

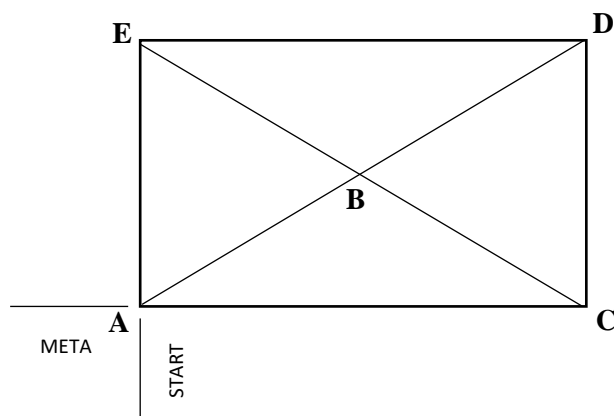
ZASADY PRZEPROWADZANIA I OCEN TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W STRAŻY GRANICZNEJ

I. Warunki przeprowadzania testu sprawności fizycznej, zwanego dalej „testem”:

- 1) kandydat zgłaszający się na test do wskazanej osoby przeprowadzającej test posiada kartę sprawności fizycznej kandydata do służby w Straży Granicznej wraz z dołączonym do niej zaświadczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w teście sprawności fizycznej, wystawionym nie wcześniej niż 30 dni przed dniem przystąpienia do testu; test jest przeprowadzany w hali sportowej, przy czym bieg na dystansie 1000 i 600 m może być przeprowadzany na bieżni stadionu;
- 2) test wykonuje się w stroju sportowym;
- 3) kolejność wykonywanych elementów testu określają tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej;
- 4) wyniki testu ocenia się zgodnie z normami zawartymi w tabelach norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej;
- 5) rozpoczęcie testu poprzedza kilkuminutowa indywidualna rozgrzewka.

II. Opis ćwiczeń:

- 1) uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem – z podporu, leżąc przodem, wykonujący ćwiczenie ugina ramiona w stawach łokciowych tak, aby barki, łopatki oraz łokcie znalazły się w jednej płaszczyźnie (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostowania w stawach łokciowych aż do uzyskania pozycji wyjściowej; w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp i wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz wykonywać przerw na odpoczynek; jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej; tylko prawidłowo wykonane cykle są uwzględniane;
- 2) bieg koperta – na prostokącie o wymiarach 300 cm x 500 cm umieszcza się pięć chorągiewek o wysokości 150 cm (po jednej w narożnikach oraz na przecięciu przekątnych); wykonujący ćwiczenie staje na linii startu, na komendę „gotów” przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu, następnie na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg od chorągiewki A i biegnie kolejno w kierunku chorągiewki B, a następnie C, D, B, E oraz A; chorągiewki A, C, D i E omija lewym barkiem, a chorągiewkę B prawym barkiem; całą trasę pokonuje się trzykrotnie; w przypadku przewrócenia chorągiewki próbę powtarza się; kolejne przewrócenie chorągiewki powoduje niezaliczenie ćwiczenia; pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 s;



- 3) skok w dal z miejsca obunóż – wykonujący ćwiczenie staje w odległości 50 cm od materaca (przed oznaczoną linią), wykonuje zamach rękami i, odbijając się jednocześnie obiema stopami od podłoża, skacze w przód; próbę powtarza się trzykrotnie, jest oceniany najdłuższy skok mierzony w linii prostej od oznaczonego miejsca odbicia do najbliższego punktu kontaktu ciała z materacem;
- 4) skrętoskłony w czasie jednej minuty – wykonujący ćwiczenie znajduje się w pozycji leżącej tyłem, ma dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi znajdują się w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych, oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni); wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) z jednoczesnym skrętem i dotyka prawym łokciem lewego kolana, wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, dotykając lewym łokciem prawego kolana; jeden cykl to wzniesienie tułowia, dotknięcie łokciem kolana oraz powrót do leżenia na plecach z dotknięciem łopatkami podłoża; tylko prawidłowo wykonane cykle są uwzględniane;
- 5) skłon w przód – wykonujący ćwiczenie staje w pozycji wyprostowanej (na baczność); nie zginając nóg w kolanach i nie odrywając stóp od podłoża, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód, aż do osiągnięcia maksymalnej dla siebie głębokości skłonu, a następnie uzyskaną pozycję utrzymuje przez 3 sekundy;
- 6) bieg na dystansie 1000 m (mężczyźni) i 600 m (kobiety) – na komendę „na miejsca” wykonujący ćwiczenie podchodzi do linii startu, następnie na komendę „gotów” przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu; na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy