

30

DECYZJA NR 116 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI

z dnia 3 marca 2006 r.

w sprawie kryteriów oceny sprawności fizycznej poborowych ubiegających się o przyjęcie do służby kandydackiej w oddziałach prewencji 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) postanawia się, co następuje:

§ 1

1. Oceny sprawności fizycznej poborowych ubiegających się o przyjęcie do służby w oddziałach prewencji Policji dokonuje komisja powołana przez komendanta wojewódzkiego (Stołecznej) Policji, zwana dalej „komisją”, w skład której wchodzi:
 - 1) kierownik komórki organizacyjnej do spraw doboru kandydatów lub zastępujący go pracownik;
 - 2) co najmniej dwóch pracowników z komendy wojewódzkiej (Stołecznej) Policji, zajmujących się sprawami szkolenia fizycznego policjantów.
2. W skład komisji, o której mowa w ust. 1, mogą wchodzić:
 - 1) przedstawiciele właściwych komórek organizacyjnych służby prewencyjnej Policji;
 - 2) przedstawiciele organizacji zakładowej związku zawodowego policjantów.

§ 2

1. Ocenie sprawności fizycznej poddaje się poborowego posiadającego zaświadczenie lekarskie, do-

puszczające go do testu sprawności fizycznej, wydane nie wcześniej niż czternaście dni przed oceną sprawności fizycznej.

2. Oceny sprawności fizycznej poborowych ubiegających się o przyjęcie do służby w oddziałach prewencji dokonuje się na podstawie testu sprawności fizycznej, podczas którego ocenia się następujące cechy motoryczne:
 - 1) wytrzymałość;
 - 2) moc;
 - 3) siła wytrzymałości;
 - 4) siła;
 - 5) zwinność i koordynacja ruchowa.
3. Oceny cech motorycznych, o których mowa w ust. 2 pkt 1-5, dokonuje się na podstawie zestawu ćwiczeń, obejmującego odpowiednio:
 - 1) test wytrzymałościowy;
 - 2) rzut piłką 3 kg;
 - 3) siady proste z leżenia tyłem;
 - 4) podciąganie się na drążku;
 - 5) test zwinnościowy.
4. Kryteria oceny sprawności fizycznej poborowych określa załącznik nr 1 do decyzji.
5. Opis ćwiczeń, o których mowa w ust. 3, zawiera załącznik nr 2 do decyzji.

§ 3

1. Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony, jeżeli poborowy poprawnie wykona ćwiczenia składające się na test sprawności fizycznej i uzyska z każdego z nich ocenę co najmniej dostateczną.
2. Poborowy powtarza jednokrotnie ćwiczenie, jeżeli nie spełnił kryteriów wymaganych na ocenę co najmniej dostateczną.
3. Ćwiczenie może być powtórzone tego samego dnia, z wyjątkiem testu wytrzymałościowego.

§ 4

1. Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną ocen pozytywnych uzyskanych za poszczególne ćwiczenia wchodzące w skład testu sprawności fizycznej.
2. Ocenę końcową, o której mowa w ust. 1, odnotowuje się w karcie oceny sprawności fizycznej, stanowiącej załącznik nr 3 do decyzji, a następnie zamienia się na punkty, przyznając:
 - 1) 0 pkt – gdy test sprawności fizycznej został przerwany;
 - 2) 1 pkt – gdy średnia ocen wynosi poniżej 3,00;

- 3) 2 pkt – gdy średnia ocen wynosi 3,00 – 3,50;
- 4) 3 pkt – gdy średnia ocen wynosi 3,51 – 3,99;
- 5) 4 pkt – gdy średnia ocen wynosi 4,00 – 4,50;
- 6) 5 pkt – gdy średnia ocen wynosi 4,51 – 4,99;
- 7) 6 pkt – gdy średnia ocen wynosi 5,00.

3. Kartę oceny sprawności fizycznej dołącza się do teczki osobowej poborowego.

§ 5

Decyzja wchodzi w życie z dniem podpisania¹⁾.

Komendant Główny Policji
Marek Bieńkowski

¹ Niniejsza decyzja była poprzedzona decyzją 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 (Dz. U. KGP Nr 4, poz. 13), która utraciła moc z dniem 25 stycznia 2006 r.

Załączniki
do decyzji nr 116
Komendanta Głównego Policji
z dnia 3 marca 2006 r.

