

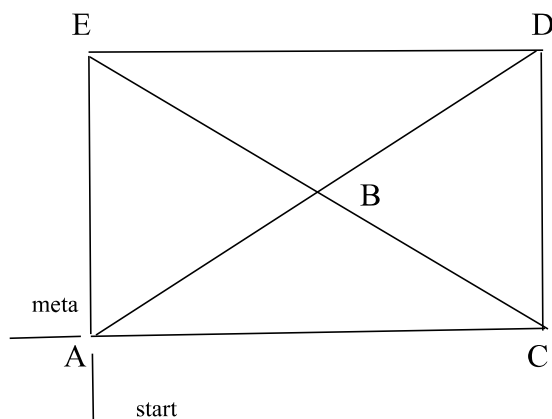
ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA ORAZ SPOSÓB DOKONANIA OCENY
TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W STRAŻY GRANICZNEJ

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

1. Kandydat do służby w Straży Granicznej 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 m i 600 m może być przeprowadzany na bieżni stadionu.
2. Test wykonuje się w stroju sportowym.
3. Kolejność wykonywanych elementów testu jest określona w tabelach 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 w leżeniu 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 wyprostu 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 ani wykonywać przerw na odpoczynek. Jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej. Przy ocenie uwzględnia się tylko prawidłowo wykonane cykle.
2. Bieg po kopercie – na prostokącie o wymiarach 300×500 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 wykonujący ćwiczenie 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 sekundy.



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. Oceniany jest najdłuższy skok mierzony w linii prostej od oznaczonego miejsca odbicia do najbliższego punktu kontaktu ciała z matercem.
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. Przy ocenie uwzględnia się tylko prawidłowo wykonane cykle.
5. Skłon w przód – wykonujący ćwiczenie staje w pozycji wyprostowanej (na baczność). Bez zginania nóg w kolanach ani bez odrywania 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.