

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 pieczętkę 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 trzyosobowa 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 przewidzianego 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 (uzyskanie 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	Skłony 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 – mężczyźni:

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	Skłony 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 (uzyskanie wyniku słabszego, niż określony w rubryce z oceną „3”, oznacza brak zaliczenia próby).

WZÓR

INDYWIDUALNA KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ FUNKCJONARIUSZA

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

Data urodzenia	RR	MM	DD
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	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	
.....							
..... (nazwisko, imię, stopień służbowy)							

* 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*
.....	Marszbieg na dystansie	
Instruktor prowadzący	K: 1500 m M: 2000 m	
.....		
..... (nazwisko, imię, stopień służbowy)		

* Niepotrzebne skreślić.