



# DZIENNIK USTAW

## RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 10 stycznia 2014 r.

Poz. 51

### ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH<sup>1)</sup>

z dnia 30 grudnia 2013 r.

#### **zmieniające rozporządzenie w sprawie przeprowadzania postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Straży Granicznej**

Na podstawie art. 31 ust. 3 ustawy z dnia 12 października 1990 r. o Straży Granicznej (Dz. U. z 2011 r. Nr 116, poz. 675, z późn. zm.<sup>2)</sup>) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 10 lutego 2006 r. w sprawie przeprowadzania postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Straży Granicznej (Dz. U. Nr 23, poz. 175, z późn. zm.<sup>3)</sup>) wprowadza się następujące zmiany:

1) w § 3 w ust. 3 po pkt 1 dodaje się pkt 1a w brzmieniu:

„1a) komendanta ośrodka Straży Granicznej – w przypadku kandydata do służby w danym ośrodku;”;

2) w § 5 ust. 1–3 otrzymują brzmienie:

„1. Liczba i terminy prowadzonych postępowań są uzależnione od istniejących w Komendzie Głównej Straży Granicznej, oddziałach Straży Granicznej, ośrodkach Straży Granicznej i ośrodkach szkolenia Straży Granicznej, zwanych dalej „jednostkami organizacyjnymi Straży Granicznej”, potrzeb i możliwości w zakresie przyjęć do służby.

2. Kierownicy jednostek organizacyjnych Straży Granicznej, w których jest prowadzone postępowanie, zwani dalej „przełożonymi właściwymi w sprawach postępowania”, publikują ogłoszenia o istniejących potrzebach w zakresie przyjęć do służby, a także o wstrzymaniu przyjmowania podań kandydatów o przyjęcie do służby w Straży Granicznej oraz o uchyleniu wcześniejszego wstrzymania przyjęć tych podań, w szczególności na stronach internetowych podległych jednostek, a także umieszczają ogłoszenia w siedzibach tych jednostek oraz przekazują je do upowszechnienia do powiatowych urzędów pracy właściwych ze względu na siedzibę podległych jednostek organizacyjnych.

3. W siedzibie i na stronie internetowej Komendy Głównej Straży Granicznej, oprócz ogłoszenia dotyczącego przyjęć do służby, jak również wstrzymania przyjmowania podań kandydatów w Komendzie Głównej oraz uchylenia przedmiotowego wstrzymania, zamieszcza się również informacje o przyjęciach do służby oraz o wstrzymaniu przyjmowania podań, jak również uchylenia przedmiotowego wstrzymania w oddziałach, ośrodkach i ośrodkach szkolenia Straży Granicznej.”;

3) w § 7 ust. 1 otrzymuje brzmienie:

„1. Pierwszy etap postępowania przeprowadza się w jednostce organizacyjnej Straży Granicznej, na potrzeby której postępowanie jest prowadzone, z zastrzeżeniem § 9c.”;

<sup>1)</sup> Minister Spraw Wewnętrznych kieruje działem administracji rządowej – sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 listopada 2011 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych (Dz. U. Nr 248, poz. 1491).

<sup>2)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2011 r. Nr 117, poz. 677, Nr 170, poz. 1015, Nr 171, poz. 1016 i Nr 230, poz. 1371, z 2012 r. poz. 627, 664, 769 i 951 oraz z 2013 r. poz. 628, 675, 829, 1351 i 1650.

<sup>3)</sup> Zmiany wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. U. z 2006 r. Nr 80, poz. 564 i Nr 178, poz. 1319, z 2008 r. Nr 147, poz. 937 oraz z 2011 r. Nr 40, poz. 208.

