

SPOSÓB WYKONANIA I KRYTERIA OCENY PRÓB TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

I. Sposób wykonania prób testu sprawności fizycznej

1. Skok w dal z miejsca

Sprzęt i pomoce: dwa lub trzy połączone nieruchomo wzdłuż, jeden za drugim, twarde materace wyznaczające miejsce lądowania (ze względów bezpieczeństwa należy zapewnić pole lądowania dłuższe niż 3 m); na materacach (wzdłuż środkowej linii materaca) należy wyrysować co 10 cm linie o długości ok. 50 cm prostopadle do kierunku skoku (miara odległości); na twardym, nieśliskim podłożu w odległości 1 m od pierwszego materaca należy wyrysować prostopadle do kierunku skoku linię o długości 0,5 m określając miejsce odbicia; taśma miernicza, kreda.

Sposób wykonania próby: ćwiczący przed wykonaniem próby smaruje kredą tylną część podeszwy obuwnia. Na komendę „gotów” staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią odbicia; na komendę „ćwicz” wykonuje ugięcie nóg w stawach kolanowych z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód, jednocześnie odbija się energicznie obunóż od podłoża i skacze w przód jak najdalej. Odbicie następuje z miejsca (nie dozwolone jest wykonanie podskoku przed odbiciem). Lądowanie następuje na obydwie stopy do przysiadu na materacu. Dozwolone jest podparcie się po skoku z przodu lub z boku w celu zachowania równowagi. W przypadku cofnięcia nóg po lądowaniu, przewrócenia się do tyłu lub podparcia dłonią z tyłu pomiar odległości następuje od miejsca odbicia do ostatniego pozostawionego śladu, np. przez cofniętą stopę lub rękę. Próbę wykonuje się dwukrotnie.

Ocena: spośród dwóch oddanych skoków dłuższy uznaje się za wynik próby; miarą wyniku jest odległość od wyznaczonej linii odbicia do śladu pozostawionego przez tylną krawędź podeszwy obuwnia albo śladu pozostawionego przez inną część ciała; pomiar jest dokonywany z dokładnością do 1 cm.

2. Bieg zwinnościowy

Sprzęt i pomoce: dwa stojaki (o min. wysokości 1,60 m), jeden materac o wymiarach 2 m × 1 m, stoper. Przeprowadzenie próby wymaga następującego ustawienia sprzętu: w odległości 5 m od wyznaczonej linii startu (będącej jednocześnie linią mety) ustawia się jeden stojak, następnie w odległości 10 m od niego umieszcza się drugi stojak, na którego wysokości wykreśla się równoległą linię do startu. W połowie odległości między stojakami należy położyć materac, tak aby środek materaca znajdował się w odległości 10 m od linii startu.

Sposób wykonania próby: na komendę „gotów” ćwiczący staje przed linią startu w wyroku z tułowiem lekko pochylonym ku przodowi; na komendę „start” rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka, okrąża go i biegnie do materaca, na którym wykonuje przewrót w przód. Następnie biegnie do drugiego stojaka, mija go i zmienia kierunek biegu, potem przyjmuje pozycję „na czworakach” (przynajmniej jedną dłoń układa na linii wykreślonej na wysokości stojaka). W drodze powrotnej biegnie na czworakach do materaca (układając dłonie w taki sposób, aby całą wewnętrzną powierzchnią miały kontakt z podłożem). Na materacu ponownie wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie wstaje i biegnie do pierwszego stojaka, który okrąża, i dobiega do mety. W całej próbie ćwiczący wykonuje dwukrotnie obiegnięcie

pierwszego stojaka, dwa przewroty na materacu, niepełne obiegnięcie drugiego stojaka i w drodze powrotnej krótki bieg na czworakach (od drugiego stojaka do materaca). Podczas okrążania stojaków nie wolno ich przewrócić. Niedozwolone jest przenoszenie ręki ponad górną krawędzią stojaka. Próbę wykonuje się jeden raz. W przypadku popełnienia błędu dopuszcza się powtórzenie próby jeden raz.

Ocena: wynikiem próby jest czas wykonania próby z dokładnością do 0,1 sekundy.

3. Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce

Sprzęt i pomoce: waga osobowa, ławeczka, stojaki, gryf, zaciski, krążki obciążające gryf ($2 \times 1,25$ kg, $2 \times 2,5$ kg, 2×5 kg, 2×10 kg, 2×20 kg, 2×25 kg), magnezja lub talk; niezbędne jest asekurowanie ćwiczącego.

Sposób wykonania próby: ćwiczący zostaje zważony w celu ustalenia jego masy ciała. Następnie na gryf zakładane jest obciążenie, tak aby sztanga miała ciężar równy masie ciała ćwiczącego (w zaokrągleniu do 2,5 kg na niekorzyść ćwiczącego, np. jeżeli masa ciała ćwiczącego wynosi 83 kg, to ciężar sztangi wynosi 85 kg). Na komendę „gotów” ćwiczący, po zajęciu pozycji leżenia tyłem (na plecach) na ławeczce, zdejmuje sztangę ze stojaków i unosi ją, utrzymując pełny wyprost ramion. Na komendę „ćwicz” opuszcza sztangę i dotyka gryfem do klatki piersiowej, następnie wypycha (wyciska) sztangę do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych (pierwsze powtórzenie). Ćwiczenie powtarza tyle razy, ile jest w stanie je wykonać. Podczas wykonywania próby nie może oderwać od podłoża żadnej stopy. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z opisem powoduje, że dane powtórzenie nie jest zaliczone.

