



DZIENNIK USTAW

RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 30 kwietnia 2014 r.

Poz. 565

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH¹⁾

z dnia 28 kwietnia 2014 r.

w sprawie testu sprawności fizycznej strażników Straży Marszałkowskiej

Na podstawie art. 127a ust. 5 pkt 2 ustawy z dnia 16 marca 2001 r. o Biurze Ochrony Rządu (Dz. U. z 2014 r. poz. 170 i 502) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa zakres i sposób przeprowadzania testu sprawności fizycznej strażników Straży Marszałkowskiej, zwanych dalej „strażnikami”.

§ 2. Test sprawności fizycznej strażników, zwany dalej „testem”, przeprowadza zespół do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, powoływany przez Szefa Kancelarii Sejmu, zwany dalej „zespołem”.

§ 3. 1. Test polega na wykonaniu w ciągu jednego dnia czterech prób sprawnościowych:

- 1) próby 1 – do oceny siły eksplozywnej: rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze:
 - a) 2 kg dla kobiet,
 - b) 3 kg dla mężczyzn;
- 2) próby 2 – do oceny siły mięśni brzucha: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund;
- 3) próby 3 – do oceny szybkości i koordynacji ruchowej: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie;
- 4) próby 4 – do oceny wytrzymałości: bieg na dystansie:
 - a) 800 m dla kobiet,
 - b) 1000 m dla mężczyzn.

2. Opis wykonywania prób sprawnościowych, o których mowa w ust. 1, stanowi załącznik nr 1 do rozporządzenia.

§ 4. 1. Wyniki uzyskane z prób sprawnościowych, o których mowa w § 3 ust. 1, są oceniane na podstawie norm ustalonych w zależności od płci i wieku strażnika. Normy wyników uzyskanych z prób sprawnościowych określa załącznik nr 2 do rozporządzenia.

2. Ustala się następujące grupy wiekowe strażników:

- 1) grupa I – do 29 lat;
- 2) grupa II – od 30 do 39 lat;
- 3) grupa III – od 40 do 49 lat;
- 4) grupa IV – od 50 lat.

¹⁾ 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).

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

4. Po ukończeniu 59 lat strażnik bierze udział w teście na własną prośbę. Przepis ust. 3 stosuje się odpowiednio.

§ 5. Przed przystąpieniem do testu strażnika zapoznaje się z celem i zakresem tego testu oraz ze sposobem jego przeprowadzania i oceniania.

§ 6. 1. Ocenę końcową z testu wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej ocen uzyskanych z prób sprawnościowych, o których mowa w § 3 ust. 1.

2. Z testu wystawia się ocenę końcową:

- 1) 6 – wyróżniającą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 5,51 do 6,00;
- 2) 5 – bardzo dobrą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 4,51 do 5,50;
- 3) 4 – dobrą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 3,51 do 4,50;
- 4) 3 – poprawną, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,51 do 3,50;
- 5) 2 – dopuszczającą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,0 do 2,50;
- 6) 1 – niedostateczną, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi poniżej 2,0.

§ 7. 1. Strażnik nie zalicza testu w przypadku:

- 1) otrzymania oceny końcowej niedostatecznej;
- 2) nieprzystąpienia do wszystkich prób sprawnościowych, o których mowa w § 3 ust. 1;
- 3) otrzymania oceny niedostatecznej z więcej niż jednej próby sprawnościowej, o której mowa w § 3 ust. 1.

2. Strażnik, który nie zaliczył testu, przystępuje do testu poprawkowego w najbliższym terminie testu, przypadającym nie wcześniej niż 6 miesięcy od daty niezaliczonego testu. Do testu poprawkowego można przystąpić tylko raz.

§ 8. 1. Zespół sporządza:

- 1) protokół przeprowadzenia testu wraz z wynikami i ocenami uzyskanymi przez strażników, którzy przystąpili do testu;
- 2) zestawienie ocen końcowych uzyskanych przez strażników.

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

3. Wzór zestawienia, o którym mowa w ust. 1 pkt 2, stanowi załącznik nr 4 do rozporządzenia.

§ 9. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 maja 2014 r.

Minister Spraw Wewnętrznych: *wz. P. Stachańczyk*

**OPIS WYKONYWANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH
TESTU STRAŻNIKÓW**

I. PRÓBA 1:

**RZUT OBUŁĄCZ ZNAD GŁOWY DO PRZODU PIŁKĄ LEKARSKĄ O CIĘŻARZE
2 KG DLA KOBIET I 3 KG DLA MĘŻCZYŹN:**

Sprzęt:

piłki lekarskie 2 i 3 kg, kreda, taśma do wykonywania pomiarów.

