

**OPIS PRZEBIEGU TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ,
O KTÓRYM MOWA W § 13 UST. 2**

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) marszobiegi 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 egzaminatora) 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:

Próbie 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:

Próbie 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 marszobiegi 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 funkcjonariuszy - kobiet:

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)	ilość	I [do 30 lat]	19 i więcej	16	13	*
				II [31-40 lat]	16 i więcej	13	10	*
				III [41-50 lat]	13 i więcej	10	7	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	23 i więcej	21	19	*
				II [31-40 lat]	21 i więcej	18	15	*
				III [41-50 lat]	17 i więcej	15	10	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 600 m	min.	I [do 30 lat]	2:50 i mniej	3:00	3:10	*
				II [31-40 lat]	3:00 i mniej	3:10	3:20	*
				III [41-50 lat]	3:10 i mniej	3:20	3:30	*
4	Wytrzymałość	Marszobieg na dystansie 1200 m	min.	IV [od 51 lat]	Zaliczenie - czas wykonana -15			

Tabela norm dla funkcjonariuszy - mężczyzn:

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	ilość	I [do 30 lat]	35 i więcej	30	25	*
				II [31-40 lat]	30 i więcej	25	20	*
				III [41-50 lat]	25 i więcej	20	15	*
2	Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	35 i więcej	30	25	*
				II [31-40 lat]	30 i więcej	25	20	*
				III [41-50 lat]	25 i więcej	20	15	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 1000 m	min.	I [do 30 lat]	3:50 i mniej	4:05	4:20	*
				II [31-40 lat]	4:05 i mniej	4:20	4:35	*
				III [41-50 lat]	4:25 i mniej	4:40	4:55	*
4	Wytrzymałość	Marszobieg 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).

WZÓR

INDYWIDUALNA KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ FUNKCJONARIUSZA

Nazwisko	Imię	Stopień służbowy	Stanowisko służbowe	Komórka organizacyjna

Data urodzenia	DD	MM	RR
Grupa wiekowa			

Grupy wiekowe I-III

Data	Próba		Próba		Próba		Ocena końcowa*
.....	sprawnościowa 1		sprawnościowa 2		sprawnościowa 3		
Instruktor prowadzący							
.....	Uginanie ramion w		Sklony tułowia		Bieg na dystansie		
.....	podporze z leżenia		wprzód z leżenia		K: 600 m		
(nazwisko, imię, stopień służbowy)	przodem		tyłem w ciągu 30		M:1000 m		
			sekund				
	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	

* Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną z ocen prób sprawnościowych, zaokrągloną do liczby całkowitej zgodnie z ogólnymi regułami matematycznymi.

Grupa wiekowa IV

Data Instruktor prowadzący (nazwisko, imię, stopień służbowy)	Próba sprawnościowa 4	zaliczono/ brak zaliczenia**
	Marszobieg na dystansie K: 1200 m M: 2000 m	

** Niepotrzebne skreślić.

