

## **OPIS PRZEBIEGU TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA FUNKCJONARIUSZA WYKONUJĄCEGO CZYNNOŚCI SPECJALNE ALBO FUNKCJONARIUSZA PRZEWIDZIANEGO DO WYKONYWANIA TYCH CZYNNOŚCI**

Test sprawności fizycznej polega na przeprowadzeniu badania zdolności motorycznych poprzez wykonanie niżej wymienionych prób sprawnościowych:

- 1) siła mięśni ramion: uginanie ramion w podporze z leżenia przodem;
- 2) siła mięśni brzucha: skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund;
- 3) bieg na dystansie: 600 m – kobiety, 1000 m – mężczyźni;
- 4) marszobieg na dystansie: 1200 m – kobiety, 2000 m – mężczyźni.

### **1. Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem.**

#### **Miejsce wykonania próby sprawnościowej:**

Sala gimnastyczna lub boisko.

#### **Sposób wykonania próby sprawnościowej:**

Z podporu, leżąc przodem (kobiety z oparciem kolan o podłogę), dłonie na szerokości stawów barkowych, ćwiczący (na sygnał instruktora) ugina ręce w stawach łokciowych i barkowych tak, aby barki znalazły się co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany z linią bioder i kolan), po czym dokonuje wyprostów aż do uzyskania pozycji wyjściowej (pełny wyprost w stawach łokciowych). W trakcie ćwiczenia nie wolno wykonywać przerw odpoczynkowych. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

#### **Kryteria oceny próby sprawnościowej:**

Liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń.

### **2. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.**

#### **Miejsce wykonania próby sprawnościowej:**

Sala gimnastyczna lub boisko.

#### **Sposób wykonania próby sprawnościowej:**

Próba wykonywana przy pomocy partnera. W leżeniu na materacu na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem około 90°, stopy równoległe do siebie w odległości około 30 cm, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie. Partner klęka przy stopach leżącego i przyciska je tak, aby całą podeszwą dotykały do materaca. Leżący na sygnał instruktora wykonuje skłon tułowia w przód, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje skłon. Podczas wykonywania ćwiczenia nie wolno unosić bioder. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

**Sprzęt i pomoce:**

Materac i stoper.

**Kryteria oceny próby sprawnościowej:**

Liczba poprawnych skłonów wykonanych w czasie 30 sekund.

**3. Bieg na dystansie: 600 m — kobiety, 1000 m — mężczyźni.****Miejsce wykonania próby sprawnościowej:**

Próbę najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma możliwości korzystania z bieżni, bieg można wykonać na równym, twardym podłożu. Trasa powinna być płaska i w dobrym stanie. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości.

**Sposób wykonania próby sprawnościowej:**

Ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości około 1 m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje pozycję przed linią startową — start wysoki. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy ćwiczący rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Próbę wykonuje się jeden raz. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

**Sprzęt i pomoce:**

Stoper i taśma miernicza do wytyczenia trasy.

**Kryteria oceny próby sprawnościowej:**

Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas z dokładnością do 1 sekundy.

**4. Marszobieg na dystansie: 1200 m — kobiety i 2000 m — mężczyźni.****Miejsce wykonania próby sprawnościowej:**

Próbę najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma możliwości korzystania z bieżni, marszobieg można wykonać na równym, twardym podłożu. Trasa powinna być płaska i w dobrym stanie. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości.

**Sposób wykonania próby sprawnościowej:**

Ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości około 1 m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje pozycję przed linią startową — start wysoki. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy ćwiczący rozpoczyna marszobieg po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

**Sprzęt i pomoce:**

Taśma miernicza do wytyczenia trasy.

**Kryteria oceny próby sprawnościowej:**

Pokonanie dystansu z elementami marszu i biegu.

**Tabela norm dla funkcjonariusza kobiety:**

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	J.m.	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem (kolana oparte o podłoże)	liczba	I [do 30 lat]	16 i więcej	13	10	*
				II [31–40 lat]	13 i więcej	10	7	*
				III [41–50 lat]	10 i więcej	7	4	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	liczba	I [do 30 lat]	19 i więcej	17	14	*
				II [31–40 lat]	15 i więcej	13	9	*
				III [41–50 lat]	11 i więcej	9	7	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 600 m	min	I [do 30 lat]	3:00 i mniej	3:25	3:45	*
				II [31–40 lat]	3:15 i mniej	3:40	4:00	*
				III [41–50 lat]	3:30 i mniej	3:55	4:15	*
4	Wytrzymałość	Marszbieg na dystansie 1200 m	min	IV [od 51 lat]	Zaliczenie – czas wykonania – 15			

**Tabela norm dla funkcjonariusza mężczyzny:**

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	J.m.	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem	liczba	I [do 30 lat]	24 i więcej	19	14	*
				II [31–40 lat]	20 i więcej	15	10	*
				III [41–50 lat]	16 i więcej	10	7	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	liczba	I [do 30 lat]	29 i więcej	24	19	*
				II [31–40 lat]	24 i więcej	19	11	*
				III [41–50 lat]	19 i więcej	14	9	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 1000 m	min	I [do 30 lat]	4:00 i mniej	4:15	4:30	*
				II [31–40 lat]	4:15 i mniej	4:30	4:45	*
				III [41–50 lat]	4:30 i mniej	4:45	5:00	*
4	Wytrzymałość	Marszbieg na dystansie 2000 m	min	IV [od 51 lat]	Zaliczenie – czas wykonania – 20			

Uwaga:

- \* Funkcjonariusz musi zaliczyć pozytywnie wszystkie próby sprawnościowe zawarte w teście sprawności fizycznej (uzyskanie wyniku słabszego niż określony w rubryce z oceną „3” oznacza brak zaliczenia próby).