

**OPIS WYKONYWANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH
TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLICJANTÓW**

I. PRÓBA 1:

**RZUT OBURĄCZ ZNAD GŁOWY DO PRZODU PIŁKĄ LEKARSKĄ
O CIĘŻARZE 2 KG DLA KOBIEC, 3 KG DLA MĘŻCZYŻN:**

SPRZĘT: Piłki lekarskie 2 i 3 kg, kreda, taśma do wykonywania pomiarów.

WYKONANIE:

Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy są ułożone równolegle do siebie przed linią rzutu, piłka jest trzymana oburącz z tyłu głowy. Policjant 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 lub 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 do 7, 99 m oznacza wynik 7, 5 m). Policjant ma prawo wykonać dwa rzuty.

II. PRÓBA 2:

Z LEŻENIA TYŁEM SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD PRZEZ 30 SEKUND:

SPRZĘT: Stoper, materace gimnastyczne.

WYKONANIE:

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

Policjant 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 splata palcami i układa z tyłu na głowie. Osoba pomagająca policjantowi klęka przy stopach policjanta i stabilizuje ich położenie, przenosząc na stopy policjanta środek ciężkości ciała, używając dłoni i ramion jako dźwigni kostnej. Policjant wykonuje cykle ruchowe polegające na wykonywaniu skłonów tułowia w przód, dotykaniu dwoma łokciami kolan i natychmiastowym powracaniu do leżenia tyłem w taki sposób, aby umożliwić splecionym palcom dłoni kontakt z podłożem itd. 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.

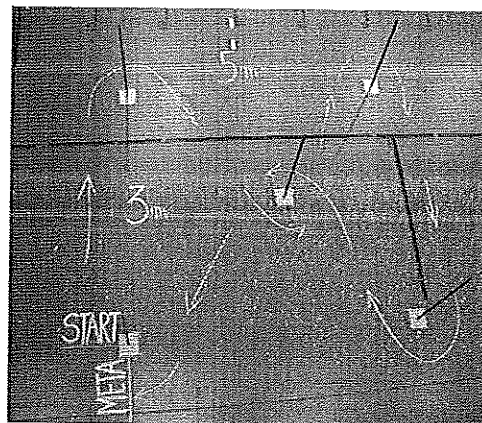
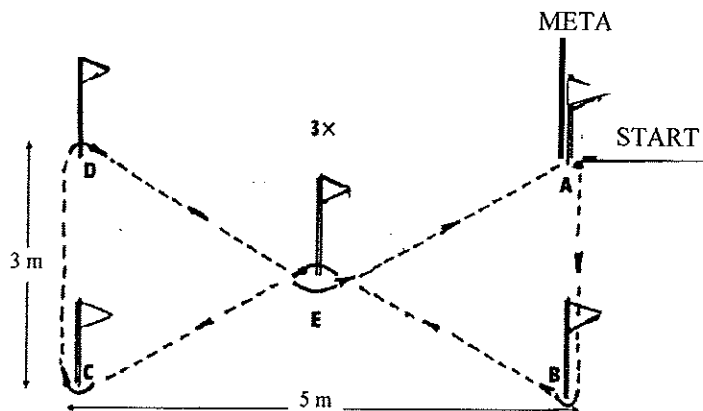
WYKONANIE:

Policjant 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 określa fotografia nr 1.

Policjant biegnie pokonując w określony sposób trzykrotnie bez przerwy i w jak najkrótszym czasie dystans po tzw. kopercie o wymiarach 3 x 5 metrów, omijając stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A, zgodnie ze schematem rozstawienia stojaków przedstawionym na rycinie Nr 1. Podczas omijania stojaka można go dotknąć lub pchnąć, próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka. Podczas omijania stojaka „A” policjant jest informowany: „jeszcze dwa razy.....jeszcze jeden raz”. Po trzecim cyklu przekroczenie linii mety powoduje zatrzymanie czasu. W przypadku przewrócenia stojaka policjant ma prawo do powtórzenia próby sprawnościowej.

WYNIK:

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



Ryc. Nr 1. ROZSTAWIENIE STOJAKÓW.

Fot. Nr 1. OZNAKOWANIE TRASY.

IV. PRÓBA 4:

BIEG NA DYSTANSIE 800 METRÓW DLA KOBIET, 1 000 METRÓW DLA MĘŻCZYŹN:

SPRZĘT: Stoper, taśma do wykonywania pomiarów.

WYKONANIE:

Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Policjant biegnie po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie.

Trasa biegu musi być pozbawiona wzniesień terenu.

WYNIK:

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