Ocena: wynikiem próby jest liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (wyciśnieć).

4. Uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku)

Sprzęt i pomoce: drążek, materac do zeskoku (lądowania), magnezja lub talk.

Sposób wykonania próby: na komendę „gotów” ćwiczący chwyta drążek nachwytem i wykonuje zwis na wyprostowanych ramionach. Drążek musi być tak usytuowany, aby ćwiczący wykonywał próbę w pełnym zwisie. Na komendę „start” ćwiczący zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu na wyprostowanych ramionach (pierwsze powtórzenie). Ćwiczenie powtarza tyle razy, ile jest w stanie je wykonać. Podczas ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z opisem powoduje, że dane powtórzenie nie jest zaliczone. Próbę tę wykonuje się jeden raz.

Ocena: wynikiem próby jest liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (podciągnięć).

5. Uginanie ramion w podporze na poręczach

Sprzęt i pomoce: poręcze symetryczne, magnezja lub talk.

Sposób wykonania próby: na komendę „gotów” ćwiczący przyjmuje na poręczach pozycję podporu na wyprostowanych ramionach. Na komendę „ćwicz” rozpoczyna uginanie ramion do momentu przekroczenia kąta 90° w stawach łokciowych (barki powinny znaleźć się poniżej łokci), następnie prostuje ramiona w stawach łokciowych (pełny wyprost), wracając do pozycji wyjściowej (pierwsze powtórzenie). Ćwiczenie powtarza tyle razy, ile jest w stanie je wykonać.

Ocena: wynikiem próby jest liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (uginąć).

6. Siady z leżenia w ciągu minuty

Sprzęt i pomoce: materac, stoper.

Sposób wykonania próby: na komendę „gotów” ćwiczący przyjmuje pozycję leżenia tyłem (na plecach) na materacu przy drabince gimnastycznej, nogi ugina w kolanach pod kątem 90°, stopy rozstawia na odległość ok. 30 cm od siebie i zaczeplia o dolny szczebel drabinki, ręce splecione palcami układa z tyłu na głowie. Na komendę „ćwicz” wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan (pierwsze powtórzenie) i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje siad. Czynność tę powtarza w ciągu minuty.

Ocena: wynikiem próby jest liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (siadów) wykonanych w czasie minuty.

W przypadku testów sprawności fizycznej, do których odnosi się pkt III, nie obowiązuje limit czasu wynoszący minutę. Próbę należy wykonać w sposób ciągły (nie dopuszcza się stosowania przerw pomiędzy kolejnymi powtórzeniami).

7. Bieg w ciągu 12 minut

Sprzęt i pomoce: stoper; bieżnia lekkoatletyczna albo równe, twarde i płaskie podłoże o wytyczonym zamkniętym torze.

Sposób wykonania próby: ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości 1 m od linii startu. Na komendę „gotów” przyjmuje pozycję wykroczną przed linią startową – start wysoki. Na komendę „start” albo sygnał dźwiękowy ćwiczący rozpoczyna bieg po wytyczonej trasie. W trakcie biegu prowadzący próbę liczy i notuje okrążenia pokonane przez ćwiczącego. Po upływie 12 minut prowadzący daje sygnał do zakończenia próby. Wtedy ćwiczący zatrzymuje się w miejscu i czeka, aż prowadzący odnotuje osiągnięty przez niego rezultat. Próbę tę wykonuje się jeden raz.

Ocena: wynikiem próby jest liczba przebiegniętych w ciągu 12 minut metrów zapisanych z dokładnością do 10 m na niekorzyść ćwiczącego (np. 2678 m zapisuje się jako 2670 m).

8. Pływanie na dystansie 50 m

Sprzęt i pomoce: stoper.

Sposób wykonania próby: na komendę „na miejsca” ćwiczący podchodzi do słupka startowego. Następnie na komendę „gotów” przyjmuje dowolną pozycję startową na słupku. Na komendę „start” wykonuje dowolny skok do wody i przepływa najszybciej jak potrafi dystans 50 m. Niedozwolone jest chodzenie po dnie.

Ocena: wynikiem próby jest czas pokonania dystansu 50 m mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.

W przypadku testów sprawności fizycznej, do których odnosi się pkt III, potwierdza się jedynie umiejętność przepłynięcia dystansu 50 m (próbę należy wykonywać w sposób ciągły, bez zatrzymywania się). Nie dokonuje się pomiaru czasu przepłynięcia dystansu.

9. Zwis na drążku na ugiętych ramionach

Sprzęt i pomoce: drążek, materac do zeskoku (lądowania), magnezja lub talk.

