

1515

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA FINANSÓW¹⁾

z dnia 2 grudnia 2010 r.

w sprawie przeprowadzania testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego i badania psychofizjologicznego funkcjonariuszy celnych

Na podstawie art. 102 ust. 3 ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o Służbie Celnej (Dz. U. Nr 168, poz. 1323 i Nr 201, poz. 1540 oraz z 2010 r. Nr 182, poz. 1228) zarządza się, co następuje:

Rozdział 1

Przepisy ogólne

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) zakres, warunki i tryb przeprowadzania testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego i badania psychofizjologicznego:
 - a) funkcjonariusza celnego, zwanego dalej „funkcjonariuszem”, w celu sprawdzenia jego przydatności do służby na określonych stanowiskach służbowych w wyodrębnionych komórkach, o których mowa w art. 69 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o Służbie Celnej, zwanych dalej „wyodrębnionymi komórkami”, oraz funkcjonariusza przewidzianego do takiej służby,
 - b) funkcjonariusza kwalifikowanego do skierowania na szkolenia specjalistyczne;
- 2) terminy przeprowadzania testów sprawności fizycznej;
- 3) zasady szkolenia funkcjonariuszy i sposób sprawdzenia posiadanych przez kandydatów predyspozycji do wykonywania zadań;
- 4) jednostki właściwe do przeprowadzania testów sprawności fizycznej, badań psychologicznych i badań psychofizjologicznych.

§ 2. Testowi sprawności fizycznej, badaniu psychologicznemu i badaniu psychofizjologicznemu poddawany jest funkcjonariusz:

- 1) pełniący służbę w wyodrębnionych komórkach na stanowiskach służbowych, na których wykonuje się zadania związane z użyciem broni palnej lub obserwowaniem i rejestrowaniem, przy użyciu środków technicznych, obrazu zdarzeń w miejscach publicznych oraz dźwięku towarzyszącego tym zdarzeniom;
- 2) przewidziany do pełnienia służby, o której mowa w pkt 1;
- 3) upoważniony przez Szefa Służby Celnej do wykonywania zadań określonych w art. 2 ust. 1 pkt 4–6 ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o Służbie Celnej, z prawem użycia broni palnej.

§ 3. 1. Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub psychofizjologicznego zarządza kierownik urzędu na wniosek:

- 1) kierownika wyodrębnionej komórki;
- 2) kierownika komórki właściwej w sprawach kadr i szkolenia — w przypadku gdy badanie dotyczy kierownika wyodrębnionej komórki.

2. Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub psychofizjologicznego w przypadku funkcjonariusza, o którym mowa w § 2 pkt 3, zarządza Szef Służby Celnej na wniosek:

- 1) dyrektora komórki organizacyjnej w urzędzie obsługującym ministra właściwego do spraw finansów publicznych, w której funkcjonariusz pełni służbę;
- 2) dyrektora izby celnej, w której funkcjonariusz pełni służbę.

3. Wniosek o zarządzanie testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub psychofizjologicznego, zwany dalej „wnioskiem”, zawiera:

- 1) imię i nazwisko funkcjonariusza oraz imię jego ojca;
- 2) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;
- 3) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni albo ma pełnić służbę;
- 4) wskazanie wnioskowanego badania;
- 5) uzasadnienie;
- 6) stempel imienny albo pieczęć imienną i podpis wnioskodawcy;
- 7) miejsce na dokonanie wpisu przez kierownika urzędu, potwierdzającego zarządzenie albo odmowę zarządzenia badania;
- 8) miejsce na pieczęć i podpis kierownika urzędu.

§ 4. Test sprawności fizycznej, badanie psychologiczne lub psychofizjologiczne odbywa się w czasie służby funkcjonariusza.

§ 5. 1. Kierownik urzędu, w porozumieniu z jednostką właściwą do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub psychofizjologicznego, ustala termin oraz miejsce ich przeprowadzenia. O terminie i miejscu przeprowadzenia testu sprawności fizycznej lub badania psychologicznego lub psychofizjologicznego kierownik urzędu informuje funkcjonariusza.

¹⁾ Minister Finansów kieruje działem administracji rządowej — finanse publiczne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2007 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Finansów (Dz. U. Nr 216, poz. 1592).