Załącznik nr 1

KRYTERIA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POBOROWYCH

Lp.	cechy motoryczne	ćwiczenia	jednostka miary	oceny			
				bdb.	db.	dst.	ndst.
1.	wytrzymałość	test wytrzymałościowy	punkt	80 – 100	60 – 79	40 – 59	39 i poniżej
2.	moc	rzut piłką 3 kg	metr	11 i powyżej	9 – 10	8	poniżej 8
3.	siła wytrzymałości	siady proste z leżenia tyłem w ciągu 30 s	liczba	22 i powyżej	20 – 21	18 – 19	17 i poniżej
4.	siła	podciąganie się na drążku	liczba	10 i powyżej	7 – 9	4 – 6	3 i poniżej
5.	zwinność i koordynacja ruchowa	test zwinnościowy	sekunda	12,5 i poniżej	12,6 – 13,5	13,6 – 14,5	powyżej 14,5

Załącznik nr2

OPIS ĆWICZEŃ SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

I. Test wytrzymałościowy (180 s)

1. Opis wykonania testu:

- a) stopień lub ławeczka gimnastyczna o wysokości 30 cm przystawiona do ściany,
- b) poborowy staje przed stopniem (ławeczką), opierając dłonie o ścianę na wysokości barków, na komendę „start” poborowy rozpoczyna test, wstępując (wbiegając) na stopień techniką „harwardzką”, egzaminator nadzorujący test rozpoczyna liczenie wejść na stopień,

- c) gdy dobiegnie 180 sekunda wykonywania testu, egzaminator podaje komendę „stop”, poborowy przerywa próbę,
d) komisja egzaminacyjna dokonuje oceny i określa 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:

- 1) wejście na stopień jedną nogą, np. (L);
- 2) po wejściu na stopień dostawiana jest druga noga (P);
- 3) zejście ze stopnia na podłoże nogą (L);
- 4) 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 testu:

- a) przez cały czas trwania testu rejestrowana jest całkowita liczba wejść na stopień w ciągu 180 sekund,
- b) wyliczenie pracy wstępowania na stopień następuje na podstawie wzoru:

$$Lw = 0,53 \times Q \times K \text{ (kJ)}$$

gdzie:

Lw – praca wstępowania obliczona w kJ,

Q – ciężar ciała kandydata (mierzony przed próbą),

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

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

I – całkowita liczba wejść stwierdzona przez komisję w ciągu 180 s

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	88
14.	43,89	87
15.	43,58	86
16.	43,27	85
17.	42,96	84
18.	42,65	83

Lp.	Lw	pkt
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
51.	32,70	50
52.	32,40	49

Lp.	Lw	pkt
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

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

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

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 określić liczbę uzyskanych punktów.

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

Przykład:

Kandydat o wadze $Q = 80$ kg zaliczył w ciągu 3 minut (180 s) 180 wejść na stopień.

$$K = 1,$$

$$Lw = 0,53 \times 80 \times 1$$

$$Lw = 42,3 \text{ kJ}$$

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

II. Rzut piłką 3 kg

1. Na komendę „gotów” poborowy podnosi piłkę i przyjmuje pozycję rozkroczną przodem do linii rzutu.
2. Na komendę „start” przenosi piłkę za głowę i wykonuje rzut oburącz zza głowy.
3. Poborowy wykonuje dwa rzuty. Zalicza się tylko rzut dłuższy.
4. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem.
5. Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu albo bezpośrednio po nim unieważnia próbę.
6. Podczas rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok.

III. Siady proste z leżenia tyłem – czas 30 s

1. Na komendę „gotów” poborowy przyjmuje pozycję leżącą tyłem, ręce splecione palcami zakłada na kark, ramiona na materacu, nogi w lekkim rozkroku – niestabilizowane.
2. Na komendę „start” poborowy 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

1. Na komendę „gotów” poborowy wyskakuje do zwisu nachwytem lub podchwytem z wyprostowanymi ramionami i pozostaje w bezruchu.

2. 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.
3. 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 z wyprostowanymi ramionami, egzaminator dokonujący oceny tej próby powtarza ostatnią liczbę zaliczonych pociągnięć.

V. Test zwinnościowy

1. Przeprowadzenie próby wymaga następującego ustawienia sprzętu technicznego:
 - a) w odległości 5 m od wyznaczonej linii startu, będącej jednocześnie linią mety, ustawia się jedną chorągiewkę (stojak), a następnie w odległości 10 m od tej chorągiewki drugą chorągiewkę (stojak),
 - b) w połowie odległości między chorągiewkami (stojakami) należy położyć materac.
2. 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.
3. Następnie biegnie do drugiej chorągiewki (stojaka), okrąża ją i na jej wysokości przyjmuje pozycję na czworakach tyłem – dłonie na wysokości chorągiewki (stojaka).
4. W tej pozycji przemieszcza się do materaca i wykonuje przewrót w tył, po wykonaniu przewrotu biegnie bezpośrednio do mety.

Załącznik nr 3

**KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
POBOROWEGO UBIEGAJĄCEGO SIĘ O PRZYJĘCIE DO SŁUŻBY
W ODDZIAŁACH PREWENCJI POLICJI**

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Wzrost

Waga

1. Test wytrzymałościowy wynik ocena

2. Rzut piłką wynik ocena

3. Siady proste z leżenia tyłem wynik ocena

4. Podciąganie się na drążku wynik ocena

5. Test zwinnościowy wynik ocena

Ocena końcowa

Liczba uzyskanych punktów

Podpisy członków komisji

stopień, imię i nazwisko, podpis

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