

**DECYZJA NR 766 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI**

z dnia 23 października 2007 r.

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

Na podstawie § 12 ust. 2 w związku z § 12 ust. 5 pkt 1 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 30 sierpnia 2007 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji (Dz. U. Nr 170, poz. 1202) postanawia się, co następuje:

**§ 1**

Wprowadza się do użytku służbowego kryteria oceny sprawności fizycznej poborowych ubiegających się o przyjęcie do służby w oddziałach prewencji Policji, określone w opisie testu sprawności fizycznej poborowych ubiegających się o przyjęcie do służby w oddziałach prewencji Policji, stanowiącym załącznik do decyzji.

**§ 2**

Traci moc 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 (Dz. Urz. KGP Nr 6, poz. 30).

**§ 3**

Decyzja wchodzi w życie z dniem podpisania.

Komendant Główny Policji

z up. Pierwszy Zastępca  
Komendanta Głównego Policji  
*insp. Arkadiusz Pawełczyk*

**Załącznik  
do decyzji nr 766  
Komendanta Głównego Policji  
z dnia 23 października 2007 r.**

**OPIS TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POBOROWYCH  
UBIEGAJĄCYCH SIĘ O PRZYJĘCIE DO SŁUŻBY  
W ODDZIAŁACH PREWENCJI POLICJI****I. ZASADY OGÓLNE**

1. Do testu sprawności fizycznej może przystąpić poborowy posiadający zaświadczenie lekarskie, dopuszczające do testu sprawności fizycznej, wydane nie wcześniej niż 14 dni przed przystąpieniem do testu.
2. Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony, jeżeli poborowy wykona poprawnie wszystkie ćwiczenia, składające się na test sprawności fizycznej, zgodnie z opisem określonym w pkt II, i uzyska z nich co najmniej ocenę dostateczną według norm określonych w pkt III.
3. W przypadku niezaliczenia ćwiczenia dopuszcza się, z wyjątkiem testu wytrzymałościowego, dodatkową II próbę ćwiczenia. Ćwiczenie może być powtórzone wyłącznie tego samego dnia.
4. Ocena końcowa testu jest średnią arytmetyczną wszystkich ocen pozytywnych.
5. Ocenę końcową odnotowuje się w karcie oceny sprawności fizycznej, której wzór określa pkt IV, a następnie zamienia się na punkty przyznając:
  - 1) 1 pkt – średnia ocen 3,00;
  - 2) 2 pkt – średnia ocen 3,01 – 3,50;
  - 3) 3 pkt – średnia ocen 3,51 – 3,99;
  - 4) 4 pkt – średnia ocen 4,00 – 4,50;
  - 5) 5 pkt – średnia ocen 4,51 – 4,99;
  - 6) 6 pkt – średnia ocen 5,00.
6. Kartę oceny sprawności fizycznej dołącza się do akt postępowania kwalifikacyjnego.

## II. OPIS ĆWICZEŃ SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### 1. Test wytrzymałościowy.

#### A. Opis wykonania:

- 1) stopień lub ławeczka gimnastyczna o wysokości 30 cm przystawiona do ściany;
- 2) poborowy staje przed stopniem lub ławeczką, opierając dłonie o ścianę na wysokości barków;
- 3) na komendę „start” poborowy rozpoczyna test wstępując (wbiegając) na stopień techniką „harwardzką”, osoby przeprowadzające ćwiczenie rozpoczynają liczenie wejść na stopień;
- 4) gdy dobiegnie 180 sekunda wykonywania testu, osoba przeprowadzająca ćwiczenie podaje komendę „stop”, kandydat przerywa próbę;
- 5) osoby przeprowadzające ćwiczenie stwierdzają 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 podłogę nogą (L);
- 4) po zejściu na podłogę dostawiana jest noga (P).

Wymagany jest wyprost w stawach biodrowych i kolanowych po wejściu na stopień. Dopuszcza się jedynie niewielkie ugięcie.

#### B. Obliczanie i ocena wykonywanego ćwiczenia.

- 1) przez cały czas trwania ćwiczenia rejestrowana jest całkowita liczba wejść na stopień w ciągu 180 sekund;
- 2) wyliczenie pracy wstępowania na stopień następuje na podstawie wzoru:

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

gdzie:

$L_w$  – oznacza pracę wstępowania obliczoną w kJ;

0,53 – oznacza stały współczynnik;

$Q$  – oznacza ciężar ciała kandydata (mierzony przed próbą);

$K$  – oznacza liczbę wejść na stopień w ciągu 1 sekundy (częstotliwość wejść),

przy czym:

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

gdzie:

$I$  – oznacza całkowitą liczbę wejść stwierdzoną przez osoby przeprowadzające, w ciągu 180 sekund

#### C. Punktacja za wykonanie ćwiczenia.

Lp.	$L_w$	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
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
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

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

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

Przykład: kandydat o wadze  $Q = 80$  kg zaliczył w ciągu 180 sekund 180 wejść na stopień.

$$K = 1,$$

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

$$Lw = 42,4 \text{ kJ}$$

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

## 2. 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 rzut dłuższy; odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem;
- 4) przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu albo bezpośrednio po nim unieważnia próbę;
- 5) podczas rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok.

### 3. Siady proste z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.

- 1) na komendę „gotów” poborowy przyjmuje pozycję leżącą tyłem, ręce splecione palcami zakłada na kark, ramiona na materacu, nogi w lekkim rozkroku – nieustabilizowane;
- 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.

### 4. Podciąganie się na drążku.

- 1) na komendę „gotów” poborowy wyskakuje do zwisu nachwytem lub podchwytem o ramionach wyprostowanych 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) osoba przeprowadzająca ćwiczenie głośno liczy kolejne podciągnięcia; w przypadku, gdy poborowy nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu o ramionach wyprostowanych, osoba przeprowadzająca ćwiczenie dokonuje oceny tej próby, jednocześnie podaje liczbę prawidłowo wykonanych podciągnięć.

### 5. Test zwinnościowy.

- 1) przeprowadzenie ćwiczenia 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) poborowy staje przed linią startu i na komendę „start” biegnie do pierwszej chorągiewki (stojaka), okrąża ją, po czym biegnie do materaca, na którym wykonuje przewrót 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.

## III. ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

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

**IV. WZÓR KARTY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
POBOROWEGO UBIELAJĄCEGO SIĘ O PRZYJĘCIE DO SŁUŻBY  
W ODDZIAŁACH PREWENCJI POLICJI**

Imię i nazwisko .....

Data urodzenia .....

Wzrost .....

Waga .....

1. Test wytrzymałościowy  
wynik ..... ocena .....

2. Rzut piłką I próba  
wynik ..... ocena .....

II próba  
wynik ..... ocena .....

3. Siady proste z leżenia tyłem I próba  
wynik ..... ocena .....

II próba  
wynik ..... ocena .....

4. Podciąganie się na drążku I próba  
wynik ..... ocena .....

II próba  
wynik ..... ocena .....

5. Test zwinnościowy I próba  
wynik ..... ocena .....

II próba  
wynik ..... ocena .....

Ocena ogólna .....

Liczba uzyskanych punktów .....

Uwagi .....

Podpisy osób przeprowadzających ocenę sprawności fizycznej:

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

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

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