2. Funkcjonariuszowi, który nie przystąpił w ustalonym terminie do testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub psychofizjologicznego:

- 1) z ważnych, udokumentowanych przyczyn losowych,
- 2) z powodu niedyspozycji wynikającej z przebytej choroby

— kierownik urzędu ustala nowy termin testu lub badania i informuje o nim funkcjonariusza.

§ 6. Odmowa poddania się testowi sprawności fizycznej, badaniu psychologicznemu lub psychofizjologicznemu skutkuje przesunięciem funkcjonariusza na inne stanowisko służbowe, na którym nie jest wymagane ich przeprowadzenie.

§ 7. W przypadku uzyskania negatywnej oceny końcowej albo opinii, przepis § 6 stosuje się odpowiednio.

§ 8. Nieusprawiedliwiona nieobecność funkcjonariusza na teście sprawności fizycznej, badaniu psychologicznym lub psychofizjologicznym, w ustalonym terminie powoduje uzyskanie odpowiednio negatywnej oceny końcowej albo opinii.

Rozdział 2

Test sprawności fizycznej

§ 9. Test sprawności fizycznej w przypadku funkcjonariusza, o którym mowa w § 2:

- 1) pkt 1 i 3, przeprowadza się zgodnie z opisem, stanowiącym załącznik nr 1 do rozporządzenia;
- 2) pkt 2, przeprowadza się zgodnie z opisem, stanowiącym załącznik nr 2 do rozporządzenia.

§ 10. 1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się bez względu na płeć i stanowisko służbowe, w następujących grupach wiekowych:

- 1) do 30 lat — I grupa;
- 2) 31—40 lat — II grupa;
- 3) 41—50 lat — III grupa;
- 4) od 51 lat — IV grupa.

2. O kwalifikacji do grup wiekowych, o których mowa w ust. 1, decyduje rok urodzenia, bez uwzględnienia dni i miesięcy.

§ 11. 1. Test sprawności fizycznej może odbywać się w terminach:

- 1) od dnia 1 czerwca do dnia 15 lipca;
- 2) od dnia 1 września do dnia 15 października oraz od dnia 1 listopada do dnia 15 grudnia — w przypadku funkcjonariuszy, którzy uzyskali negatywną ocenę końcową w terminie określonym w pkt 1.

2. Test sprawności fizycznej przeprowadzany jest w obiektach sportowych wyposażonych w sprzęt umożliwiający prawidłowy i zgodny z metodyką przebieg testu.

§ 12. 1. Test sprawności fizycznej przeprowadza trzysobowa komisja, wyznaczona przez kierownika urzędu.

2. W skład komisji, o której mowa w ust. 1, wchodzi:

- 1) przedstawiciel wyodrębnionej komórki;
- 2) przedstawiciel komórki właściwej w sprawach kadr i szkolenia;
- 3) instruktor posiadający uprawnienia do prowadzenia zajęć z zakresu ogólnej sprawności fizycznej.

3. Wynik testu sprawności fizycznej dokumentuje się w indywidualnej karcie oceny sprawności fizycznej, której wzór określa załącznik nr 3 do rozporządzenia.

§ 13. Funkcjonariusz, który uzyskał z testu sprawności fizycznej negatywną ocenę końcową, może przystąpić do kolejnego testu nie więcej niż dwa razy.

Rozdział 3

Badania psychologiczne

§ 14. Funkcjonariusza poddaje się badaniu psychologicznemu w zakresie niezbędnym do oceny rozwoju umysłowego, dojrzałości emocjonalnej i społecznej, funkcjonowania w trudnych i stresowych sytuacjach oraz sposobu działania i podejmowania decyzji w sytuacjach zagrożenia.

§ 15. 1. Badanie psychologiczne przeprowadza osoba posiadająca tytuł magistra psychologii, przeszkolona w zakresie metod stosowanych w tych badaniach.

2. Badanie psychologiczne jest przeprowadzane w specjalistycznych pracowniach wyposażonych w sprzęt umożliwiający prawidłowy i zgodny z metodyką przebieg.

§ 16. Warunkiem przeprowadzenia badania psychologicznego jest odbycie rozmowy wstępnej, w trakcie której osoba przeprowadzająca badanie psychologiczne informuje funkcjonariusza o celu badania oraz sposobie jego przeprowadzenia.