Wykonanie:

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Strażnik przyjmuje postawę rozkroczną, przodem do kierunku rzutu. Stopy są ułożone równoległe do siebie przed linią rzutu, piłka jest trzymana oburącz z tyłu głowy. Strażnik wykonuje rzut znad głowy do przodu piłką lekarską. Podczas wykonywania rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu ani podeprzeć się rękoma za linią rzutu.

Wynik:

Długość rzutu ustala się na podstawie przygotowanych uprzednio pomiarów, wykonanych z dokładnością do 0,5 m i oznaczonych przy użyciu kredy. Wynik próby podaje się, zaokrąglając pomiar w dół (np. rzut o długości od 7,0 m do 7,49 m oznacza wynik 7,0 m, natomiast o długości od 7,5 m do 7,99 m oznacza wynik 7,5 m). Strażnik ma prawo wykonać dwa rzuty. Do oceny brany jest lepszy wynik.

II. PRÓBA 2:

Z LEŻENIA TYŁEM SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD PRZEZ 30 SEKUND:

Sprzęt:

stoper, materace gimnastyczne.

Wykonanie:

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju sportowym i bez obuwia. Do wykonania próby sprawnościowej niezbędna jest pomoc drugiej osoby.

Strażnik w leżeniu na plecach ugina nogi w kolanach pod kątem zbliżonym do prostego, stopy rozstawia na szerokość bioder i w taki sposób, aby całą powierzchnią dotykały podłoża, dłonie spleta palcami i układa pod głowę. Osoba pomagająca strażnikowi klęka przy stopach strażnika i stabilizuje ich położenie, przenosząc na stopy strażnika środek ciężkości ciała, używając dłoni i ramion jako dźwigni kostnej. Strażnik wykonuje cykle ruchowe polegające na wykonywaniu

skłonów tułowia w przód, dotykaniu dwoma łokciami kolan i natychmiastowym powracaniu do leżenia tyłem w taki sposób, aby splecione palce dłoni dotknęły podłoża. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder.

Wynik:

Wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo wykonanych w czasie 30 sekund skłonów tułowia w przód z leżenia tyłem.

III. PRÓBA 3:**BIEG ZE ZMIANAMI KIERUNKÓW PO TZW. KOPERCIE:****Sprzęt:**

stoper, taśma do wykonywania pomiarów, kreda, pięć stojaków o wysokości co najmniej 160 cm.

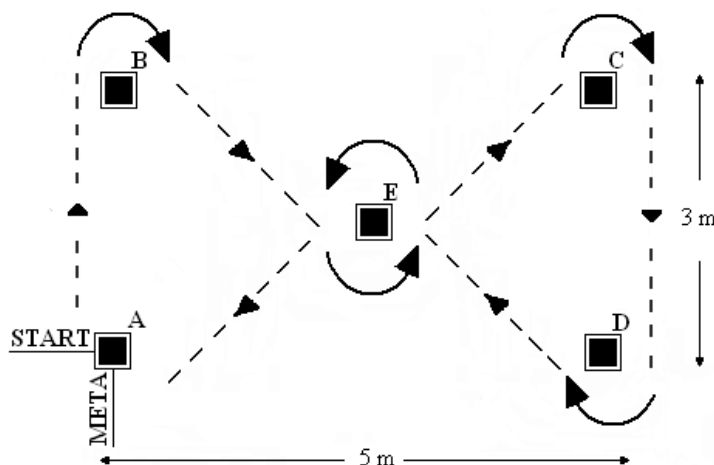
Wykonanie:

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym. Trasa biegu, linia startu i mety, a także obrysy podstaw stojaków powinny być oznakowane przy użyciu kredy. Sposób oznakowania trasy oraz schemat rozstawienia stojaków określa rysunek.

Strażnik biegnie, pokonując w określony sposób trzykrotnie bez przerwy i w jak najkrótszym czasie dystans po tzw. kopcercie o wymiarach 3 x 5 metrów, omijając stojaki w kolejności A - B - E - C - D - E - A, zgodnie ze schematem rozstawienia stojaków przedstawionym na rysunku. Podczas omijania stojaka można go dotknąć lub pchnąć; próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka. Podczas omijania stojaka „A” strażnik jest informowany: „jeszcze dwa razy..... jeszcze jeden raz”. Po trzecim cyklu przekroczenie linii mety powoduje zatrzymanie mierzenia czasu. W przypadku przewrócenia stojaka strażnik ma prawo do powtórzenia próby sprawnościowej.

Wynik:

Wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym strażnik trzykrotnie bez przerwy pokonał dystans po tzw. kopcercie o wymiarach 3 x 5 metrów. Należy go ustalać z dokładnością do 0,1 sekundy.



Sposób oznakowania trasy i schemat rozstawienia stojaków

IV. PRÓBA 4:**BIEG NA DYSTANSIE 800 METRÓW DLA KOBIET I 1000 METRÓW DLA MĘŻCZYŹN:****Sprzęt:**

stoper, taśma do wykonywania pomiarów.

Wykonanie:

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Strażnik biegnie po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Trasa biegu musi przebiegać po płaskim terenie.

Wynik:

Wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym strażnik pokonał dystans. Należy go ustalać z dokładnością do 1 sekundy, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas 3 minuty i 25,2 sekundy oznacza wynik 3 minuty i 26 sekund).

TABELA A. NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – KOBIETY

| Lp. | RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ | JEDNOSTKA POMIARU | GRUPA WIEKOWA | WYNIK UZYSKANY NA OCENĘ | | | | | |
|-----|---|-----------------------|---------------|-------------------------|--------|--------|--------|--------|---|
| | | | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Próba 1: rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg | [metr] | I (do 29 lat) | 9,5 i więcej | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 5,5 | * |
| | | | | 9,0 i więcej | 8,5 | 7,5 | 6,5 | 5,0 | * |
| | | | | 7,5 i więcej | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | * |
| | | | | 6,5 i więcej | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | * |
| 2 | Próba 2: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund | [liczba powtórzeń] | I (do 29 lat) | 29 i więcej | 27 | 24 | 21 | 18 | * |
| | | | | 27 i więcej | 25 | 22 | 19 | 16 | * |
| | | | | 24 i więcej | 22 | 19 | 16 | 13 | * |
| | | | | 22 i więcej | 18 | 15 | 13 | 10 | * |
| 3 | Próba 3: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie | [sekunda] | I (do 29 lat) | 24,9 i mniej | 25,6 | 27,0 | 28,4 | 31,0 | * |
| | | | | 26,4 i mniej | 27,1 | 28,5 | 29,9 | 33,0 | * |
| | | | | 27,9 i mniej | 28,6 | 30,0 | 31,4 | 35,0 | * |
| | | | | 29,0 i mniej | 30,0 | 32,0 | 35,0 | 39,0 | * |
| 4 | Próba 4: bieg na dystansie 800 m | [minuta; sekunda] | I (do 29 lat) | 3,15,0 i mniej | 3,25,0 | 3,40,0 | 3,55,0 | 4,10,0 | * |
| | | | | 3,35,0 i mniej | 3,45,0 | 4,00,0 | 4,15,0 | 4,30,0 | * |
| | | | | 4,00,0 i mniej | 4,10,0 | 4,25,0 | 4,40,0 | 4,55,0 | * |
| | | | | 4,25,0 i mniej | 4,40,0 | 4,55,0 | 5,30,0 | 6,00,0 | * |

* Uzyskany wynik – poniżej określonego w rubryce z oceną „2”.

TABELA B. NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – MEŻCZYŹNI

| Lp. | RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ | JEDNOSTKA POMIARU | GRUPA WIEKOWA | WYNIK UZYSKANY NA OCENĘ | | | | | | |
|-----|--|-----------------------|---------------|-------------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|---|
| | | | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1 | Próba 1: rzut oburącz nad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg | [metr] | I (do 29 lat) | 11,5 i więcej | 11,0 | 10,0 | 9,0 | 7,5 | * | |
| | | | | II (30-39 lat) | 11,0 i więcej | 10,5 | 9,5 | 8,5 | 6,5 | * |
| | | | | III (40-49 lat) | 10,0 i więcej | 9,5 | 8,5 | 7,5 | 6,0 | * |
| | | | | IV (od 50 lat) | 9,0 i więcej | 8,5 | 7,5 | 6,0 | 5,0 | * |
| 2 | Próba 2: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund | [liczba powtórzeń] | I (do 29 lat) | 32 i więcej | 30 | 27 | 23 | 19 | * | |
| | | | | II (30-39 lat) | 29 i więcej | 27 | 24 | 20 | 16 | * |
| | | | | III (40-49 lat) | 26 i więcej | 23 | 19 | 15 | 13 | * |
| | | | | IV (od 50 lat) | 24 i więcej | 21 | 17 | 14 | 10 | * |
| 3 | Próba 3: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopcercie | [sekunda] | I (do 29 lat) | 23,5 i mniej | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | * | |
| | | | | II (30-39 lat) | 24,0 i mniej | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | * |
| | | | | III (40-49 lat) | 24,7 i mniej | 25,2 | 26,2 | 27,2 | 28,2 | * |
| | | | | IV (od 50 lat) | 26,2 i mniej | 27,2 | 28,5 | 29,0 | 30,0 | * |
| 4 | Próba 4: bieg na dystansie 1000 m | [minuta; sekunda] | I (do 29 lat) | 3;30,0 i mniej | 3;40,0 | 3;55,0 | 4;15,0 | 4;35,0 | * | |
| | | | | II (30-39 lat) | 3;45,0 i mniej | 3;55,0 | 4;10,0 | 4;25,0 | 4;55,0 | * |
| | | | | III (40-49 lat) | 4;15,0 i mniej | 4;25,0 | 4;40,0 | 4;55,0 | 5;30,0 | * |
| | | | | IV (od 50 lat) | 4;35,0 i mniej | 4;55,0 | 5;30,0 | 5;55,0 | 6;30,0 | * |