## 4) w § 8:

## a) w ust. 1 w pkt 3 lit. d otrzymuje brzmienie:

„d) zaświadczenia o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego, wydanego nie wcześniej niż przed sześcioma miesiącami od dnia złożenia podania o przyjęcie do służby – w przypadku kandydatów posiadających aktualne poświadczenie bezpieczeństwa upoważniające do dostępu do informacji niejawnych,”

## b) ust. 4 otrzymuje brzmienie:

„4. Podanie wraz ze składanymi lub przedkładanymi dokumentami, o których mowa w ust. 1–3, kandydat składa osobiście w komórce organizacyjnej Straży Granicznej właściwej w sprawach osobowych, komórce organizacyjnej właściwej w tych sprawach w oddziale, ośrodku lub w ośrodku szkolenia Straży Granicznej, zwanych dalej „komórkami kadrowymi”, podczas rozmowy informacyjnej, w trakcie której przedstawiciel komórki kadrowej informuje kandydata o przebiegu postępowania kwalifikacyjnego oraz dokonuje wstępnego sprawdzenia poprawności wypełnienia kwestionariusza osobowego i kompletności przedkładanych dokumentów.”

## c) po ust. 5 dodaje się ust. 5a i 5b w brzmieniu:

„5a. Przełożeni właściwi w sprawach postępowania mogą, uwzględniając przesłanki, o których mowa w § 5 ust. 1, wstrzymać przyjmowanie podań kandydatów o przyjęcie do służby w Straży Granicznej, jak również uchylić wcześniejsze wstrzymanie przyjęć tych podań.

5b. W przypadku wstrzymania prowadzenia postępowań, o którym mowa w ust. 5a, przedstawiciel komórki kadrowej odmawia przyjęcia podania od kandydata.”;

## 5) w § 9:

## a) w ust. 1 pkt 4 otrzymuje brzmienie:

„4) przeprowadzenia badania psychologicznego określającego predyspozycje intelektualne i osobowościowe kandydata;”

## b) ust. 2a otrzymuje brzmienie:

„2a. Badanie psychologiczne, o którym mowa w ust. 1 pkt 4, przeprowadza się w podmiocie leczniczym Straży Granicznej, właściwym dla jednostki organizacyjnej Straży Granicznej, do której kandydat ubiega się o przyjęcie do służby.”

## c) uchyla się ust. 2b,

## d) po ust. 2b dodaje się ust. 2c w brzmieniu:

„2c. Przełożony właściwy w sprawach postępowania zarządza dodatkowe badanie psychologiczne w ramach tego samego postępowania, jeżeli uzna, że uzyskanie obiektywnego wyniku postępowania wymaga bardziej szczegółowego określenia predyspozycji intelektualnych lub osobowościowych kandydata, niż wynika to z już przeprowadzonego badania psychologicznego. Dodatkowe badanie psychologiczne może przeprowadzić psycholog, przedstawiciel komórki organizacyjnej Komendy Głównej Straży Granicznej właściwej w sprawie koordynacji badań psychologicznych kandydatów do służby w Straży Granicznej.”

## e) ust. 4 otrzymuje brzmienie:

„4. Wstępną rozmowę kwalifikacyjną przeprowadza zespół wyznaczony przez przełożonego właściwego w sprawach postępowania. W przypadku gdy rozmowa obejmuje również sprawdzian umiejętności muzycznych kandydata, do składu zespołu wyznacza się z urzędu kierownika komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Straży Granicznej realizującej zadania orkiestry reprezentacyjnej Straży Granicznej lub jego zastępcę.”;

## 6) po § 9b dodaje się § 9c w brzmieniu:

„§ 9c. 1. Przełożony właściwy w sprawach postępowania może zwrócić się o udzielenie pomocy w przeprowadzeniu czynności, o których mowa w § 8 i 9, do kierownika innej jednostki organizacyjnej Straży Granicznej.

2. Zakres i sposób udzielenia pomocy, o której mowa w ust. 1, kierownicy jednostek organizacyjnych Straży Granicznej uzgadniają w zależności od potrzeb i możliwości służbowych tych jednostek.”;

7) w § 17 po ust. 1 dodaje się ust. 1a i 1b w brzmieniu:

„1a. W trakcie przeprowadzania testu sprawności fizycznej może być obecny ratownik w rozumieniu art. 13 ust. 1 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z 2013 r. poz. 757, 1245 i 1635).

