



DZIENNIK URZĘDOWY

KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

Warszawa, dnia środa, 19 maja 2021 r.

Poz. 35

ZARZĄDZENIE NR 17 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI

z dnia 11 maja 2021 r.

w sprawie testu sprawności fizycznej policjantów

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 4b ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2020 r. poz. 360, 956, 1610, 2112 i 2320) zarządza się, co następuje:

§ 1. Zarządzenie określa:

- 1) zakres,
 - 2) szczegółowe warunki,
 - 3) tryb przeprowadzania,
 - 4) zasady oceniania
- testu sprawności fizycznej policjantów, zwanego dalej „testem”.

§ 2. 1. Test składa się z czterech prób sprawnościowych:

- 1) rzutu oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg,
 - 2) siadów z leżenia na plecach w czasie 30 sekund,
 - 3) biegu ze zmianą kierunku ruchu,
 - 4) biegu na dystansie 1 000 m
- zwanych dalej „próbami”.

2. Opis wykonania prób stanowi załącznik nr 1 do zarządzenia.

3. Wszystkie próby policjant wykonuje w ciągu jednego dnia.

§ 3. 1. Warunkiem zaliczenia testu jest:

- 1) wykonanie prób;
 - 2) otrzymanie z każdej próby co najmniej oceny dopuszczającej (2).
2. Wyniki uzyskane z prób są oceniane w skali ocen od 6 do 1 (wyróżniająca, bardzo dobra, dobra, dostateczna, dopuszczająca i niedostateczna) – według norm stanowiących załącznik nr 2 do zarządzenia oraz w zależności od płci policjanta i grupy wiekowej.
3. Minimalne wyniki, niezbędne do uzyskania oceny dopuszczającej (2), są jednakowe, bez względu na płeć policjanta i grupę wiekową.
4. Ocenę końcową testu stanowi średnia arytmetyczna ocen uzyskanych przez policjanta ze wszystkich prób, według skali:

- 1) wyróżniająca (6) – jeżeli średnia ocen wynosi od 5,51 do 6,00;
- 2) bardzo dobra (5) – jeżeli średnia ocen wynosi od 4,51 do 5,50;
- 3) dobra (4) – jeżeli średnia ocen wynosi od 3,51 do 4,50;
- 4) dostateczna (3) – jeżeli średnia ocen wynosi od 2,51 do 3,50;
- 5) dopuszczająca (2) – jeżeli średnia ocen wynosi od 2,00 do 2,50;
- 6) niedostateczna (1) – jeżeli średnia ocen wynosi poniżej 2,00.

§ 4. 1. Ustala się następujące grupy wiekowe:

- 1) I grupa – do 30 lat;
- 2) II grupa – od 31 do 40 lat;
- 3) III grupa – od 41 do 50 lat;
- 4) IV grupa – powyżej 50 lat.

2. Grupę wiekową, o której mowa w ust. 1, ustala się na podstawie roku urodzenia, bez uwzględnienia dnia i miesiąca.

§ 5. 1. Test przeprowadza się do dnia 30 listopada danego roku.

2. Corocznie policjant przystępuje do testu, w terminach określonych przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji, o którym mowa w § 6.

3. W przypadku uzyskania z testu oceny niedostatecznej (1), policjant może przystępować do testu, w terminach, o których mowa w § 8 ust. 1.

4. W przypadku ponownego przystąpienia do testu policjant jest obowiązany wykonać wszystkie próby. Przepis § 2 ust. 3 stosuje się.

5. Do testu jest obowiązany przystąpić policjant:

- 1) oddelegowany do wykonywania zadań służbowych poza Policją w kraju lub za granicą, a także policjant delegowany do pełnienia służby poza granicami państwa w kontyngencie policyjnym – po powrocie z oddelegowania albo delegowania;
- 2) pozostający w dyspozycji przełożonego właściwego w sprawach osobowych, na okres poprzedzający powołanie lub mianowanie na inne stanowisko służbowe – w jednostce organizacyjnej Policji właściwej dla stałego albo czasowego miejsca pełnienia służby;
- 3) zwolniony z obowiązku wykonywania zadań służbowych na zasadach określonych w przepisach o związkach zawodowych – po ustaniu zwolnienia.

