

Warszawa, dnia 14 lutego 2019 r.

Poz. 18

**OBWIESZCZENIE
KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI**

z dnia 1 lutego 2019 r.

w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu zarządzenia Komendanta Głównego Policji w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów

1. Na podstawie art. 16 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2000 r. o ogłaszaniu aktów normatywnych i niektórych innych aktów prawnych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1523 oraz z 2018 r. poz. 2243) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia jednolity tekst zarządzenia nr 418 Komendanta Głównego Policji z dnia 15 kwietnia 2011 r. w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 17), z uwzględnieniem zmian wprowadzonych:

- 1) zarządzeniem nr 48 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014 r. zmieniającym zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 93);
- 2) zarządzeniem nr 10 Komendanta Głównego Policji z dnia 20 lipca 2016 r. zmieniającym zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 47);
- 3) zarządzeniem nr 42 Komendanta Głównego Policji z dnia 30 kwietnia 2018 r. zmieniającym zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 61).

2. Podany w załączniku do niniejszego obwieszczenia tekst jednolity zarządzenia nie obejmuje:

- 1) § 2 i § 3 zarządzenia nr 48 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014 r. zmieniającego zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 93), które stanowią:

„§ 2. 1. Komisja powołana do przeprowadzenia w roku 2014 testu dla pełniących służbę w Warszawie policjantów Komendy Głównej Policji oraz funkcjonariuszy Centralnego Laboratorium Kryminalistycznego Policji przeprowadzi test również dla policjantów komórek organizacyjnych Centralnego Biura Śledczego Policji mających siedzibę na obszarze działania Komendanta Stołecznego Policji.

2. Komisje powołane przez właściwych komendantów wojewódzkich Policji do przeprowadzenia w roku 2014 testu dla policjantów komórek organizacyjnych Centralnego Biura Śledczego Komendy Głównej Policji mających siedzibę na obszarze działania komendantów wojewódzkich Policji przeprowadzą test również dla policjantów komórek organizacyjnych Centralnego Biura Śledczego Policji mających siedzibę na obszarze działania komendantów wojewódzkich Policji.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 9 października 2014 r.”;

2) § 2 zarządzenia nr 10 Komendanta Głównego Policji z dnia 20 lipca 2016 r. zmieniającego zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 47), który stanowi:

„§ 2. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.”;

3) § 2 i § 3 zarządzenia nr 42 Komendanta Głównego Policji z dnia 30 kwietnia 2018 r. zmieniającego zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 61), które stanowią:

„§ 2. 1. Kierownik komórki organizacyjnej właściwej w sprawach szkolenia Komendy Głównej Policji powoła do dnia 15 maja 2018 r. komisję do przeprowadzenia w roku 2018 testu dla policjantów komórek organizacyjnych Biura Spraw Wewnętrznych Policji mających siedzibę na obszarze działania Komendanta Stołecznego Policji.

2. Komendanci wojewódzcy Policji powołają do dnia 15 maja 2018 r. komisje do przeprowadzenia w roku 2018 testu dla policjantów komórek organizacyjnych Biura Spraw Wewnętrznych Policji mających siedzibę na obszarze działania tych komendantów wojewódzkich Policji.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia, z mocą od dnia 1 maja 2018 r.”.

Komendant Główny Policji

gen. insp. Jarosław Szymczyk

Załącznik do obwieszczenia
Komendanta Głównego Policji
z dnia 1 lutego 2019 r.

ZARZĄDZENIE NR 418

KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI

z dnia 15 kwietnia 2011 r.

w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 4b ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2019 r. poz. 161 i 125) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Sprawność fizyczna policjanta jest oceniana raz w roku za pomocą testu sprawności fizycznej policjantów, zwanego dalej „testem”.