1b. Jeżeli w trakcie przeprowadzania testu sprawności fizycznej ratownik nie jest obecny, kierownik ośrodka szkolenia, w którym jest prowadzony drugi etap postępowania, zapewnia łączność pomiędzy członkami zespołu przeprowadzającego ten test a najbliższą placówką służby zdrowia.”;

8) po § 20 dodaje się § 20a w brzmieniu:

„§ 20a. Jeżeli upłynął okres 12 miesięcy ważności badania psychofizjologicznego lub psychologicznego kandydata, przełożony właściwy w sprawach postępowania kieruje kandydata na kolejne badanie.”;

9) w § 21 ust. 2 otrzymuje brzmienie:

„2. Przełożony właściwy w sprawach postępowania, na pisemną prośbę kandydata, który uzyskał 0 punktów z któregośkolwiek z testów albo z rozmowy kwalifikacyjnej przeprowadzonych w drugim etapie postępowania kwalifikacyjnego bądź uzyskał mniej niż 12 punktów z drugiego etapu postępowania kwalifikacyjnego, może w ramach tego samego postępowania ponownie, ale nie więcej niż jeden raz, dopuścić tego kandydata do drugiego etapu postępowania kwalifikacyjnego, o ile znajduje to uzasadnienie w potrzebach służby. Prośbę o ponowne dopuszczenie do drugiego etapu postępowania kandydat może złożyć w terminie 7 dni od dnia podania do wiadomości wyników uzyskanych w tym etapie, a w przypadku wniesienia przez niego zastrzeżenia, o którym mowa w § 20 ust. 3 – w terminie 7 dni od dnia otrzymania pisemnego powiadomienia o sposobie rozpatrzenia tego zastrzeżenia.”;

10) po § 24 dodaje się § 24a w brzmieniu:

„§ 24a. Kandydat, który zakończył postępowanie z wynikiem pozytywnym, lecz nie został przyjęty do służby w Straży Granicznej w terminie przyjęć przypadającym bezpośrednio po zakończeniu postępowania z powodu limitu przyjęć albo innej usprawiedliwionej przyczyny leżącej po stronie kandydata, może zostać przyjęty do służby w Straży Granicznej w jednym z kolejnych terminów przyjęć, bez potrzeby przeprowadzania ponownego postępowania kwalifikacyjnego, z uwzględnieniem okresu ważności badania psychologicznego oraz psychofizjologicznego.”;

11) w załączniku nr 1 do rozporządzenia w pkt 6 ppkt 2 otrzymuje brzmienie:

„2) pracy w Inspekcji Celnej lub służbie w Służbie Celnej, lub”;

12) załącznik nr 3 do rozporządzenia otrzymuje brzmienie określone w załączniku nr 1 do niniejszego rozporządzenia;

13) załącznik nr 5 do rozporządzenia otrzymuje brzmienie określone w załączniku nr 2 do niniejszego rozporządzenia.

§ 2. Zachowują ważność kwestionariusze osobowe kandydatów do służby w Straży Granicznej złożone przed dniem wejścia w życie niniejszego rozporządzenia zgodnie z dotychczasowym wzorem.

§ 3. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem następującym po dniu ogłoszenia.

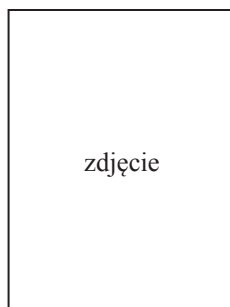
Minister Spraw Wewnętrznych: wz. *P. Stachańczyk*

Załączniki do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych  
z dnia 30 grudnia 2013 r. (poz. 51)

**Załącznik nr 1***WZÓR*

.....  
(pieczęć jednostki organizacyjnej  
Straży Granicznej)