6. Policjantom, o których mowa w ust. 5, którzy nie przystąpili do testu w terminach,

o których mowa w § 8 ust. 1, a także policjantom, którzy nie przystąpili do testu w terminach, o których mowa w § 8 ust. 1, z powodu zwolnienia lekarskiego, pozostawania na urlopie lub przyczyn służbowych, wyznacza się dodatkowy termin przystąpienia do testu w okresie, o którym mowa w ust. 1.

7. Kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub osoba przez niego upoważniona, a w komórce organizacyjnej Komendy Głównej Policji, zwanej dalej „KGP”, jej kierownik, monitoruje udział policjantów w teście, w szczególności w zakresie uzyskanych ocen oraz frekwencji.

8. Dla policjanta, który uzyskał z testu ocenę niedostateczną (1), prowadzi się doskonalenie zawodowe lokalne mające na celu podniesienie sprawności fizycznej.

§ 6. 1. Test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana do przeprowadzenia testu przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji z tym, że dla policjantów:

- 1) KGP i Centralnego Laboratorium Kryminalistycznego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez kierownika komórki organizacyjnej KGP właściwej w sprawach szkolenia, a w przypadku policjantów KGP, których stałe miejsce pełnienia służby znajduje się poza siedzibą KGP – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla miejsca pełnienia służby tych policjantów;

- 2) Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji „BOA”, zwanego dalej „BOA” – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez dowódcę BOA;
- 3) samodzielnych pododdziałów kontrterrorystycznych Policji, zwanych dalej „SPKP” – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez właściwego dowódcę SPKP;
- 4) komórek organizacyjnych Centralnego Biura Śledczego Policji, zwanego dalej „CBŚP”, Biura Spraw Wewnętrznych Policji, zwanego dalej „BSWP”, mających siedzibę na obszarze terytorialnego zasięgu działania Komendanta Stołecznego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana odpowiednio przez komendanta CBŚP i BSWP;
- 5) komórki organizacyjnej CBŚP i BSWP, mającej siedzibę na obszarze terytorialnego zasięgu działania komendanta wojewódzkiego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez właściwego komendanta wojewódzkiego Policji;
- 6) komisariatu Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez właściwego komendanta powiatowego, miejskiego, rejonowego Policji;
- 7) komisariatu specjalistycznego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez właściwego komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji.

2. Dopuszcza się powołanie komisji egzaminacyjnej do przeprowadzenia testu dla policjantów komendy powiatowej, miejskiej, rejonowej i komisariatu Policji przez właściwego komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji.

3. Policjant delegowany do czasowego pełnienia służby w innej jednostce organizacyjnej Policji oraz policjant, o którym mowa w § 5 ust. 5, jest obowiązany przystąpić do testu przeprowadzanego przez komisję egzaminacyjną właściwą dla stałego albo czasowego miejsca pełnienia służby.

§ 7. Równoznaczne z zaliczeniem testu w danym roku jest:

- 1) zaliczenie testu sprawności fizycznej przeprowadzonego:
 - a) w celu oceny predyspozycji policjanta do pełnienia służby poza granicami państwa w kontyngencje policyjnym,
 - b) podczas szkolenia zawodowego dla absolwentów szkół wyższych,
 - c) podczas postępowania kwalifikacyjnego na kurs specjalistyczny z zakresu taktyki i technik interwencji,
 - d) podczas kursu, w ramach którego niezbędne było zaliczenie testu– zgodnie z warunkami, o których mowa w § 3;
- 2) ukończenie szkolenia zawodowego podstawowego.

§ 8. 1. Kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji, o którym mowa w § 6, wyznacza:

- 1) skład osobowy komisji egzaminacyjnej;
- 2) miejsce i terminy przeprowadzania testu.

2. Możliwe jest powołanie więcej niż jednej komisji egzaminacyjnej.

3. Komisja egzaminacyjna, o której mowa w ust. 1, sporządza imienny wykaz policjantów, którzy są obowiązani przystąpić do testu.