§ 17. 1. Badanie psychologiczne przebiega w kolejno następujących po sobie etapach, polegających na:

- 1) przeprowadzeniu testów psychologicznych wraz z wywiadem i obserwacją psychologiczną;
- 2) analizie i interpretacji wyników testów psychologicznych;
- 3) sporządzeniu opinii z badania psychologicznego.

2. Opinia, o której mowa w ust. 1, powinna zawierać:

- 1) imię i nazwisko funkcjonariusza oraz imię jego ojca;
- 2) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;

- 3) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni albo ma pełnić służbę;
- 4) wynik badania psychologicznego;
- 5) pieczętkę imienną i podpis przeprowadzającego badanie psychologiczne.

Rozdział 4

Badania psychofizjologiczne

§ 18. 1. Funkcjonariusza poddaje się badaniu psychofizjologicznemu w zakresie niezbędnym do oceny zależności zachodzących między procesami psychologicznymi i fizjologicznymi.

2. Badanie psychofizjologiczne funkcjonariusza pełniącego służbę w wyodrębnionych komórkach na stanowiskach służbowych, na których wykonuje się zadania związane z obserwowaniem i rejestrowaniem, przy użyciu środków technicznych, obrazu zdarzeń w miejscach publicznych oraz dźwięku towarzyszącego tym zdarzeniom oraz funkcjonariusza przewidywanego do takiej służby, obejmuje rejestrowanie specyficznych zmian reakcji psychofizjologicznych występujących w związku z zadawanymi funkcjonariuszowi pytaniami z wykorzystaniem wariografu.

§ 19. Badanie psychofizjologiczne odbywa się w pomieszczeniach zapewniających prawidłowy i zgodny z metodyką przebieg badania, w szczególności pozwalających na zminimalizowanie możliwości wystąpienia zakłóceń przebiegu badania bodźcami zewnętrznymi wpływającymi na reakcje psychofizjologiczne funkcjonariusza poddanego badaniu.

§ 20. Badanie psychofizjologiczne, o którym mowa w § 18 ust. 2, przeprowadza osoba posiadająca tytuł magistra z minimum 3-letnią praktyką w prowadzeniu badań psychofizjologicznych z wykorzystaniem wariografu.

§ 21. Warunkiem przeprowadzenia badania psychofizjologicznego jest odbycie rozmowy wstępnej dotyczącej okoliczności mogących mieć znaczenie dla przebiegu i wyników tego badania, w szczególności dotyczącej stanu zdrowia i samopoczucia funkcjonariusza w dniu przeprowadzania tego badania.

§ 22. 1. Badanie psychofizjologiczne przebiega w kolejno następujących po sobie etapach, polegających na:

- 1) wypełnieniu kwestionariusza ogólnego dotyczącego danych osobowych funkcjonariusza, a także jego stanu zdrowia i samopoczucia przed badaniem;
- 2) przeprowadzeniu testów;
- 3) analizie wyników uzyskanych w wyniku badania;
- 4) sporządzeniu opinii z badania.

2. Opinia, o której mowa w ust. 1 pkt 4, powinna zawierać:

- 1) imię i nazwisko funkcjonariusza oraz imię jego ojca;

- 2) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;

- 3) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni albo ma pełnić służbę;

- 4) wynik badania psychofizjologicznego;

- 5) pieczętkę imienną i podpis przeprowadzającego badanie psychofizjologiczne.

§ 23. W trakcie badania psychofizjologicznego, o którym mowa w § 18 ust. 2, przeprowadza się co najmniej trzy testy z wykorzystaniem wariografu. W testach z wykorzystaniem wariografu nie zadaje się pytań dotyczących wyznania, preferencji seksualnych i przekonań politycznych.

§ 24. 1. W trakcie badania psychofizjologicznego funkcjonariusz może złożyć oświadczenie o rezygnacji z tego badania.

2. Złożenie oświadczenia o rezygnacji z badania powoduje uzyskanie przez funkcjonariusza negatywnej opinii z badania.

3. Przepisu ust. 2 nie stosuje się, w przypadku gdy rezygnacja z badania jest spowodowana nagłym pogorszeniem samopoczucia funkcjonariusza.

4. W przypadku, o którym mowa w ust. 3, kierownik urzędu ustala nowy termin badania psychofizjologicznego i informuje o nim funkcjonariusza.

§ 25. Badanie psychofizjologiczne można powtórzyć jeden raz, jeżeli jest to niezbędne dla uzyskania obiektywnych wyników.

