

## **22**

### **DECYZJA NR 50 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI**

z dnia 31 stycznia 2006 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 23 stycznia 2006 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego do służby w Policji (Dz. U. Nr 12, poz. 77) 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 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 (Dz. Urz. KGP Nr 12, poz. 80).

##### **§ 3**

Decyzja wchodzi w życie z dniem podpisania.

Komendant Główny Policji  
*Marek Bieńkowski*

**Załącznik  
do decyzji nr 50  
Komendanta Głównego Policji  
z dnia 31 stycznia 2006 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. Uzyskany czas odczytuje się do jednego miejsca po przecinku. Tor przeszkód, normy czasowe przeliczane na punkty są jednakowe zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn.
4. Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony zgodnie ze sposobem określonym w rozdziale 2 załącznika do decyzji i uzyskaniu określonej, minimalnej normy czasowej dla kobiet i mężczyzn – 1.45,0, tj. 21 pkt.
5. Po zakończeniu testu sprawności fizycznej osoba jest informowana o czasie, jaki uzyskała na torze przeszkód i spełnieniu lub niespełnieniu wymagań, określonych w pkt 4, niezbędnych do pozytywnego zaliczenia testu.

### **Rozdział 2**

#### **SPOSÓB POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD**

1. Tor przeszkód rozpoczyna się w pozycji leżenia przodem na materacu, ręce wyprostowane, dłonie ułożone wzdłuż ciała.
2. Po komendzie „**gotów**” testowany w pozycji leżenia przodem nieruchomieje.
3. Na komendę „**START**” – **włączany jest stoper** – a testowany wstaje i biegnąc okrąży dwa stojaki: pierwszy z prawej strony, drugi z lewej strony (kierunki poruszania są zaznaczone).
4. Po obiegnięciu stojaków, na „ścieżce” wykonanej z 3 materaców ułożonych wzdłuż, testowany wykonuje przewroty: pierwszy w przód, po obrocie o 180° drugi w tył, po obrocie o 180° trzeci w przód (przewroty gimnastyczne lub przez bark).
5. Po dobiegnięciu do materaca chwytą skórzany manekin o masie 28 kg, położony na materacu, niosąc go obiega stojak ustawiony w odległości 5 m w lewo do środka toru i po pokonaniu 10 m kładzie manekin na ten sam materac.
6. Następnie górą pokonuje w dowolny sposób (przeskoki lub przekraczanie) cztery płotki lekkoatletyczne – wysokość płotka 76 cm.
7. Sprzed wyznaczonej linii wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi oburącz, zza głowy w przód na odległość minimum 5 m. Masa piłki – 3 kg. Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie wykonywania próby lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje dodatkowym rzutem piłką (maksymalnie jeden dodatkowy rzut).
8. Z leżenia tyłem na materacu, stopy zaczepione pod dowolnym szczeblem drabinki, w dłoniach piłka o masie 2 kg (piłka dotyka materaca za głową). Wykonanie 10 pełnych cykli (skłonów tułowia) przenoszenia piłki (piłka dotyka materaca – piłka dotyka drabinek).
9. Pokonanie górą w dowolny sposób 4 skrzyń gimnastycznych (skrzynie pięcioczęściowe).
10. Przebiegnięcie 10 razy dystansu 5 metrów ze zmianą kierunku biegu (bieg wahadłowy). Obie stopy za każdym nawrotem muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie przy nawrocie nie mogą dotykać podłoża.
11. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu 5 metrów jest zakończeniem próby – **wyłączenie stopera**.

Odległości pomiędzy poszczególnymi elementami (stacjami) toru przedstawiono w centymetrach na załączonym schemacie.

#### **Założenia organizacyjne:**

- A. Kandydat ma prawo zapoznać się ze sprawnościowym torem przeszkód.
- B. Sprawnościowy tor przeszkód pokonuje się jeden raz.