§ 9. W skład komisji egzaminacyjnej, o której mowa w § 6, wchodzi co najmniej dwie osoby, z których co najmniej jedna jest absolwentem kursu specjalistycznego z zakresu taktyki i technik interwencji lub posiada kwalifikacje zawodowe nauczyciela wychowania fizycznego, lub uprawnienia trenera lub instruktora w określonej dyscyplinie sportu, uzyskane na podstawie przepisów ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2020 r. poz. 1133) oraz co najmniej jedna posiada uprawnienia ratownika kwalifikowanej pierwszej pomocy.

§ 10. 1. Kierownik jednostki organizacyjnej Policji, w której przeprowadza się test, zapewnia komisji egzaminacyjnej, o której mowa w § 6, dostęp do obiektu, na terenie którego możliwe jest przeprowadzenie testu oraz do apteczki, z wyposażeniem określonym w zarządzeniu nr 13 Komendanta Głównego Policji z dnia 23 sierpnia 2002 r. w sprawie określenia norm wyposażenia jednostek, komórek organizacyjnych Policji i policjantów oraz szczegółowych zasad jego przyznawania i użytkowania (Dz. Urz. KGP poz. 70, z późn. zm.¹⁾).

2. Komisja egzaminacyjna, o której mowa w ust.1, po przeprowadzeniu testu w danym roku, sporządza imienny wykaz policjantów, którzy nie przystąpili do testu oraz imienny wykaz policjantów, którzy uzyskali z testu ocenę niedostateczną (1).

3. Imienne wykazy, o których mowa w ust. 2, przesyła się do kierownika jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla stałego miejsca pełnienia służby policjanta.

§ 11. Kierownik komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwej w sprawach kadr lub osoba wyznaczona przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji, informuje policjantów o miejscu i terminach przeprowadzania testu.

§ 12. 1. Warunkiem przystąpienia do testu jest:

- 1) okazanie komisji egzaminacyjnej legitymacji służbowej;
- 2) złożenie podpisu w sporządzanym przez komisję egzaminacyjną wykazie wyników i ocen uzyskanych z testu przez policjantów, które jest równoznaczne z potwierdzeniem obecności policjanta na teście i oświadczeniem policjanta o posiadaniu:
 - a) aktualnego szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby,
 - b) ważnego orzeczenia lekarskiego z badań profilaktycznych, w którym nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia służby na zajmowanym stanowisku.

2. Wzór wykazu, o którym mowa w ust. 1 pkt 2, stanowi załącznik nr 3 do zarządzenia.

§ 13. 1. Przed przeprowadzeniem testu:

- 1) policjanta zapoznaje się ze sposobem jego przeprowadzania;
- 2) policjant we własnym zakresie przeprowadza rozgrzewkę.

2. Policjant przystępuje do testu w stroju i w obuwiu sportowym.

§ 14. 1. Z przeprowadzenia w danym dniu testu, komisja egzaminacyjna sporządza w tym samym dniu wykaz wyników i ocen uzyskanych z testu przez policjantów, który podpisują członkowie komisji egzaminacyjnej. Przepisu nie stosuje się w przypadkach, o których mowa w § 7.

2. Na podstawie wykazu, o którym mowa w ust. 1, datę przystąpienia policjanta do testu i uzyskane przez policjanta wyniki i oceny z prób wprowadza się do Systemu Wspomagania Obsługi Policji, zwanego dalej „SWOP”.

3. W przypadkach:

- 1) gdy policjant KGP, którego stałe miejsce pełnienia służby znajduje się poza siedzibą KGP, przystąpił do testu przeprowadzonego przez komisję egzaminacyjną powołaną przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla miejsca pełnienia służby tego policjanta,
- 2) gdy policjant delegowany przystąpił do testu przeprowadzonego przez komisję egzaminacyjną właściwą dla czasowego miejsca pełnienia służby,
- 3) o których mowa w § 7

– do kierownika jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla stałego miejsca pełnienia służby policjanta przesyła się informację.

¹⁾Zmiany wymienionego zarządzenia zostały ogłoszone w Dz. Urz. KGP z 2003 r. poz. 14, 69 i 106, z 2005 r. poz. 106 i 126, z 2007 r. poz. 2, 44 i 96, z 2008 r. poz. 61, z 2009 r. poz. 10, z 2010 r. poz. 1, z 2014 r. poz. 122, z 2015 r. poz. 55, z 2018 r. poz. 11 i 103, z 2019 r. poz. 87 oraz z 2020 r. poz. 14.

4. Informacja, o której mowa w ust. 3, zawiera:

- 1) imię i nazwisko policjanta;
- 2) numer identyfikatora kadrowego policjanta;
- 3) datę przystąpienia policjanta do testu;
- 4) wyniki i oceny z prób.

5. Dane, o których mowa w ust. 4 pkt 3 i 4, wprowadza się do SWOP.

§ 15. 1. Dane dotyczące udziału policjantów w teście i uzyskanych z testu ocen, komenda wojewódzka (Stołeczna) Policji, CBŚP, BSWP, BOA, Wyższa Szkoła Policji w Szczytnie oraz szkoła Policji przesyła do komórki organizacyjnej KGP właściwej w sprawach szkolenia, do dnia 15 stycznia następnego roku.

2. W przypadkach, o których mowa w § 6 ust. 1 pkt 3 i 5, dane, o których mowa w ust. 1, dowódca SPKP oraz komendant wojewódzki Policji przesyła odpowiednio do dowódcy BOA, komendanta CBŚP oraz komendanta BSWP, do dnia 5 stycznia następnego roku.

§ 16. W przypadku wystąpienia stanu zagrożenia epidemicznego, epidemii, klęski żywiołowej lub innych zagrożeń, Komendant Główny Policji może wydać decyzję w sprawie wstrzymania na czas określony przeprowadzania testu we wszystkich albo w niektórych jednostkach organizacyjnych Policji.

§ 17. 1. W przypadku, gdy policjant przystąpił do testu w 2021 r. przed dniem wejścia w życie niniejszego zarządzenia, wyniki z prób ocenia się według norm określonych w załączniku nr 2 do zarządzenia, o którym mowa w § 18. Datę przystąpienia do testu oraz wyniki i oceny z prób umieszcza się w uwagach dotyczących przeprowadzenia testu w wykazie, o którym mowa w § 12 ust. 1 pkt 2 niniejszego zarządzenia.

2. Do policjanta, który nie przystąpił do testu w 2021 r. przed dniem wejścia w życie zarządzenia, stosuje się przepisy niniejszego zarządzenia.

§ 18. Traci moc zarządzenie nr 418 Komendanta Głównego Policji z dnia 15 kwietnia 2011 r. w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP z 2019 r. poz. 18).

§ 19. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem następującym po dniu ogłoszenia.

Komendant Główny Policji

gen. insp. Jarosław SZYMCZYK

Załączniki do zarządzenia nr 17
Komendanta Głównego Policji
z dnia 11 maja 2021 r.

Załącznik nr 1

OPIS WYKONANIA PRÓB TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLICJANTÓW

PRÓBA nr 1: Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg

SPRZĘT: Piłka lekarska o ciężarze 3 kg, kreda, taśma do pomiarów.

WYKONANIE:

Postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka trzymana oburącz. Policjant wykonuje rzut zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można stanąć na linii rzutu lub jej przekroczyć.

WYNIK:

Długość rzutu ustala się na podstawie przygotowanych uprzednio pomiarów, wykonanych z dokładnością do 0,5 m. Piłka całym obwodem musi przekroczyć linię pomiaru. Policjant może wykonać dwa rzuty. Ocena z próby ustala się na podstawie lepszego wyniku. Policjant może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby w przypadku uzyskania wyniku poniżej normy na ocenę dopuszczającą (2).

PRÓBA nr 2: Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund

SPRZĘT: Stoper, materac gimnastyczny, drabinki gimnastyczne.