Rozdział 5

Szkolenie

§ 26. 1. Szkolenia specjalistyczne funkcjonariuszy, o których mowa w § 2, zwane dalej „szkoleniami”, polegają na zapoznaniu funkcjonariuszy z zagadnieniami dotyczącymi:

- 1) budowy, działania oraz zasad noszenia, przechowywania i użycia broni palnej;
- 2) obserwowania i rejestrowania, przy użyciu środków technicznych, obrazu zdarzeń w miejscach publicznych oraz dźwięku towarzyszącego tym zdarzeniom.

2. Szkolenia są prowadzone na podstawie programów szkoleniowych zatwierdzonych przez Szefa Służby Celnej.

§ 27. 1. Szkolenia są realizowane w trybie stacjonarnym, w formie wykładów i ćwiczeń.

2. Teoretyczna część szkolenia kończy się egzaminem końcowym, a poszczególne rodzaje ćwiczeń zaliczeniem.

§ 28. 1. Szkolenia są organizowane przez urząd obsługujący ministra właściwego do spraw finansów publicznych oraz izby celne.

2. Szkolenia mogą być realizowane przez wykładowców i instruktorów z:

- 1) urzędu obsługującego ministra właściwego do spraw finansów publicznych oraz izb celnych,
- 2) urzędu obsługującego ministra właściwego do spraw wewnętrznych,
- 3) urzędu obsługującego Ministra Obrony Narodowej,
- 4) Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego,
- 5) organów i jednostek organizacyjnych nadzorowanych, podległych lub podporządkowanych ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych,
- 6) jednostek organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych

— z wykorzystaniem obiektów i sprzętu tych urzędów, organów lub jednostek.

§ 29. Po zakończeniu szkolenia funkcjonariusz otrzymuje zaświadczenie, które powinno zawierać:

- 1) imię i nazwisko funkcjonariusza oraz imię jego ojca;
- 2) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;
- 3) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni lub ma pełnić służbę;
- 4) uzyskaną ocenę z egzaminu końcowego;
- 5) informację o zaliczeniu lub braku zaliczenia ćwiczeń;
- 6) podpis i pieczęć kierownika urzędu.

Rozdział 6

Jednostki właściwe do przeprowadzania testów sprawności fizycznej, badań psychologicznych i badań psychofizjologicznych

§ 30. Test sprawności fizycznej przeprowadzają:

- 1) komórki organizacyjne w urzędzie obsługującym ministra właściwego do spraw finansów publicznych;
- 2) izby celne.

§ 31. Badanie psychologiczne i badanie psychofizjologiczne przeprowadzają:

- 1) urząd obsługujący ministra właściwego do spraw finansów publicznych;
- 2) izby celne;
- 3) Zakłady Opieki Zdrowotnej nadzorowane przez ministra właściwego do spraw wewnętrznych;
- 4) Inspektorat Wojskowej Służby Zdrowia w Warszawie wraz z podległymi jednostkami organizacyjnymi i jednostkami organizacyjnymi nadzorowanymi przez Ministra Obrony Narodowej.

Rozdział 7

Przepisy przejściowe i końcowe

§ 32. Pierwszy test sprawności fizycznej odbywa się w terminach:

- 1) od dnia 15 grudnia 2010 r. do dnia 14 stycznia 2011 r.;
- 2) od dnia 20 stycznia do dnia 28 lutego 2011 r. — w przypadku funkcjonariuszy, którzy uzyskali negatywną ocenę końcową w terminie określonym w pkt 1.

§ 33. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Minister Finansów: w z. *L. Kotecki*

Załączniki do rozporządzenia Ministra Finansów
z dnia 2 grudnia 2010 r. (poz. 1515)

Załącznik nr 1

**OPIS TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA FUNKCJONARIUSZA,
O KTÓRYM MOWA W § 2 PKT 1 I 3 ROZPORZĄDZENIA**

Test sprawności fizycznej polega na przeprowadzeniu badania zdolności motorycznych, poprzez wykonanie niżej wymienionych prób sprawnościowych:

- 1) siła mięśni ramion: uginanie ramion w podporze leżąc 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) marszobieg na dystansie 1200 m — kobiety, 2000 m — mężczyźni.