2. Test polega na wykonaniu w ciągu jednego dnia czterech prób sprawnościowych:

- 1) próby 1 – do oceny siły eksplozywnej – rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze:
 - a) 2 kg dla kobiet,
 - b) 3 kg dla mężczyzn;
- 2) próby 2 – do oceny siły mięśni brzucha – z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 s;
- 3) próby 3 – do oceny szybkości i koordynacji ruchowej – bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie;
- 4) próby 4 – do oceny wytrzymałości – bieg na dystansie:
 - a) 800 m dla kobiet,
 - b) 1000 m dla mężczyzn.

3. Opis wykonywania prób sprawnościowych, o których mowa w ust. 2, stanowi załącznik nr 1 do zarządzenia.

§ 2. 1. Wyniki uzyskane z prób sprawnościowych są oceniane na podstawie norm, ustalonych w zależności od płci i wieku policjanta. Normy wyników uzyskanych z prób sprawnościowych określa załącznik nr 2 do zarządzenia.

2. Ustala się następujące grupy wiekowe policjantów:

- 1) grupa I – do 29 lat;
- 2) grupa II – od 30 do 39 lat;
- 3) grupa III:
 - a) kobiety – od 40 do 45 lat,

b) mężczyźni od 40 do 50 lat.

3. Grupę wiekową, o której mowa w ust. 2, należy ustalać na podstawie roku urodzenia, bez uwzględniania dnia i miesiąca.

§ 3. 1.¹⁾ Zwalnia się z testu policjanta, który:

- 1) przekroczył wiek określony w § 2 ust. 2 pkt 3;
- 2) w roku przeprowadzania testu:
 - a) jest przeniesiony do dyspozycji przełożonego właściwego w sprawach osobowych,
 - b) jest zwolniony z obowiązku wykonywania zadań służbowych na zasadach określonych w przepisach o związkach zawodowych,
 - c) jest oddelegowany do pełnienia zadań służbowych poza Policją,
 - d) ukończył szkolenie zawodowe podstawowe lub kurs specjalistyczny z zakresu taktyki i technik interwencji,
 - e) jest oddelegowany do pełnienia służby poza granicami państwa w celu realizacji zadań w kontyngencie policyjnym,
 - f)²⁾ brał czynny udział w zawodach lub innych imprezach rekreacyjno-sportowych, promujących dbałość o sprawność fizyczną, w szczególności w zawodach lub imprezach, które zostały objęte patronatem lub zostały wskazane przez Komendanta Głównego Policji, z zastrzeżeniem ust. 2.

2.³⁾ Zwolnienia, o którym mowa w ust. 1 pkt 2 lit. f, udziela się pod warunkiem uzyskania przez policjanta, za pośrednictwem odpowiednio kierownika komórki lub jednostki organizacyjnej właściwej do powołania komisji, o których mowa w § 4 ust. 2, pisemnej zgody Komendanta Głównego Policji.

§ 4. 1. Test przeprowadza komisja powołana przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji.

2. Dla policjantów:

- 1) Komendy Głównej Policji i Centralnego Laboratorium Kryminalistycznego Policji, test przeprowadza komisja powołana przez kierownika komórki organizacyjnej właściwej w sprawach szkolenia Komendy Głównej Policji;
- 2) komórki organizacyjnej właściwej w sprawach antyterrorystycznych Komendy Głównej Policji, test przeprowadza komisja powołana przez kierownika tej komórki organizacyjnej;

¹⁾ Ze zmianą wprowadzoną przez § 1 pkt 1 zarządzenia nr 10 Komendanta Głównego Policji z dnia 20 lipca 2016 r. zmieniającego zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 47), które weszło w życie z dniem podpisania.

²⁾ Dodana przez § 1 pkt 2 zarządzenia, o którym mowa w odnośniku 1.

³⁾ Dodany przez § 1 pkt 3 zarządzenia, o którym mowa w odnośniku 1.

- 3)⁴⁾ komórek organizacyjnych Biura Spraw Wewnętrznych Policji i Centralnego Biura Śledczego Policji mających siedzibę na obszarze działania komendanta wojewódzkiego Policji, test przeprowadza komisja powołana przez właściwego komendanta wojewódzkiego Policji;
- 4) komisariatów Policji test przeprowadza komisja powołana przez właściwego komendanta powiatowego (miejskiego, rejonowego) Policji;
- 5) komisariatów specjalistycznych Policji test przeprowadza komisja powołana przez właściwego komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji.