Sposób wykonania próby: na komendę „gotów” ćwiczący staje pod drążkiem na skrzyni lub podwyższeniu i chwytą drążek nachwytem na szerokość barków, broda musi się znajdować powyżej drążka. Na komendę „start” ćwiczący rozpoczyna zwis. W trakcie wykonywania próby nie należy dotykać drążka brodą. Ćwiczący stara się utrzymać w zwisie najdłużej, jak potrafi. Pomiar czasu trwa tak długo, jak broda ćwiczącego znajduje się powyżej drążka. Czas próby mierzy się z dokładnością co do 1 sekundy.

Ocena: wynikiem próby jest liczba sekund prawidłowo wykonanego ćwiczenia.

10. Uginanie ramion w podporze w pozycji leżenia przodem

Sposób wykonania próby: z podporu w pozycji leżenia przodem (na brzuchu) ćwiczący ugina ręce w stawach łokciowych tak, aby barki znalazły się co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostowania w stawach łokciowych aż do uzyskania pozycji wyjściowej. Liczone są prawidłowo wykonane powtórzenia ćwiczenia, w trakcie ćwiczenia nie wolno wykonywać przerw odpoczynkowych.

Ocena: wynikiem próby jest liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (ugięć).

II. Kryteria oceny prób testu sprawności fizycznej w testach dotyczących stanowisk służbowych, na których są realizowane warty ochronne na pokładzie statku powietrznego, oraz komórek organizacyjnych właściwych w sprawach zabezpieczenia działań

Funkcjonariusze mężczyźni

Punkty ¹⁾	Skok w dal z miejsca (m)	Bieg zwinnościowy (sekunda)	Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce (liczba powtórzeń)	Uginanie ramion w zwisie na drążku (liczba powtórzeń)
10	3,00	12,6	12	20
9	2,95	12,8	11	19
8	2,90	13,0	10	18
7	2,80	13,2	9	17
6	2,70	13,4	8	16
5	2,60	13,6	7	15
4	2,50	13,8	6	14
3	2,40	14,0	5	12
2	2,30	14,2	4	11
1	2,20	14,4	3	10

Punkty ¹⁾	Uginanie ramion w podporze na poręczach (liczba powtórzeń)	Siady z leżenia w czasie minuty (liczba powtórzeń)	Bieg w czasie 12 minut (m)	Pływanie na dystansie 50 m (sekunda)
10	25	55	3000	32
9	24	54	2950	34
8	23	53	2900	36
7	22	52	2850	38
6	21	51	2800	40
5	19	50	2750	42
4	18	49	2700	44
3	17	48	2650	46
2	15	47	2600	48
1	12	46	2500	50

Funkcjonariusze kobiety

Punkty ¹⁾	Skok w dal z miejsca (m)	Bieg zwinnościowy (sekunda)	Zwis na drążku na ugiętych ramionach (sekunda)	Uginanie ramion w podporze w pozycji leżenia przodem (liczba powtórzeń)
10	2,80	12,8	36	30
9	2,70	13,0	34	28
8	2,60	13,2	32	27
7	2,50	13,5	30	26
6	2,40	13,7	28	25
5	2,30	13,9	26	24
4	2,20	14,1	24	23
3	2,10	14,9	22	22
2	2,00	15,1	20	21
1	1,90	15,3	18	20

Punkty ¹⁾	Siady z leżenia w czasie minuty (liczba powtórzeń)	Bieg w czasie 12 minut (m)	Pływanie na dystansie 50 m (sekunda)
10	50	3000	34
9	49	2950	36
8	48	2900	38
7	47	2850	40
6	46	2750	42
5	45	2700	44
4	44	2650	46
3	43	2600	48
2	42	2500	50
1	41	2400	52

III. Kryteria oceny prób testu sprawności fizycznej w testach dotyczących stanowisk służbowych, na których są realizowane zadania poczty specjalnej albo zadania ochrony fizycznej obiektów Straży Granicznej

Punkty ¹⁾	Skok w dal z miejsca (m)	Bieg zwinnościowy (sekunda)	Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce (liczba powtórzeń)	Uginanie ramion w zwisie na drążku (liczba powtórzeń)
10	2,72	12,8	10	24
9	2,64	13,0	9	22
8	2,56	13,2	8	20
7	2,48	13,4	7	18
6	2,40	13,6	6	16
5	2,32	13,8	5	14
4	2,24	14,0	4	12
3	2,16	14,3	3	10
2	2,08	14,5	2	8
1	2,00	15,5	1	6

Punkty ¹⁾	Uginanie ramion w podporze na poręczach (liczba powtórzeń)	Siady z leżenia w ciągu 1 min (liczba powtórzeń)	Bieg 12 min (m)	Pływanie na dystansie 50 m
10	26	56	2750	0 albo 1 pkt
9	24	54	2700	
8	22	52	2650	
7	20	50	2600	
6	18	48	2550	
5	16	46	2500	
4	14	44	2450	
3	12	42	2300	
2	10	40	2150	
1	8	38	2000	

¹⁾ Warunkiem zaliczenia testu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez funkcjonariusza co najmniej 1 pkt w każdej z prób.