1. Uginanie ramion w podporze leżąc przodem**Miejsce wykonania próby sprawnościowej:**

Sala gimnastyczna lub boisko.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Z podporu leżąc przodem (kobiety z oparciem kolan o podłoże), 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 wyprost, 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 równolegle 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:**

Próbę 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 marszobieg 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	Jm	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem (kolana oparte o podłoże)	ilość	I [do 30 lat]	17 i więcej	14	11	*
				II [31—40 lat]	14 i więcej	11	8	*
				III [41—50 lat]	11 i więcej	8	5	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	20 i więcej	18	15	*
				II [31—40 lat]	16 i więcej	14	10	*
				III [41—50 lat]	12 i więcej	10	8	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 600 m	min	I [do 30 lat]	3:00 i mniej	3:25	3:45	*
				II [31—40 lat]	3:15 i mniej	3:40	4:00	*
				III [41—50 lat]	3:30 i mniej	3:55	4:15	*
4	Wytrzymałość	Marszobieg na dystansie 1200 m	—	IV [od 51 lat]	Zaliczenie			

Tabela norm dla funkcjonariuszy — mężczyzn:

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	Jm	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem	ilość	I [do 30 lat]	25 i więcej	20	15	*
				II [31—40 lat]	21 i więcej	16	11	*
				III [41—50 lat]	17 i więcej	11	8	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	30 i więcej	25	20	*
				II [31—40 lat]	25 i więcej	20	12	*
				III [41—50 lat]	20 i więcej	15	10	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 1000 m	min	I [do 30 lat]	4:00 i mniej	4:15	4:30	*
				II [31—40 lat]	4:15 i mniej	4:30	4:45	*
				III [41—50 lat]	4:30 i mniej	4:45	5:00	*
4	Wytrzymałość	Marszobieg na dystansie 2000 m	—	IV [od 51 lat]	Zaliczenie			

Uwaga:

* Funkcjonariusz powinien zaliczyć pozytywnie wszystkie próby sprawnościowe zawarte w teście sprawności fizycznej (używanie wyniku słabszego, niż określony w rubryce z oceną „3”, oznacza brak zaliczenia próby).

**OPIS TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA FUNKCJONARIUSZA,
O KTÓRYM MOWA W § 2 PKT 2 ROZPORZĄDZENIA**

Test sprawności fizycznej polega na przeprowadzeniu badania zdolności motorycznych, poprzez wykonanie niżej wymienionych prób sprawnościowych:

- 1) siła mięśni ramion: uginanie ramion w podporze leżąc przodem;
- 2) siła mięśni brzucha: skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund;
- 3) wytrzymałość: bieg na dystansie 600 m — kobiety, 1000 m — mężczyźni.

1. Uginanie ramion w podporze leżąc przodem

Miejsce wykonania próby sprawnościowej:

Sala gimnastyczna lub boisko.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Z podporu leżąc przodem, ćwiczący (na sygnał instruktora) ugina ręce w stawach łokciowych i barkowych tak, aby barki znalazły się co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprost, 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:

Próbę 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.

Tabela norm dla funkcjonariuszy — kobiet:

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	Jm	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze leżąc 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	*

Tabela norm dla funkcjonariuszy — mężczyzn:

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	Jm	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze leżąc 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	Sklony 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	*

Uwaga:

* Funkcjonariusz powinien zaliczyć pozytywnie wszystkie próby sprawnościowe zawarte w teście sprawności fizycznej (użyskanie wyniku słabszego, niż określony w rubryce z oceną „3”, oznacza brak zaliczenia próby).

Załącznik nr 3

WZÓR

INDYWIDUALNA KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ FUNKCJONARIUSZA

Nazwisko	Imię	Stopień służbowy	Stanowisko służbowe	Komórka organizacyjna
.....				

	RR	MM	DD
Data urodzenia			
Grupa wiekowa			

Grupy wiekowe I—III

Data	Próba sprawnościowa 1		Próba sprawnościowa 2		Próba sprawnościowa 3		Ocena końcowa*
.....	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem		Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund		Bieg na dystansie K: 600 m M: 1000 m		
Instruktor prowadzący							
.....							
..... (nazwisko, imię, stopień służbowy)	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	Próba sprawnościowa 4	zaliczono/brak zaliczenia*
.....	Marszobieg na dystansie	
	K: 1500 m	
Instruktor prowadzący	M: 2000 m	
.....		
.....		
(nazwisko, imię, stopień służbowy)		

* Niepotrzebne skreślić.