3. W przypadku braku możliwości powołania komisji do przeprowadzenia testu dla policjantów komendy powiatowej (miejskiej, rejonowej) Policji i komisariatów Policji, test przeprowadza komisja powołana przez właściwego komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji.

4. W razie potrzeby powołuje się więcej niż jedną komisję do przeprowadzenia testu.

§ 5. 1. W skład komisji powołanej do przeprowadzenia testu, zwanej dalej „komisją”, wchodzi policjanci będący absolwentami kursu specjalistycznego z zakresu taktyki i technik interwencji lub inne osoby posiadające odpowiednie przygotowanie i kwalifikacje z zakresu szkolenia fizycznego.

2. W skład komisji mogą wchodzić osoby posiadające kwalifikacje zawodowe: lekarza, pielęgniarki, ratownika medycznego.

§ 6. 1. Test przeprowadza się od 15 kwietnia do 31 października.

2. Kierownik komórki lub jednostki organizacyjnej Policji właściwej do powołania komisji ustala skład osobowy komisji oraz miejsca i terminy przeprowadzania testu.

3. Policjant przystępuje do testu prowadzonego przez komisję właściwą dla miejsca pełnienia służby.

§ 7. Do testu przystępuje policjant, który posiada aktualne zaświadczenie lekarskie z przeprowadzonych badań profilaktycznych, w którym nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych.

§ 8. 1. Komisja ocenia sprawność fizyczną policjanta na podstawie wyników uzyskanych z prób sprawnościowych, o których mowa w § 1 ust. 2.

2. Ocenę końcową z testu wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej ocen uzyskanych z prób sprawnościowych.

3. Wystawia się z testu ocenę końcową:

- 1) 6 – wyróżniającą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 5,51 do 6,00;
- 2) 5 – bardzo dobrą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 4,51 do 5,50;

⁴⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 1 zarządzenia nr 42 Komendanta Głównego Policji z dnia 30 kwietnia 2018 r. zmieniającego zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 61), które weszło w życie z dniem ogłoszenia, tj. z dniem 14 maja 2018 r., z mocą od dnia 1 maja 2018 r.

- 3) 4 – dobrą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 3,51 do 4,50;
- 4) 3 – poprawną, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,51 do 3,50;
- 5) 2 – dopuszczającą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,0 do 2,50;
- 6) 1 – niedostateczną, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi poniżej 2,0.

§ 9. Policjant nie zalicza testu w przypadku:

- 1) otrzymania oceny końcowej niedostatecznej;
- 2) nieprzystąpienia do wszystkich prób sprawnościowych;
- 3) otrzymania oceny niedostatecznej z więcej niż jednej próby sprawnościowej.

§ 10. 1. Komisja sporządza:

- a) protokół z przeprowadzenia testu oraz wyników i ocen uzyskanych przez policjantów, którzy przystąpili do testu,
- b) zestawienie ocen końcowych uzyskanych przez policjantów.

2.⁵⁾ Zestawienie ocen końcowych, o których mowa w ust. 1, dotyczące policjantów komórki organizacyjnej właściwej w sprawach antyterrorystycznych Komendy Głównej Policji, przesyła się do kierownika komórki organizacyjnej właściwej w sprawach szkolenia Komendy Głównej Policji.

2a.⁶⁾ Zestawienie ocen końcowych, o których mowa w ust. 1, dotyczące policjantów komórek organizacyjnych Centralnego Biura Śledczego Policji mających siedzibę na obszarze działania komendanta wojewódzkiego Policji, przesyła się do kierownika komórki organizacyjnej właściwej w sprawach szkolenia Centralnego Biura Śledczego Policji.

2b.⁷⁾ Zestawienie ocen końcowych, o których mowa w ust. 1, dotyczące policjantów komórek organizacyjnych Biura Spraw Wewnętrznych Policji mających siedzibę na obszarze działania komendanta wojewódzkiego Policji, przesyła się do kierownika komórki organizacyjnej właściwej w sprawach szkolenia Biura Spraw Wewnętrznych Policji.

3. Protokół i zestawienie ocen końcowych, o których mowa w ust. 1, przechowuje się w komórce lub jednostce organizacyjnej Policji właściwej do powołania komisji.

4. Wzór protokołu, o którym mowa w ust. 1 lit. a, stanowi załącznik nr 3 do zarządzenia.

5. Wzór zestawienia, o którym mowa w ust. 1 lit. b, stanowi załącznik nr 4 do zarządzenia.

§ 11. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 15 kwietnia 2011 r.

⁵⁾ W brzmieniu ustalonym przez § 1 pkt 2 lit. a zarządzenia, o którym mowa w odnośniku 4.

⁶⁾ Dodany przez § 1 pkt 2 lit. b zarządzenia nr 48 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014 r. zmieniającego zarządzenie w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 93), które weszło w życie z dniem 9 października 2014 r.

⁷⁾ Dodany przez § 1 pkt 2 lit. b zarządzenia, o którym mowa w odnośniku 4.

Załączniki do zarządzenia nr 418
Komendanta Głównego Policji
z dnia 15 kwietnia 2011 r.

Załącznik nr 1

OPIS WYKONYWANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLICJANTÓW

I. PRÓBA 1:

RZUT OBUŁĄCZ ZNAD GŁOWY DO PRZODU PIŁKĄ LEKARSKĄ O CIĘŻARZE 2 KG DLA KOBIEC, 3 KG DLA MEŻCZYŻN:

SPRZĘT: Piłki lekarskie 2 i 3 kg, kreda, taśma do wykonywania pomiarów.

WYKONANIE:

Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy są ułożone równolegle do siebie przed linią rzutu, piłka jest trzymana oburącz z tyłu głowy. Policjant wykonuje rzut znad głowy do przodu piłką lekarską. Podczas wykonywania rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu lub podeprzeć się rękoma za linią rzutu.

WYNIK:

Długość rzutu ustala się na podstawie przygotowanych uprzednio pomiarów, wykonanych z dokładnością do 0,5 m i oznaczonych przy użyciu kredy. Wynik próby podaje się, zaokrąglając pomiar w dół (np. rzut o długości od 7,0 m do 7,49 m oznacza wynik 7,0 m, natomiast o długości od 7,5 do 7,99 m oznacza wynik 7,5 m). Policjant ma prawo wykonać dwa rzuty.

II. PRÓBA 2:

Z LEŻENIA TYŁEM SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD PRZEZ 30 SEKUND:

SPRZĘT: Stoper, materace gimnastyczne.

WYKONANIE:

Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju sportowym i bez obuwia. Do wykonania próby sprawnościowej niezbędna jest pomoc drugiej osoby.

Policjant w leżeniu na plecach ugina nogi w kolanach pod kątem zbliżonym do prostego, stopy rozstawia na szerokość bioder i w taki sposób, aby całą powierzchnią dotykały podłoża, dłonie splata palcami i układa z tyłu na głowie. Osoba pomagająca policjantowi klęka przy stopach policjanta i stabilizuje ich położenie, przenosząc na stopy policjanta środek ciężkości ciała, używając dłoni i ramion jako dźwigni kostnej. Policjant wykonuje cykle ruchowe polegające na wykonywaniu skłonów tułowia w przód, dotykaniu dwoma łokciami kolan i natychmiastowym powracaniu do leżenia tyłem w taki sposób, aby umożliwić splecionym palcom dłoni kontakt z podłożem itd. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder.

WYNIK:

Wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo wykonanych w czasie 30 sekund skłonów tułowia w przód z leżenia tyłem.

III. PRÓBA 3:**BIEG ZE ZMIANAMI KIERUNKÓW PO TZW. KOPERCIE:**

SPRZĘT: Stoper, taśma do wykonywania pomiarów, kreda, pięć stojaków o wysokości co najmniej 160 cm.

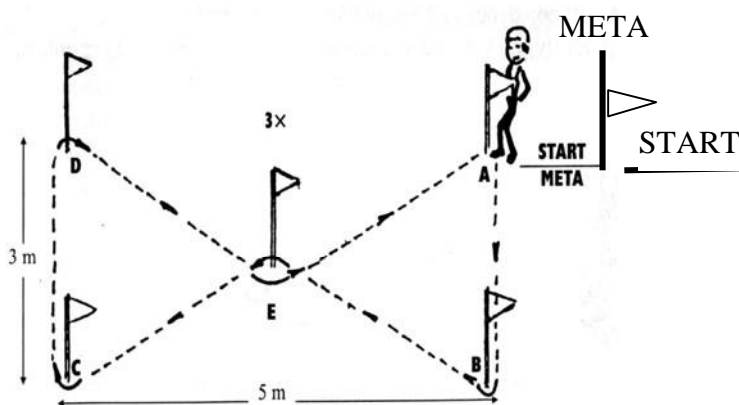
WYKONANIE:

Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym. Trasa biegu, linia startu i mety, a także obrysy podstaw stojaków powinny być oznakowane przy użyciu kredy. Sposób oznakowania trasy określa fotografia nr 1.

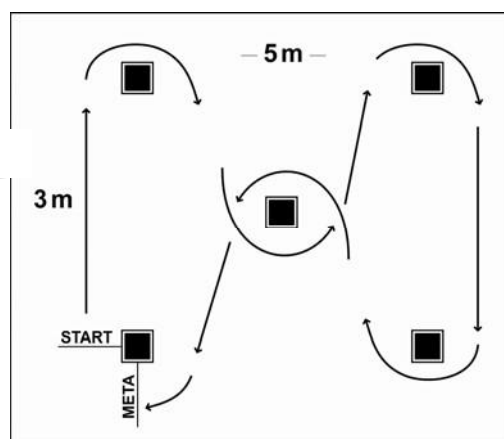
Policjant biegnie, pokonując w określony sposób trzykrotnie bez przerwy i w jak najkrótszym czasie dystans po tzw. kopercie o wymiarach 3 x 5 metrów, omijając stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A, zgodnie ze schematem rozstawienia stojaków przedstawionym na rycinie nr 1. Podczas omijania stojaka można go dotknąć lub pchnąć, próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka. Podczas omijania stojaka „A” policjant jest informowany: „jeszcze dwa razy.....jeszcze jeden raz”. Po trzecim cyklu przekroczenie linii mety powoduje zatrzymanie czasu. W przypadku przewrócenia stojaka policjant ma prawo do powtórzenia próby sprawnościowej.

WYNIK:

Wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym policjant trzykrotnie bez przerwy pokonał dystans po tzw. kopercie o wymiarach 3 x 5 metrów. Należy go ustalać z dokładnością do 0,1 sekundy.



Ryc. nr 1. ROZSTAWIENIE STOJAKÓW.



Fot. nr 1. OZNAKOWANIE TRASY.

(wzór)

IV. PRÓBA 4:**BIEG NA DYSTANSIE 800 METRÓW DLA KOBIET, 1000 METRÓW DLA MĘŻCZYŹN:**

SPRZĘT: Stoper, taśma do wykonywania pomiarów.

WYKONANIE:

Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Policjant biegnie po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Trasa biegu musi być pozbawiona wzniesień terenu.

WYNIK:

Wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym policjant pokonał dystans. Należy go ustalać z dokładnością do 1 sekundy, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas: 3 minuty i 25,2 s oznacza wynik 3 minuty i 26 sekund).