WYKONANIE:

Na komendę „gotów” policjant przyjmuje pozycję w leżeniu na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90°), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która kłęką przy stopach policjanta i rękoma stabilizuje ich położenie. Na komendę „ćwicz” egzaminujący włącza stoper, policjant wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby łokcie dotknęły podłoża. Podczas wykonywania próby nie można unosić bioder. Egzaminujący liczy prawidłowo wykonane siady.

WYNIK:

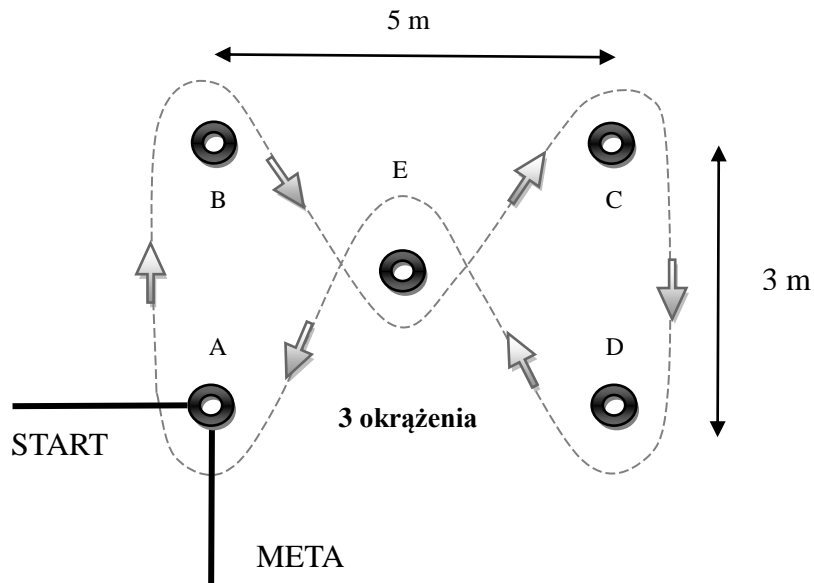
Wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych siadów w przód. Policjant może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby w przypadku uzyskania wyniku poniżej normy na ocenę dopuszczającą (2).

PRÓBA nr 3: Bieg ze zmianą kierunku ruchu

SPRZĘT: Stoper, taśma do pomiarów, kreda, pięć stojaków o wysokości co najmniej 170 cm.

WYKONANIE:

Trasa biegu, linia startu i mety, a także obrysy podstawy stojaka powinny być oznakowane przy użyciu kredy. Na komendę „gotów” policjant staje przed linią startu, na komendę „start” egzaminujący włącza stoper, a policjant rozpoczyna bieg. Biegnie pokonując trzykrotnie trasę biegu, omijając stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Egzaminujący wyłącza stoper w momencie przekroczenia linii mety. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka A policjant jest informowany: „jeszcze dwa razy.... ostatni raz stop”. Trasę biegu ilustruje poniższy schemat:

**WYNIK:**

Wynik próby stanowi czas, w którym policjant trzykrotnie pokonał trasę biegu. Wynik ustala się z dokładnością do 0,1 sekundy. Policjant może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby w przypadku:

- przekroczenia limitu czasu wymaganego do uzyskania oceny dopuszczającej (2), lub
- niewykonania próby zgodnie z opisem.

PRÓBA nr 4: Bieg na dystansie 1 000 m

SPRZĘT: Stoper.

WYKONANIE:

Policjant biegnie wyznaczoną trasą na dystansie 1 000 m. Trasa biegu musi być pozbawiona wzniesień terenu.

WYNIK:

Wynik próby stanowi czas, w którym policjant pokonał dystans 1 000 m. Wynik ustala się z dokładnością do 1 sekundy, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas: 3 minuty i 25,2 sekundy oznacza wynik 3 minuty i 26 sekund).

Załącznik nr 2

NORMY WYNIKÓW Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – KOBIECY

TABELA A

| Lp. | Rodzaj próby | Jednostka pomiaru | Grupa wiekowa | Ocena | | | | | |
|-----|---|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | | 6 (wyróżniająca) | 5 (bardzo dobra) | 4 (dobra) | 3 (dostateczna) | 2 (dopuszczająca) | 1 (niedostateczna) |
| 1. | Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg | metr i centymetr | I [do 30 lat] | 8,00 i powyżej | 7,50 | 7,00 | 6,50 | 4,50 | poniżej 4,50 |
| | | | II [31 – 40 lat] | 7,50 i powyżej | 7,00 | 6,50 | 6,00 | 4,50 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 7,00 i powyżej | 6,50 | 6,00 | 5,50 | 4,50 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 6,50 i powyżej | 6,00 | 5,50 | 5,00 | 4,50 | |
| 2. | Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund | liczba powtórzeń | I [do 30 lat] | 28 i powyżej | 26 – 27 | 23 – 25 | 20 – 22 | 14 – 19 | 13 i poniżej |
| | | | II [31 – 40 lat] | 26 i powyżej | 24 – 25 | 21 – 23 | 18 – 20 | 14 – 17 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 24 i powyżej | 22 – 23 | 19 – 21 | 17 – 18 | 14 – 16 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 21 i powyżej | 19 – 20 | 16 – 18 | 15 | 14 | |
| 3. | Bieg ze zmianą kierunku ruchu | sekunda i dziesiąta sekundy | I [do 30 lat] | 25,7 i poniżej | 25,8 – 26,4 | 26,5 – 27,8 | 27,9 – 29,2 | 29,3 – 33,0 | 33,1 i powyżej |
| | | | II [31 – 40 lat] | 27,2 i poniżej | 27,3 – 27,9 | 28,0 – 29,3 | 29,4 – 30,7 | 30,8 – 33,0 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 28,7 i poniżej | 28,8 – 29,4 | 29,5 – 30,6 | 30,7 – 31,9 | 32,0 – 33,0 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 30,2 i poniżej | 30,3 – 30,9 | 31,0 – 31,8 | 31,9 – 32,7 | 32,8 – 33,0 | |
| 4. | Bieg na dystansie 1 000 m | minuta i sekunda | I [do 30 lat] | 4,20 i poniżej | 4,21 – 4,35 | 4,36 – 4,50 | 4,51 – 5,10 | 5,11 – 6,30 | 6,31 i powyżej |
| | | | II [31 – 40 lat] | 4,50 i poniżej | 4,51 – 5,00 | 5,01 – 5,20 | 5,21 – 5,40 | 5,41 – 6,30 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 5,20 i poniżej | 5,21 – 5,35 | 5,36 – 5,50 | 5,51 – 6,10 | 6,11 – 6,30 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 5,40 i poniżej | 5,41 – 5,50 | 5,51 – 6,10 | 6,11 – 6,20 | 6,21 – 6,30 | |

NORMY WYNIKÓW Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – MĘŻCZYŹNI

TABELA B

| Lp. | Rodzaj próby | Jednostka pomiaru | Grupa wiekowa | Ocena | | | | | |
|-----|--|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | | 6 (wyróżniająca) | 5 (bardzo dobra) | 4 (dobra) | 3 (dostateczna) | 2 (dopuszczająca) | 1 (niedostateczna) |
| 1. | Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3kg | metr i centymetr | I [do 30 lat] | 11,50 i powyżej | 10,50 | 10,00 | 9,00 | 4,50 | poniżej 4,50 |
| | | | II [31 – 40 lat] | 10,50 i powyżej | 10,00 | 9,00 | 8,00 | 4,50 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 10,00 i powyżej | 9,50 | 8,50 | 7,50 | 4,50 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 9,00 i powyżej | 8,50 | 7,50 | 6,50 | 4,50 | |
| 2. | Siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund | liczba powtórzeń | I [do 30 lat] | 31 i powyżej | 29 – 30 | 26 – 28 | 23 – 25 | 14 – 22 | 13 i poniżej |
| | | | II [31 – 40 lat] | 28 i powyżej | 26 – 27 | 23 – 25 | 20 – 22 | 14 – 19 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 26 i powyżej | 24 – 25 | 21 – 23 | 18 – 20 | 14 – 17 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 23 i powyżej | 21 – 22 | 18 – 20 | 15 – 17 | 14 | |
| 3. | Bieg ze zmianą kierunku ruchu | sekunda i dziesiąta sekundy | I [do 30 lat] | 23,8 i poniżej | 23,9 – 24,3 | 24,4 – 25,3 | 25,4 – 26,3 | 26,4 – 33,0 | 33,1 i powyżej |
| | | | II [31 – 40] | 24,4 i poniżej | 24,5 – 24,9 | 25,0 – 25,9 | 26,0 – 26,9 | 27,0 – 33,0 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 25,1 i poniżej | 25,2 – 25,6 | 25,7 – 26,6 | 26,7 – 27,6 | 27,7 – 33,0 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 25,8 i poniżej | 25,9 – 26,3 | 26,4 – 27,3 | 27,4 – 28,3 | 28,4 – 33,0 | |
| 4. | Bieg na dystansie 1 000 m | minuta i sekunda | I [do 30 lat] | 3,40 i poniżej | 3,41 – 3,50 | 3,51 – 4,00 | 4,01 – 4,20 | 4,21 – 6,30 | 6,31 i powyżej |
| | | | II [31 – 40 lat] | 4,00 i poniżej | 4,01 – 4,10 | 4,11 – 4,25 | 4,26 – 4,40 | 4,41 – 6,30 | |
| | | | III [41 – 50 lat] | 4,30 i poniżej | 4,31 – 4,40 | 4,41 – 4,55 | 4,56 – 5,10 | 5,11 – 6,30 | |
| | | | IV [powyżej 50 lat] | 4,45 i poniżej | 4,46 – 4,55 | 4,56 – 5,10 | 5,11 – 5,25 | 5,26 – 6,30 | |

Załącznik nr 3

W Z Ó R

.....
(miejsowość, data)

WYKAZ WYNIKÓW I OCEN
UZYSKANYCH PRZEZ POLICJANTÓW Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
PRZEPROWADZONEGO W DNIU

Komisja egzaminacyjna powołana przez
(kierownik jednostki organizacyjnej Policji albo kierownik komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji)
przeprowadziła test sprawności fizycznej dla policjantów pełniących służbę w.....
(nazwa jednostki organizacyjnej Policji lub jej komórki organizacyjnej)

.....
Test sprawności fizycznej policjantów przeprowadzono na terenie obiektu.....
.....
(nazwa i adres obiektu)

Niżej wymienieni policjanci, którzy przystąpili do testu, uzyskali następujące wyniki i oceny:

| Lp. | Jednostka organizacyjna Policji lub jej komórka organizacyjna | Stopień, imię i nazwisko | Numer identyfikatora kadrowego | Grupa wiekowa | PODPIS POLICJANTA (równoznaczny z potwierdzeniem obecności i oświadczeniem o posiadaniu aktualnego szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby, ważnego orzeczenia lekarskiego z badań profilaktycznych, w którym nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia służby na zajmowanym stanowisku) | Numer próby | WYNIK | OCENA | OCENA KOŃCOWA ALBO PRZYCZYNA NIEUKOŃCZENIA TESTU (przerwanie testu przez policjanta, uraz, kontuzja, itp.) | Uwagi |
|-----|---|--------------------------|--------------------------------|---------------|--|-------------|-------|-------|--|-------|
| 1. | | | | | | 1 | | | | |
| | | | | | | 2 | | | | |
| | | | | | | 3 | | | | |
| | | | | | | 4 | | | | |
| 2. | | | | | | 1 | | | | |
| | | | | | | 2 | | | | |
| | | | | | | 3 | | | | |
| | | | | | | 4 | | | | |
| 3. | | | | | | 1 | | | | |
| | | | | | | 2 | | | | |
| | | | | | | 3 | | | | |
| | | | | | | 4 | | | | |
| 4. | | | | | | 1 | | | | |
| | | | | | | 2 | | | | |
| | | | | | | 3 | | | | |
| | | | | | | 4 | | | | |
| 5. | | | | | | 1 | | | | |
| | | | | | | 2 | | | | |
| | | | | | | 3 | | | | |
| | | | | | | 4 | | | | |

UWAGI DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA TESTU:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Stopień, imię i nazwisko oraz podpisy członków komisji egzaminacyjnej:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)