnie C, D, B, E oraz A. Chorągiewki A, C, D i E omija lewym barkiem, a chorągiewkę B prawym barkiem. Całą trasę pokonuje się trzykrotnie. Zabronione jest dotykanie chorągiewek w trakcie biegu. W przypadku przewrócenia chorągiewki próbę powtarza się. Kolejne przewrócenie chorągiewki powoduje niezaliczenie ćwiczenia. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1s.

**ĆWICZENIE 3: Rzut piłką lekarską w przód (mężczyźni 3 kg, kobiety 2 kg)**

Wykonujący ćwiczenie staje przed linią wyznaczającą początek strefy rzutu i przyjmuje pozycję wyprostowaną, w lekkim rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle. Następnie, trzymając piłkę oburącz nad głową, wykonuje skłon w tył i przez szybki wyprost wyrzuca piłkę oburącz ponad głowę w przód. Po rzucie nie wolno przekraczać linii wyznaczającej początek strefy rzutu ani oderwać stopy od podłoża. Wykonywane są trzy próby. Oceniany jest rzut na największą odległość. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 5 cm. W przypadku przekroczenia linii wyznaczającej początek strefy rzutu lub oderwania stopy od podłoża próby nie zalicza się. Niezaliczenie trzech prób oznacza niezaliczenie ćwiczenia.

## **CZĘŚĆ II TESTU**

### **1. Pad w przód**

Wykonuje się z postawy stojąc, przez skok lotny w przód na przedramiona i dłonie ułożone na wysokości klatki piersiowej; nogi w szerokim rozkroku należy wesprzeć na palcach stóp, a tułów na przedramionach. Żadna inna część ciała nie może dotykać podłoża.

### **2. Pad w tył**

Wykonuje się z postawy stojąc, przez ugięcie kolan z jednoczesnym wymachem rąk w przód w górę, następnie siad na pośladkach, przetoczenie w tył aż do zetknięcia się pleców z podłożem, z równoczesnym uderzeniem dłoni wraz z całą powierzchnią rąk o podłoże pod kątem ok. 45° w stosunku do linii ciała; brodę należy przyciągnąć do klatki piersiowej, chroniąc głowę przed uderzeniem o podłoże. Pad w tył można łączyć z przewrotem w tył przez bark, skłaniając głowę w stronę barku przeciwnego.

### **3. Pad w bok**

Wykonuje się z postawy stojąc, przez wykrok nogą np. lewą oraz wymach wyprostowanej nogi prawej w przód z jednoczesnym ugięciem nogi wykrojnej w kolanie i przeniesieniem prawej ręki w przód na lewą stronę ciała. Pad na prawy bok amortyzuje się przez siad na prawym pośladku, a także silne i szybkie uderzenie prawą ręką o podłoże pod kątem ok. 45° (w momencie kontaktu pleców z podłożem); obie nogi należy unieść w górę, lewa ręka spoczywa na brzuchu, brodę należy przyciągnąć do klatki piersiowej. Pad wykonuje się na bok, nie na całe plecy! Analogicznie wykonuje się pad na lewy bok.

### **4. Pad w przód z przewrotem**

Wykonuje się z postawy stojąc, przez skłon tułowia w przód z jednoczesnym wykretem nogi prawej i uniesieniem prawej ręki, następnie prawą ręką należy ułożyć na podłożu, małym palcem naprzeciw dużego palca prawej stopy. Lewą ręką oprzeć na podłożu palcami ku środkowi ciała. Ręce ugiąć w łokciach, brodę przyciągnąć do lewego barku i z tej pozycji wykonać przetoczenie od prawego przedramienia przez prawy łokieć, bark, ukośnie przez plecy do lewego biodra, uderzając lewą ręką o podłoże pod kątem ok. 45°. Pad należy zakończyć leżeniem na lewym boku (tak jak przy padzie w bok — nogi nie powinny uderzać o siebie). Do postawy stojącej należy przejść przez odepchnięcie lewą ręką od podłoża i podkurczenie nóg. Analogicznie wykonuje się pad przez lewy bark.

## TABELE PUNKTACJI WYNIKÓW TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Tabela nr 1 – Funkcjonariusze mężczyźni

LICZBA PUNKTÓW	SKOK W DAL cm	BIEG KOPERTA s	RZUT PIŁKĄ cm	LICZBA PUNKTÓW	SKOK W DAL cm	BIEG KOPERTA s	RZUT PIŁKĄ cm
1	2	3	4	1	2	3	4
80	285	20,0	1300	49	223	26,2	835
79	283	20,2	1285	48	221	26,4	820
78	281	20,4	1270	47	219	26,6	805
77	279	20,6	1255	46	217	26,8	790
76	277	20,8	1240	45	215	27,0	775
75	275	21,0	1225	44	213	27,2	760
74	273	21,2	1210	43	211	27,4	745
73	271	21,4	1195	42	209	27,6	730
72	269	21,6	1180	41	207	27,8	715
71	267	21,8	1165	40	205	28,0	700
70	265	22,0	1150	39	203	28,2	685
69	263	22,2	1135	38	201	28,4	670
68	261	22,4	1120	37	199	28,6	655
67	259	22,6	1105	36	197	28,8	640
66	257	22,8	1090	35	195	29,0	625
65	255	23,0	1075	34	193	29,2	610
64	253	23,2	1060	33	191	29,4	595
63	251	23,4	1045	32	189	29,6	580
62	249	23,6	1030	31	187	29,8	565
61	247	23,8	1015	30	185	30,0	550
60	245	24,0	1000	29	183	30,2	535
59	243	24,2	985	28	181	30,4	520
58	241	24,4	970	27	179	30,6	505
57	239	24,6	955	26	177	30,8	490
56	237	24,8	940	25	175	31,1	475
55	235	25,0	925	24	173	31,4	460
54	233	25,2	910	23	171	31,7	445
53	231	25,4	895	22	169	32,0	430
52	229	25,6	880	21	167	32,3	415
51	227	25,8	865	20	165	32,6	400
50	225	26,0	850				

Tabela nr 2 – Funkcjonariusze kobiety

LICZBA PUNKTÓW	SKOK W DAL cm	BIEG KOPERTA s	RZUT PIŁKĄ cm	LICZBA PUNKTÓW	SKOK W DAL cm	BIEG KOPERTA s	RZUT PIŁKĄ cm
1	2	3	4	1	2	3	4
80	225	22,2	890	49	163	29,9	580
79	223	22,4	880	48	161	30,2	570
78	221	22,6	870	47	159	30,5	560
77	219	22,8	860	46	157	30,7	550
76	217	23,0	850	45	155	31,0	540
75	215	23,2	840	44	153	31,2	530
74	213	23,5	830	43	151	31,5	520
73	211	23,7	820	42	149	31,8	510
72	209	24,0	810	41	147	32,2	500
71	207	24,2	800	40	145	32,4	490
70	205	24,5	790	39	143	32,7	480
69	203	24,8	780	38	141	32,9	470
68	201	25,0	770	37	139	33,2	460
67	199	25,3	760	36	137	33,5	450
66	197	25,5	750	35	135	33,7	440
65	195	25,8	740	34	133	34,0	430
64	193	26,0	730	33	131	34,2	420
63	191	26,3	720	32	129	34,5	410
62	189	26,6	710	31	127	34,7	400
61	187	26,8	700	30	125	35,0	390
60	185	27,1	690	29	123	35,3	380
59	183	27,3	680	28	121	35,6	370
58	181	27,6	670	27	117	35,9	360
57	179	27,8	660	26	114	36,2	350
56	177	28,1	650	25	111	36,5	340
55	175	28,3	640	24	108	36,8	330
54	173	28,6	630	23	105	37,1	320
53	171	28,8	620	22	102	37,4	310
52	169	29,1	610	21	99	37,7	300
51	167	29,4	600	20	96	38,0	290
50	165	29,6	590				

## Załącznik nr 3

TABELA PRZELICZEŃ PUNKTÓW UZYSKANYCH W CZĘŚCI I TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA OCENY

O C E N Y	GRUPY WIEKOWE						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
	do 24 lat	25–29 lat	30–34 lat	35–39 lat	40–44 lat	45–49 lat	50 lat i powyżej
<b>ndst.</b>	140 i mniej	135 i mniej	125 i mniej	109 i mniej	97 i mniej	82 i mniej	68 i mniej
<b>dst.</b>	141–179	136–174	126–164	110–154	98–141	83–131	69–117
<b>db.</b>	180–209	175–204	165–194	155–184	142–171	132–161	118–147
<b>bdb.</b>	210 i powyżej	205 i powyżej	195 i powyżej	185 i powyżej	172 i powyżej	162 i powyżej	148 i powyżej