Załącznik nr 2

TABELA A NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – KOBIETY

Lp.	RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ:	JEDNOSTKA POMIARU:	GRUPA WIEKOWA:	OCENA:					
				6	5	4	3	2	1
1.	Próba 1: Rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg	[metr]	I [do 29 lat]	9,5 i więcej	9,0	8,0	7,0	6,0	*
			II [30-39 lat]	9,0 i więcej	8,5	7,5	6,5	5,5	*
			III [40-45 lat]	7,5 i więcej	7,0	6,0	5,0	4,0	*
2.	Próba 2: Z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 s	[liczba powtórzeń]	I [do 29 lat]	29 i więcej	27	24	21	18	*
			II [30-39 lat]	27 i więcej	25	22	19	16	*
			III [40-45 lat]	24 i więcej	22	19	16	13	*
3.	Próba 3: Bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie	[sekunda]	I [do 29 lat]	24,9 i mniej	25,6	27,0	28,4	29,8	*
			II [30-39 lat]	26,4 i mniej	27,1	28,5	29,9	31,3	*
			III [40-45 lat]	27,9 i mniej	28,6	30,0	31,4	32,8	*
4.	Próba 4: Bieg na dystansie 800 m	[minuta]	I [do 29 lat]	3;15,0 i mniej	3;25,0	3;40,0	3;55,0	4;10,0	*
			II [30-39 lat]	3;35,0 i mniej	3;45,0	4;00,0	4;15,0	4;30,0	*
			III [40-45 lat]	4;00,0 i mniej	4;10,0	4;25,0	4;40,0	4;55,0	*

* uzyskany wynik – poniżej określonego w rubryce z oceną „2”.

TABELA B **NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – MEŃCZYŹNI**

Lp.	RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ:	JEDNOSTKA POMIARU:	GRUPA WIEKOWA:	OCENA:					
				6	5	4	3	2	1
1.	Próba 1: Rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg	[metr]	I [do 29 lat]	11,5 i więcej	11,0	10,0	9,0	8,0	*
			II [30-39 lat]	11,0 i więcej	10,5	9,5	8,5	7,5	*
			III [40-50 lat]	10,0 i więcej	9,5	8,5	7,5	6,5	*
2.	Próba 2: Z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 s	[liczba powtórzeń]	I [do 29 lat]	32 i więcej	30	27	24	21	*
			II [30-39 lat]	29 i więcej	27	24	21	18	*
			III [40-50 lat]	26 i więcej	24	21	18	15	*
3.	Próba 3: Bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie	[sekunda]	I [do 29 lat]	23,5 i mniej	24,0	25,0	26,0	27,0	*
			II [30-39 lat]	24,0 i mniej	24,5	25,5	26,5	27,5	*
			III [40-50 lat]	24,7 i mniej	25,2	26,2	27,2	28,2	*
4.	Próba 4: Bieg na dystansie 1000 m	[minuta]	I [do 29 lat]	3;30,0 i mniej	3;40,0	3;55,0	4;10,0	4;25,0	*
			II [30-39 lat]	3;45,0 i mniej	3;55,0	4;10,0	4;25,0	4;40,0	*
			III [40-50 lat]	4;15,0 i mniej	4;25,0	4;40,0	4;55,0	5;10,0	*

* uzyskany wynik – poniżej określonego w rubryce z oceną „2”.

WZÓR

Załącznik nr 3

.....
pieczęć nagłówkowa
komórki lub jednostki organizacyjnej Policji
właściwej do powołania komisji do przeprowadzenia testu

PROTOKÓŁ NR
Z PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WYNIKÓW I OCEN UZYSKANYCH W ROKU
PRZEZ POLICJANTÓW PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W¹

W dniu na polecenie²
została powołana komisja do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej dla policjantów pełniących służbę w
.....³. Do pracy w komisji wyznaczono osoby posiadające kwalifikacje zawodowe
.....⁴. Komisja funkcjonowała w dniach
..... na terenie obiektu
.....⁵.

Test sprawności fizycznej polegał na wykonaniu w ciągu jednego dnia czterech prób sprawnościowych:

- Próba 1: rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze: 2 kg dla kobiet, 3 kg dla mężczyzn.
- Próba 2: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 s.
- Próba 3: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie.
- Próba 4: bieg na dystansie: 800 m dla kobiet, 1000 m dla mężczyzn.

Niżej wymienieni policjanci pełniący służbę w⁶
uzyskali następujące wyniki i oceny:

¹ nazwa komórki lub jednostki organizacyjnej Policji.

² kierownik komórki lub jednostki organizacyjnej Policji właściwej do powołania komisji do przeprowadzenia testu.

³ nazwa komórki lub jednostki organizacyjnej Policji.

⁴ zgodnie z § 5 zarządzenia.

⁵ nazwa i adres obiektu.

⁶ nazwa komórki lub jednostki organizacyjnej Policji.

KOBIETY – I GRUPA WIEKOWA (DO 29 LAT):

Lp.	Stopień służbowy:	Nazwisko:	Imię:	Numer identyfikacyjny:	Wyniki i oceny:		OCENA KOŃCOWA:	Data przystąpienia do testu:
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			

KOBIETY – II GRUPA WIEKOWA (30 – 39 LAT):

Lp.	Stopień służbowy:	Nazwisko:	Imię:	Numer identyfikacyjny:	Wyniki i oceny:		OCENA KOŃCOWA:	Data przystąpienia do testu:
					Próba 1:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			

KOBIETY – III GRUPA WIEKOWA (40 – 45 LAT):

Lp.	Stopień służbowy:	Nazwisko:	Imię:	Numer identyfikacyjny:	Wyniki i oceny:		OCENA KOŃCOWA:	Data przystąpienia do testu:
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			

MĘŻCZYŹNI – I GRUPA WIEKOWA (DO 29 LAT):

Lp.	Stopień służbowy:	Nazwisko:	Imię:	Numer identyfikacyjny:	Wyniki i oceny:		OCENA KOŃCOWA:	Data przystąpienia do testu:
					Próba 1:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			

MĘŻCZYŹNI – II GRUPA WIEKOWA (30 – 39 LAT):

Lp.	Stopień służbowy:	Nazwisko:	Imię:	Numer identyfikacyjny:	Wyniki i oceny:		OCENA KOŃCOWA:	Data przystąpienia do testu:
					Próba 1:	Próba 2:		
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			

MĘŻCZYŹNI – III GRUPA WIEKOWA (40 – 50 LAT):

Lp.	Stopień służbowy:	Nazwisko:	Imię:	Numer identyfikacyjny:	Wyniki i oceny:		OCENA KOŃCOWA:	Data przystąpienia do testu:
					Próba 1:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			
					Próba 1:			
					Próba 2:			
					Próba 3:			
					Próba 4:			

Terminy poprawkowe testu wyznaczono na dni Terminów poprawkowych testu nie wyznaczono*.

UWAGI:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Protokół zawiera kart.

Czytelne podpisy członków komisji powołanej do przeprowadzenia testu
(stopień służbowy, imię, nazwisko, kwalifikacje zawodowe i numer telefonu służbowego):

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Miejscowość, data:

* niepotrzebne skreślić

WZÓR

Załącznik nr 4

„Z A P O Z N A Ł E M S I Ę”

.....
 pieczętka imienna i czytelny podpis
 kierownika komórki lub jednostki organizacyjnej Policji
 właściwej do powołania komisji do przeprowadzenia testu

**ZESTAWIENIE OCEN KOŃCOWYCH Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
 UZYSKANYCH W ROKU PRZEZ POLICJANTÓW
 PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W¹**

PŁEĆ:	GRUPA WIEKOWA:	LICZBA OSÓB:	OCENA KOŃCOWA:						Średnia arytmetyczna ocen końcowych:	
			6	5	4	3	2	1	w grupie wiekowej:	w całej grupie:
KOBIECY	I (DO 29 LAT)									
	II (30–39 LAT)									
	III (40–45 LAT)									
MĘŻCZYŹNI	I (DO 29 LAT)									
	II (30–39 LAT)									
	III (40–50 LAT)									
ŁĄCZNIE:										

Czytelne podpisy członków Komisji powołanej do przeprowadzenia testu
 (stopień służbowy, imię, nazwisko):

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Miejscowość, data:

¹ nazwa komórki lub jednostki organizacyjnej Policji.