

4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

Miejscowość, data .....

### **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 ogólnej 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  $3 \times 5$  m;
- 5) szybkość:
  - a) bieg wahadłowy  $10 \times 10$  – mężczyźni,
  - b) bieg wahadłowy  $6 \times 10$  – kobiety,
  - c) bieg wahadłowy  $6 \times 10$  – 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 w przód 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    | 80–89                | 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 1 cm; 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, stojąc w postawie zasadniczej, nie zginając nóg w kolanach, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód;

### 2) punktacja wyników (mężczyźni i kobiety):

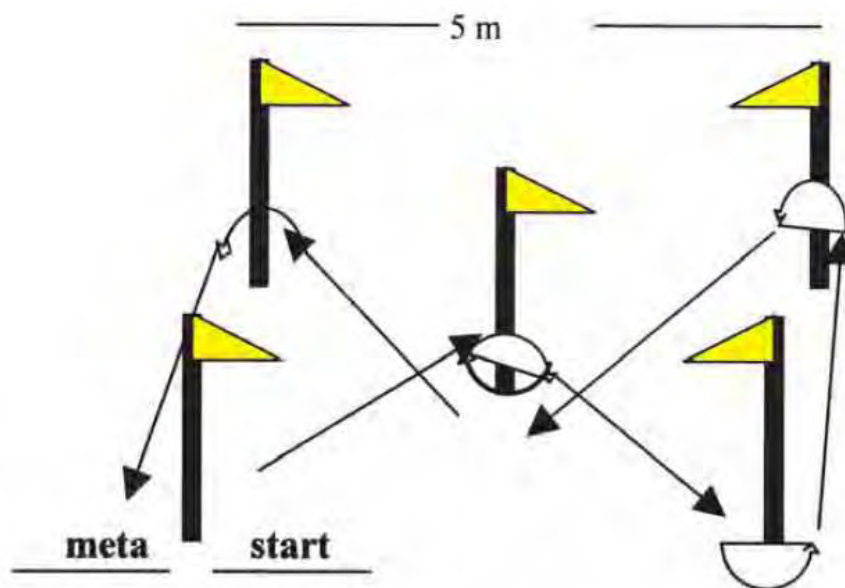
| Lp. | Ocena       | Wynik                                    | Punkty |
|-----|-------------|--|--------|
| 1   | negatywna   | niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2–7 | 0      |
| 2   | przeciętna  | chwyć oburącz kostki                     | 1      |
| 3   | dostateczna | palcami obu rąk dotknij 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 3 × 5 m

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

bieg zygzakiem jest przeprowadzany na trasie usytuowanej w prostokącie 3 × 5 m; we wszystkich rogach prostokąta oraz na przecięciu przekątnych są umieszczone paliki-chorągiewki mające około 1,5 m wysokości; osoba badana startuje z pozycji wykroczonej – 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;



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, który 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  $6 \times 10$  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 10 × 10 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 6 × 10 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 6 × 10 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      |

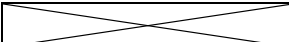
**III. NORMY I OCENY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU  
Kobiet i Mężczyzn**

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:**

|  | <b>PUNKTY</b>    |                  |                  |                        |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------------|
| <b>WIEK/OCENA</b>   | <b>do 29 lat</b> | <b>30–39 lat</b> | <b>40–49 lat</b> | <b>50 lat i więcej</b> |
| 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:**

|  | <b>PUNKTY</b>    |                  |                  |                        |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------------|
| <b>WIEK/OCENA</b>   | <b>do 29 lat</b> | <b>30–39 lat</b> | <b>40–49 lat</b> | <b>50 lat i więcej</b> |
| 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                  |