**Nr ewid.** .....  
(wpisuje kancelaria,  
w której ewidencjonowane  
jest podanie kandydata)

**KWESTIONARIUSZ OSOBOWY****KANDYDATA DO SŁUŻBY W STRAŻY GRANICZNEJ**

.....  
(nazwisko, imię, imię ojca, rok urodzenia kandydata)

**Oświadczam, że:**

- 1) *wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w niniejszym kwestionariuszu osobowym zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późn. zm.),*
- 2) *znane mi są zasady postępowania kwalifikacyjnego do służby w Straży Granicznej,*
- 3) *korzystam z pełni praw publicznych.*

.....  
(miejsowość, data i podpis kandydata  
ubiegającego się o przyjęcie  
do służby w Straży Granicznej)

**Uwagi:**

1. Proszę czytelnie, pismem drukowanym, udzielić wyczerpujących odpowiedzi na wszystkie pytania.
2. Wypełnienie kwestionariusza nie jest równoznaczne z przyjęciem do służby w Straży Granicznej.
3. Kwestionariusz osobowy kandydata do służby w Straży Granicznej nie podlega zwrotowi.
4. Podanie niepełnych lub nieprawdziwych danych może być podstawą odstąpienia od opracowania kadrowego, jak również może stanowić podstawę do wszczęcia postępowania w sprawie zwolnienia ze służby w Straży Granicznej – w przypadku przyjęcia kandydata do tej służby.

## I. DANE OSOBOWE

1	Nazwisko	
2	Imię (imiona)	
3	Nazwisko rodowe	
4	Imiona rodziców	
5	Nazwisko rodowe matki i ojca	
6	Data i miejsce urodzenia	
7	Numer ewidencyjny PESEL	
8	Stan cywilny	
9	Narodowość	
10	Obywatelstwo	
11	Czy posiada Pan(i) obywatelstwo innego kraju? Proszę podać, jakiego.	
12	Czy używał(a) Pan(i) innego nazwiska? Proszę opisać okoliczności i podać używane wcześniej nazwisko.	
13	Czy kiedykolwiek używał(a) Pan(i) pseudonimu? Proszę opisać okoliczności i podać używany pseudonim.	
14	Adres stałego zameldowania	
15	Adres zamieszkania (do korespondencji)	
16	Numer telefonu kontaktowego	
17	Adres poczty elektronicznej	
18	Dowód osobisty	seria i numer
		organ wydający
		data i miejsce wydania

.....  
 .....  
 (stopień, imię, nazwisko, stanowisko i podpis<sup>1)</sup>  
 przedstawiciela komórki kadrowej przyjmującego kwestionariusz)

.....  
 .....  
 (miejscowość i data)

<sup>1)</sup> Dane w pkt 1-4, 6, 7, 14 oraz 18 potwierdzone na podstawie przedłożonego dowodu osobistego.







28	Czy obecnie toczy się lub kiedykolwiek rozpoczęto w stosunku do Pana(-ni) postępowanie sądowe, skarbowe, administracyjne, inne? W jakiej sprawie?	
29	Czy spożywa Pan(i) alkohol? Proszę określić, jaki i jak często.	
30	Czy kiedykolwiek prowadził(a) Pan(i) samochód pod wpływem alkoholu? Czy został(a) Pan(i) w takich okolicznościach zatrzymany(-na) przez Policję?	
31	Czy istnieje jakieś zdarzenie z przeszłości, którego się Pan(i) wstydzi lub ujawnienie którego może przysporzyć Panu(-ni) kłopotów lub negatywnie wpływać na służbę w Straży Granicznej?	
32	Czy kiedykolwiek zażywał(a) Pan(i) narkotyki, leki psychotropowe, środki odurzające? Proszę podać, jakie, ile razy (np. jednokrotnie, trzy razy, nie więcej niż dziesięć razy itp.) lub przez jaki okres oraz w jakich okolicznościach.	
33	Czy posiada Pan(i) blizny lub tatuaże? Proszę opisać okoliczności ich powstania, a w przypadku tatuaży – określić ich treść i znaczenie.	
34	Czy ubiegał(a) się Pan(i) o przyznanie odszkodowania powypadkowego lub renty inwalidzkiej? Proszę opisać, kiedy i gdzie.	
35	Proszę podać przybliżoną wagę i wzrost.	
36	Czy należy Pan(i) do organizacji politycznych? Proszę podać nazwę organizacji, datę wstąpienia, pełnioną funkcję.	
37	Czy należy Pan(i) do organizacji społecznych? Proszę podać nazwę organizacji i jej cele, datę wstąpienia, pełnioną funkcję.	