* Uzyskany wynik – poniżej określonego w rubryce z oceną „2”.

WZÓR

**Zespół do przeprowadzenia
testu sprawności fizycznej**

PROTOKÓŁ NR
PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
WRAZ Z WYNIKAMI I OCENAMI UZYSKANymi W DNIU
PRZEZ STRAŻNIKÓW STRAŻY MARSZAŁKOWSKIEJ

W dniu Szef Kancelarii Sejmu powołał zespół do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej strażników Straży Marszałkowskiej.

Zespół funkcjonował w dniach

Test sprawności fizycznej polegał na wykonaniu w ciągu jednego dnia czterech prób sprawnościowych:

- Próba 1: rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg dla kobiet i 3 kg dla mężczyzn.
- Próba 2: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund.
- Próba 3: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie.
- Próba 4: bieg na dystansie 800 m dla kobiet i 1000 m dla mężczyzn.

Niżej wymienieni kandydaci uzyskali następujące wyniki i oceny:

KOBIECY – I GRUPA WIEKOWA (DO 29 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|------------------|--|
| | | | | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

KOBIECY – II GRUPA WIEKOWA (30–39 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|------------------|--|
| | | | | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

KOBIECY - III GRUPA WIEKOWA (40-49 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|--------------------------|--|
| | | | | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

KOBIECY – IV GRUPA WIEKOWA (OD 50 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|------------------|--|
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

MĘŻCZYŹNI – I GRUPA WIEKOWA (DO 29 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|------------------|--|
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

MĘŻCZYŹNI – II GRUPA WIEKOWA (30–39 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|------------------|--|
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

MĘŻCZYŹNI - III GRUPA WIEKOWA (40-49 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|------------------|--|
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

MĘŻCZYŹNI - IV GRUPA WIEKOWA (OD 50 LAT):

| Lp. | Nazwisko | Imię | Wyniki i oceny | | | OCENA KOŃCOWA | Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej |
|-----|----------|------|----------------|--|--|--------------------------|--|
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |
| | | | próba 1 | | | | |
| | | | próba 2 | | | | |
| | | | próba 3 | | | | |
| | | | próba 4 | | | | |

UWAGI:

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

Protokół zawiera kart(y).

Czytelne podpisy członków zespołu do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:

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

Miejscowość, data:

WZÓR

„ZAPOZNAŁEM SIĘ”

.....
Szef Kancelarii Sejmu**ZESTAWIENIE OCEN KOŃCOWYCH Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
UZYSKANYCH W DNIACH
PRZEZ STRAŻNIKÓW STRAŻY MARSZAŁKOWSKIEJ**

| PŁEĆ | GRUPA WIEKOWA | LICZBA OSÓB | LICZBA OCEN KOŃCOWYCH | | | | | | Średnia arytmetyczna ocen końcowych | |
|-----------|--------------------|-------------|-----------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------------|----------------|
| | | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | w grupie wiekowej | w całej grupie |
| KOBIECY | I (DO 29 LAT) | | | | | | | | | |
| | II (30-39 LAT) | | | | | | | | | |
| | III (40-49 LAT) | | | | | | | | | |
| | IV (OD 50 LAT) | | | | | | | | | |
| MĘŻCZYŹNI | I (DO 29 LAT) | | | | | | | | | |
| | II (30-39 LAT) | | | | | | | | | |
| | III (40-49 LAT) | | | | | | | | | |
| | IV (OD 50 LAT) | | | | | | | | | |
| ŁĄCZNIE | | | | | | | | | | |

Czytelne podpisy członków zespołu do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:

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

Miejscowość, data: