

ZAŁĄCZNIK nr2

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W SŁUŻBIE WIĘZIENNEJ

Test sprawności fizycznej składa się z pięciu prób sprawnościowych umożliwiających dokonanie pomiaru podstawowych zdolności motorycznych, tj. szybkości, zwinności, siły, mocy (skoczności) oraz gibkości.

I.

SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej ustala się podział na następujące grupy wiekowe:

- 1) I - do 29 lat;
- 2) II - 30-39 lat;
- 3) III - 40-49 lat;
- 4) IV - 50 i więcej lat.

II.

OPIS PRZEPROWADZANIA POSZCZEGÓLNYCH PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH, NORMY I OCENY SPRAWNOŚCI

Poziom sprawności fizycznej ocenia się na podstawie wyników przeprowadzonych prób sprawnościowych. Próby należy przeprowadzać w następującej kolejności:

- 1) moc (skoczność) - skok w dal z miejsca;
- 2) siła - rzut piłką lekarską 2 kg przodem;
- 3) gibkość - skłon tułowia w przód (postawa stojąca);
- 4) zwinność - bieg zygzakiem w prostokącie 3x5 m; 5) szybkość:

- a) bieg wahadłowy 10 x 10 - mężczyźni,
- b) bieg wahadłowy 6 x 10 - kobiety,
- c) bieg wahadłowy 6 x 10 - kobiety i mężczyźni dział ochrony od 50 roku życia.

1. PRÓBA MOCY (SKOCZNOŚCI) - SKOK W DAL Z MIEJSCA

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: kreda, taśma miernicza):

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów do przodu, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk wprzód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej; długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego; jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza; próbę wykonuje się 3 razy, zaliczając najlepszy wynik;

2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w centymetrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 150	0
2	przeciętna	150-159	1
3	dostateczna	160-179	2
4	dobra	180-199	3
5	bardzo dobra	200-219	4
6	wysoka	220-244	5
7	bardzo wysoka	245 i dalej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w centymetrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 80	0
2	przeciętna	80-90	1
3	dostateczna	90-109	2

4	dobra	110-129	3
5	bardzo dobra	130-149	4
6	wysoka	150-174	5
7	bardzo wysoka	175 i dalej	6

2. PRÓBA SIŁY - RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 2 kg PRZODEM

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: piłka lekarska 2 kg, taśma miernicza):

po wyznaczeniu linii rzutów, badany staje przodem przed linią w lekkim rozkroku; stopy ustawione równolegle do linii, piłkę trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych oraz zamach rękoma z jednoczesnym skłonem tułowia w tył; energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód; jeżeli badany przekroczy linię wyrzutu lub oderwie nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny; pomiaru dokonuje się z dokładnością do 1cm; przed przystąpieniem do próby badany ma prawo do wykonania 2. rzutów próbnych; badany wykonuje 3 rzuty testowe, z czego zalicza się najlepszy; 2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w metrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 8	0
2	przeciętna	8	1
3	dostateczna	8,00-9,50	2
4	dobra	9,60-10,90	3
5	bardzo dobra	11,00-12,50	4
6	wysoka	12,60-14,90	5
7	bardzo wysoka	15 i dalej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w metrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 4	0
2	przeciętna	4	1
3	dostateczna	4,00-5,50	2
4	dobra	5,60-6,90	3
5	bardzo dobra	7,00-8,50	4
6	wysoka	8,60-10,90	5
7	bardzo wysoka	11 i dalej	6

3. PRÓBA GIBKOŚCI - SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD (POSTAWA STOJĄCA) 1)

sposób wykonania:

badany staje w pozycji na baczność; nie zginając nóg w kolanach, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód;

2) punktacja wyników (mężczyźni i kobiety):

Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2-7	0
2	przeciętna	chwyć oburącz kostki	1
3	dostateczna	palcami obu rąk dotknij palców stóp	2
4	dobra	palcami obu rąk dotknij do podłoża	3
5	bardzo dobra	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij do podłoża	4
6	wysoka	dotknij całymi dłońmi do podłoża	5
7	bardzo wysoka	dotknij głową kolan	6

4. PRÓBA ZWINNOŚCI - BIEG ZYGZAKIEM W PROSTOKĄCIE 3x5 m

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: taśma miernicza, kreda, stoper, 5 palików - chorągiewek):

bieg zygzakiem jest przeprowadzany na trasie usytuowanej w prostokącie 3x5 m; we wszystkich rogach prostokąta oraz na przecięciu przekątnych są umieszczone paliki - chorągiewki) mające około 1,5 m wysokości; osoba badana startuje z pozycji wykrocznej - wysoki start - omijając paliki - chorągiewki, a następnie biegnie po wyznaczonej trasie; próba ta obejmuje trzykrotne przebiegnięcie trasy; czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy; próbę wykonuje się raz; wzór

2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 31,0	0
2	przeciętna	31,0	1
3	dostateczna	29,0-30,9	2
4	dobra	27,0-28,9	3
5	bardzo dobra	25,0-26,9	4
6	wysoka	22,1-24,9	5
7	bardzo wysoka	22,0 i mniej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 33,0	0
2	przeciętna	33,0	1
3	dostateczna	31,0-32,9	2
4	dobra	29,0-30,9	3
5	bardzo dobra	27,0-28,9	4
6	wysoka	24,1-26,9	5

7	bardzo wysoka	24,0 i mniej	6
---	---------------	--------------	---

5. PRÓBA SZYBKOŚCI - BIEG WAHADŁOWY

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: taśma miernicza, kreda, stoper, 2 paliki - chorągiewki):

należy ustawić dwa paliki - chorągiewki w odległości 10 metrów od siebie; wykreślić linię startu przy pierwszym paliku - chorągiewce, która jest jednocześnie linią startu i mety; badany staje przed linią startu; na sygnał biegnie szybko w kierunku drugiego palika - chorągiewki i obiega go; biegnący pokonuje łącznie 10 odcinków 10- metrowych, co daje sumę odcinka 100 metrów; dla kobiet trasa biegu wynosi 6x10 metrów, co daje sumę 60 metrów; warunki wykonania próby dla kobiet są identyczne jak dla mężczyzn; czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy; próbę wykonuje się tylko raz;

2) punktacja wyników:

a) mężczyźni 10x10 m:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	Negatywna	powyżej 34,5	0
2	Przeciętna	34,5	1
3	Dostateczna	32,9-34,4	2
4	Dobra	31,3-32,8	3
5	bardzo dobra	29,7-31,2	4
6	wysoka	27,1-29,6	5
7	bardzo wysoka	27,0 i mniej	6

b) kobiety 6x10 m:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 24,5	0
2	przeciętna	24,5	1
3	dostateczna	22,9-24,4	2
4	dobra	21,3-22,8	3
5	bardzo dobra	19,7-21,2	4
6	wysoka	17,1-19,6	5
7	bardzo wysoka	17,0 i mniej	6

c) funkcjonariusze działu ochrony 6x10 m - grupa wiekowa od 50 roku życia:

- mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 26,0	0
2	przeciętna	26,0	1
3	dostateczna	24,4-25,9	2
4	dobra	22,8-24,3	3

5	bardzo dobra	21,2-22,7	4
6	wysoka	18,6-21,1	5
7	bardzo wysoka	18,5 i mniej	6

- kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	Punkty
1	negatywna	powyżej 27,5	0
2	przeciętna	27,5	1
3	dostateczna	25,9-27,4	2
4	dobra	24,3-25,8	3
5	bardzo dobra	22,7-24,2	4
6	wysoka	20,1-22,6	5
7	bardzo wysoka	20,0 i mniej	6

III.

NORMY I OCENY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU KOBIET I MĘŻCZYŹN Punkty uzyskane w poszczególnych próbach sprawnościowych należy zsumować i odczytać uzyskany wynik w poniższych tabelach, uwzględniając wiek, płeć oraz przynależność do działu służby.

1) specjalizacja pozaochronna:

WIEK/OCENA	PUNKTY			
	do 29 lat	30-39 lat	40-49 lat	50 lat i więcej
negatywna	poniżej 7	poniżej 6	poniżej 5	poniżej 4
przeciętna	7-10	6-9	5-8	4-7
dostateczna	11-14	10-13	9-12	8-11
dobra	15-18	14-17	13-16	12-15
bardzo dobra	19-22	18-21	17-20	16-19
wysoka	23-28	22-27	21-26	20-25
bardzo wysoka	29-30	28-30	27-30	26-30

2) specjalizacja ochronna:

WIEK/OCENA	PUNKTY			
	do 29 lat	30-39 lat	40-49 lat	50 lat i więcej
negatywna	poniżej 9	poniżej 8	poniżej 7	poniżej 6
przeciętna	9-12	8-11	7-10	6-9
dostateczna	13-16	12-15	11-14	10-13

dobra	17-20	16-19	15-18	14-17
bardzo dobra	21-24	20-23	19-22	18-21
wysoka	25-28	24-28	23-28	22-27
bardzo wysoka	29-30	29-30	29-30	28-30