**II. INFORMACJE O WYKSZTAŁCENIU I DOŚWIADCZENIU ZAWODOWYM KANDYDATA**

1. Wykształcenie (proszę wypełnić wszystkie dot. Pana(-ni) rubryki)	1. Nazwa ukończonej szkoły, uczelni 2. Wydział, kierunek, specjalność 3. Temat pracy dyplomowej 4. Uzyskany tytuł zawodowy, stopień lub tytuł naukowy	1. System nauki (dzienny, zaoczny, wieczorowy, inny) 2. Rok rozpoczęcia i ukończenia nauki
ZASADNICZE ZAWODOWE		
ŚREDNIE		
POMATURALNE		
WYŻSZE I STOPNIA (WYŻSZE ZAWODOWE)		
WYŻSZE II STOPNIA (WYŻSZE MAGISTERSKIE)		
STUDIA PODYPLOMOWE		
INNE		

2	Proszę opisać osiągnięcia z okresu nauki w szkole średniej (wyższej), znaczący wynik w olimpiadach przedmiotowych, konkursach, zawodach sportowych itp.																																		
3	Czy obecnie uzupełnia Pan(i) wiedzę? Proszę podać nazwę szkoły, uczelni, rodzaj kursu, tryb nauki oraz datę planowanego jej ukończenia.																																		
4	Czy kiedykolwiek zrezygnował(a) Pan(i) z nauki w szkole (na uczelni) lub został(a) z niej usunięty(-ta)? Proszę podać powód.																																		
5	Czym kierował(a) się Pan(i) przy wyborze studiów (szkoły)? Proszę przedstawić związek między Pana(-ni) wykształceniem a służbą, o którą się Pan(i) ubiega.																																		
6	Znajomość języków obcych (wpisać stopień znajomości „biegle” w przypadku posiadania certyfikatu zdania egzaminu państwowego). W uwagach proszę wstawić znak „X” przy języku, który będzie Pan(i) chciał(a) zdawać w przypadku dopuszczenia do II etapu postępowania kwalifikacyjnego.																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Język</th> <th colspan="4">Stopień znajomości</th> <th rowspan="2">W jaki sposób Pan(i) może udokumentować stopień znajomości języka obcego</th> <th rowspan="2">Uwagi</th> </tr> <tr> <th>biegle</th> <th>bardzo dobrze</th> <th>średnio</th> <th>słabo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Język	Stopień znajomości				W jaki sposób Pan(i) może udokumentować stopień znajomości języka obcego	Uwagi	biegle	bardzo dobrze	średnio	słabo																					
Język	Stopień znajomości				W jaki sposób Pan(i) może udokumentować stopień znajomości języka obcego	Uwagi																													
	biegle	bardzo dobrze	średnio	słabo																															
7	Jakie ma Pan(i) niewymienione wcześniej uprawnienia, kwalifikacje, umiejętności zawodowe (np. kurs pilotów wycieczek, prawo jazdy kat. .... itp.)?																																		
8	Czy umie Pan(i) pływać?																																		
9	Czy umie Pan(i) obsługiwać komputer?																																		
10	Czy potrafi Pan(i) obsługiwać bazy danych (jakie)?																																		
11	Czy potrafi Pan(i) obsługiwać edytory tekstów (jakie)?																																		
12	Czy w trakcie nauki (studiów) pracował(a) Pan(i) zarobkowo? Proszę określić charakter tej pracy.																																		
13	Jakie są Pana(-ni) zainteresowania pozazawodowe: – mogące mieć związek ze służbą w Straży Granicznej, – inne?																																		
14	Czy kiedykolwiek został(a) Pan(i) zwolniony(-na) z pracy lub porzucił(a) Pan(i) pracę? Proszę podać powody.																																		

15	Proszę podać przebieg dotychczasowego zatrudnienia (należy wymienić wszystkie okresy zatrudnienia tzw. składkowe oraz okresy pozostawania bez pracy, w tym z uprawnieniem do zasiłku dla bezrobotnych, jak również bez uprawnień do jego pobierania)			
	Okres od – do dzień/miesiąc/rok	Nazwa zakładu pracy, adres	Stanowisko, rodzaj pracy, ogólny zakres obowiązków	Przyczyny zmian miejsca zatrudnienia
16	Proszę podać ogólny dotychczasowy okres pracy (liczba lat, miesięcy).			
17	Proszę podać ewentualne dotychczasowe dodatkowe źródła zarobkowania (adres i nazwa firmy, pełniona funkcja, rodzaj umowy, korepetycje, chałupnictwo, inne).			

18. Inne informacje lub dane, które chciałby(-łaby) Pan(i) zamieścić w niniejszym kwestionariuszu.

.....

.....

.....

.....

.....

*Prawdziwość danych zawartych w kwestionariuszu osobowym stwierdzam własnoręcznym podpisem:*

.....  
(miejsowość, data i podpis kandydata ubiegającego się o przyjęcie do służby w Straży Granicznej)

Informuje się, że:

1. administratorem Pana(-ni) danych osobowych jest .....  
(nazwa jednostki organizacyjnej Straży Granicznej)  
z siedzibą w .....  
(pełne dane adresowe)
2. Pana(-ni) dane osobowe będą przetwarzane przez Straż Graniczną celem przeprowadzenia postępowania kwalifikacyjnego i nie przewiduje się ich udostępniania innym odbiorcom danych,
3. ma Pan(i) prawo do dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania,
4. podanie danych osobowych jest dobrowolne.

***Przyjmuję do wiadomości, że podanie nieprawdziwych oraz niepełnych danych lub ich zatajenie może być powodem odmowy przyjęcia do służby w Straży Granicznej, jak również może stanowić podstawę do wszczęcia postępowania w sprawie zwolnienia ze służby w Straży Granicznej w przypadku przyjęcia kandydata do tej służby.***

**Niniejszy dokument po przyjęciu do służby w Straży Granicznej stanie się częścią Pana(-ni) akt osobowych.**

.....  
(stopień, imię, nazwisko i stanowisko przedstawiciela komórki kadrowej przyjmującego kwestionariusz, data i podpis)

.....  
(miejsowość, data i czytelny podpis kandydata ubiegającego się o przyjęcie do służby w Straży Granicznej)

**OŚWIADCZENIE**

dla kandydatów przyjmowanych do służby w Straży Granicznej, składane w dniu przyjęcia do służby

**OŚWIADCZENIE**

*Niniejszym oświadczam, że podane przeze mnie w kwestionariuszu osobowym informacje na dzień .....*

- nie uległy zmianie;*
- uległy zmianie w następującym zakresie:\**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
(miejsowość, data i czytelny podpis kandydata ubiegającego się o przyjęcie do służby w Straży Granicznej)

---

\* Niepotrzebne skreślić

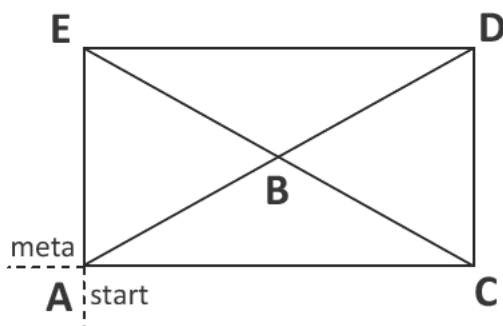
**ZASADY PRZEPROWADZANIA I OCENY TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W STRAŻY GRANICZNEJ**

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

- 1) kandydat zgłaszający się na test do wskazanej osoby przeprowadzającej test musi posiadać kartę sprawności fizycznej kandydata do służby w Straży Granicznej, z wpisem lekarza dopuszczającym do udziału w teście w danym dniu;
- 2) test przeprowadzany jest w hali sportowej, przy czym bieg na dystansie 1000 i 600 m może być przeprowadzany na bieżni stadionu;
- 3) test wykonuje się w stroju sportowym;
- 4) kolejność wykonywanych elementów testu określają tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej;
- 5) wyniki testu ocenia się zgodnie z normami zawartymi w tabelach norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej;
- 6) 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 wyprostowania w ww. stawach 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; liczone są prawidłowo wykonane cykle (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej);
- 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; zabronione jest dotykanie chorągiewek w trakcie biegu; w przypadku przewrócenia chorągiewki próbę się powtarza; 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; 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; liczone są prawidłowo wykonane cykle (jeden cykl to wzniesienie tułowia, dotknięcie łokciem kolana oraz powrót do leżenia na plecach z dotknięciem łopatkami podłoża);
- 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 s;
- 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 s.



## III. Tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej

**KOBIETY**

Lp.	NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA WIEKOWA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
				bdb (5)	db (4)	dst (3)
1	Uginanie i prostowanie ramion w podporze w leżeniu przodem	do 30 lat	liczba powtórzeń	20	18	14
		od 31 lat	liczba powtórzeń	18	16	12
2	Bieg koperta	do 30 lat	sekundy	26,4	27,1	27,8
		od 31 lat	sekundy	27,1	27,8	28,5
3	Skok w dal z miejsca obunóż	do 30 lat	centymetry	190	175	160
		od 31 lat	centymetry	180	165	150
4	Skrętoskłon w czasie 1 minuty	do 30 lat	liczba powtórzeń	41	38	34
		od 31 lat	liczba powtórzeń	39	36	32
5	Skłon w przód	do 30 lat	sekundy	dotknąć głową kolan, utrzymać pozycję 3 sekundy	oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy
		od 31 lat	sekundy	oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sekundy
6	Bieg na dystansie 600 m	do 30 lat	minuty	2,35	2,50	3,00
		od 31 lat	minuty	2,40	2,55	3,05

1 pkt – suma ocen 15

2 pkt – suma ocen 16–18

3 pkt – suma ocen 19–21

4 pkt – suma ocen 22–24

5 pkt – suma ocen 25–27

6 pkt – suma ocen 28–30

## MĘŻCZYŹNI

Lp.	NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA WIEKOWA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
				bdb (5)	db (4)	dst (3)
1	Uginanie i prostowanie ramion w podporze w leżeniu przodem	do 30 lat	liczba powtórzeń	35	30	25
		od 31 lat	liczba powtórzeń	31	26	21
2	Bieg koperta	do 30 lat	sekundy	25,0	25,8	26,4
		od 31 lat	sekundy	26,1	26,9	27,5
3	Skok w dal z miejsca obunóż	do 30 lat	centymetry	235	215	195
		od 31 lat	centymetry	225	205	185
4	Skrętoskłony w czasie 1 minuty	do 30 lat	liczba powtórzeń	43	40	36
		od 31 lat	liczba powtórzeń	40	37	33
5	Sklon w przód	do 30 lat	sekundy	oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sekundy
		od 31 lat	sekundy	palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy	palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sekundy	chwycić oburącz kostki, utrzymać pozycję 3 sekundy
6	Bieg na dystansie 1000 m	do 30 lat	minuty	4,10	4,25	4,40
		od 31 lat	minuty	4,20	4,35	4,50

**1 pkt – suma ocen 15**

**2 pkt – suma ocen 16–18**

**3 pkt – suma ocen 19–21**

**4 pkt – suma ocen 22–24**

**5 pkt – suma ocen 25–27**

**6 pkt – suma ocen 28–30**