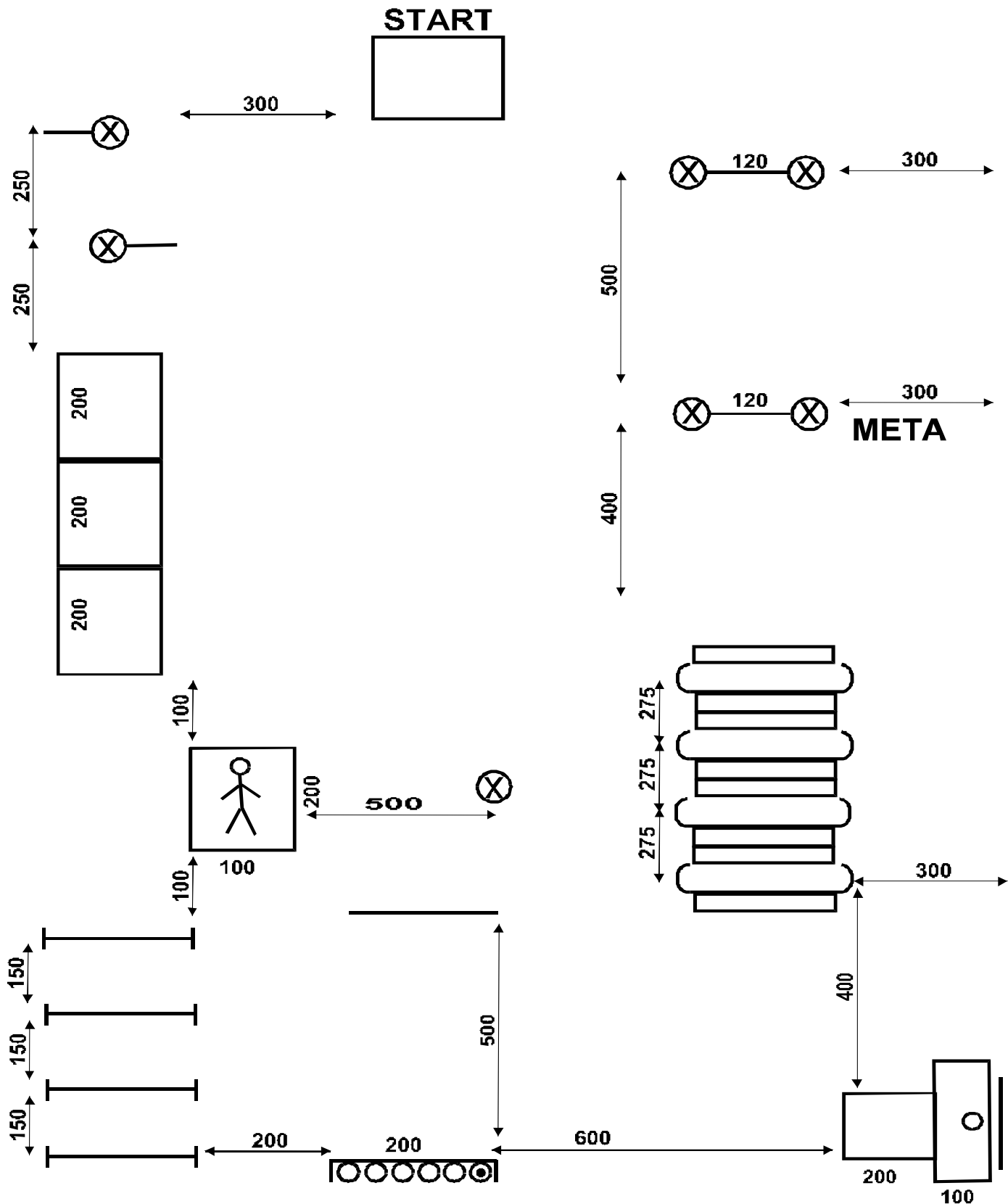
- C. Tylko i wyłącznie przewrócenie stojaka, rzucenie manekina na materac, przewrócenie płotka, zrzućenie elementu skrzyni lub jej przewrócenie, pokonanie skrzyni lub płotków obok nich, wykonanie elementów toru niezgodnie ze schematem sprawnościowego toru przeszkód (określonym w rozdziale 4 decyzji) powoduje powtórzenie próby (jeden raz). Kolejny błąd w drugiej próbie powoduje niezaliczenie sprawnościowego toru przeszkód.
- D. Podczas wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, przenoszenia piłki, powtórzeń w biegu wahadłowym egzaminator liczy tylko poprawne powtórzenia.
- E. Niewykonanie wyznaczonej ilości poprawnie wykonanych ćwiczeń powoduje niezaliczenie testu sprawności fizycznej.

### Rozdział 3

#### NORMY CZASOWE I PUNKTACJA ZA POKONANIE SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD

Normy czasowe		
Czas w minutach. sekundach, dziesiątych sekundy od	Czas w minutach. sekundach, dziesiątych sekundy do	PKT
1.45,0	1.43,1	21
1.43,0	1.41,1	22
1.41,0	1.39,1	23
1.39,0	1.37,1	24
1.37,0	1.35,1	25
1.35,0	1.33,1	26
1.33,0	1.31,1	27
1.31,0	1.29,1	28
1.29,0	1.27,1	29
1.27,0	1.25,1	30
1.25,0	1.23,1	31
1.23,0	1.21,1	32
1.21,0	1.19,1	33
1.19,0	1.17,1	34
1.17,0	1.15,1	35
1.15,0	1.13,1	36
1.13,0	1.11,1	37
1.11,0	1.09,1	38
1.09,0	1.07,1	39
1.07,0	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 (podać jakie ćwiczenie)
- dwukrotne niewłaściwe wykonanie elementu toru (wskazać jakie elementy)  
.....  
.....  
.....
- nieukończenie toru
- inne przyczyny, w szczególności doznane kontuzje itp.  
.....  
.....  
.....

Członkowie komisji

.....  
(podpis osoby ubiegającej się o przyjęcie do służby w Policji)

1. ....  
stopień, imię i nazwisko, podpis

2. ....  
stopień, imię i nazwisko, podpis

3. ....  
stopień, imię i nazwisko, podpis

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