

## 423

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI<sup>1)</sup>

z dnia 20 marca 2007 r.

**w sprawie trybu i warunków ustalania zdolności fizycznej i psychicznej policjantów do służby na określonych stanowiskach lub w określonych komórkach organizacyjnych jednostek Policji**

Na podstawie art. 35a ust. 5 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2007 r. Nr 43, poz. 277 i Nr 57, poz. 390) zarządza się, co następuje:

## § 1. Rozporządzenie określa:

- 1) tryb i warunki przeprowadzania badań psychofizjologicznych oraz ustalania zdolności fizycznej lub psychicznej policjantów do służby na stanowiskach służbowych lub w komórkach organizacyjnych wymienionych w wykazie, o którym mowa w pkt 3;
- 2) wykaz komórek organizacyjnych uprawnionych do przeprowadzania badań psychofizjologicznych i psychologicznych oraz testu sprawności fizycznej;
- 3) wykaz stanowisk służbowych lub komórek organizacyjnych, dla których mogą być przeprowadzane badania psychofizjologiczne, badania psychologiczne lub test sprawności fizycznej;
- 4) zakres i ramową metodykę badań psychofizjologicznych oraz psychologicznych dla stanowisk służbowych lub dla komórek organizacyjnych wymienionych w wykazie, o którym mowa w pkt 3.

§ 2. 1. Wykaz stanowisk służbowych lub komórek organizacyjnych, dla których mogą być przeprowadzane badania psychofizjologiczne oraz badania psychologiczne, zwane dalej „badaniami”, lub test sprawności fizycznej, zwany dalej „testem”, określa załącznik nr 1 do rozporządzenia.

2. Badania lub test mogą zostać zarządzone w stosunku do policjantów ubiegających się o podjęcie służby lub pełniących już służbę na stanowiskach służbowych lub w komórkach organizacyjnych, o których mowa w ust. 1, zwanych dalej „badanymi”.

§ 3. Przełożony, o którym mowa w art. 35a ust. 3 i 4 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, zwany dalej „przełożonym uprawnionym do zarządzania badaniami lub testem”, może zarządzić przeprowadzenie obu, tylko jednego z badań lub testu, dla danego stanowiska lub komórki organizacyjnej określonych w wykazie, o którym mowa w § 2 ust. 1, albo odmówić ich przeprowadzenia.

<sup>1)</sup> Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji kieruje działem administracji rządowej — sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 3 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 lipca 2006 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji (Dz. U. Nr 131, poz. 919 oraz z 2007 r. Nr 38, poz. 245).

§ 4. 1. Zarządzenie badań lub testu następuje na wniosek:

- 1) dyrektora biura lub równorzędnego mu kierownika komórki organizacyjnej Komendy Głównej Policji — w przypadku badań lub testu zarządzanych przez Komendanta Głównego Policji,
- 2) kierownika komórki oraz jednostki organizacyjnej Policji bezpośrednio podległej komendantowi wojewódzkiemu lub Stołecznemu Policji — w przypadku badań lub testu zarządzanych przez tych komendantów Policji,
- 3) kierownika komórki organizacyjnej właściwej w sprawach kadr odpowiednio Komendy Głównej Policji, komendy wojewódzkiej lub Komendy Stołecznej Policji — w przypadku badań lub testu zarządzanych w stosunku do osoby uprawnionej do złożenia wniosku, o której mowa w pkt 1 i 2

— zwanego dalej „wnioskodawcą”.

2. Wniosek o zarządzanie badaniami lub testem, zwany dalej „wnioskiem”, powinien zawierać w szczególności:

- 1) stopień policyjny, imię i nazwisko badanego oraz imię jego ojca;
- 2) numer identyfikacyjny badanego;
- 3) stanowisko służbowe zajmowane przez badanego oraz nazwę komórki i jednostki organizacyjnej Policji, w której ono występuje;
- 4) stanowisko służbowe, o które ubiega się badany, oraz nazwę komórki i jednostki organizacyjnej Policji, w której ono występuje, albo nazwę komórki organizacyjnej, w której ma on podjąć służbę, oraz nazwę jednostki organizacyjnej, w której komórka ta występuje;
- 5) uzasadnienie;
- 6) wskazanie potrzeby przeprowadzenia badania przez komórkę właściwą do jego przeprowadzenia poza pracownią badań, o której mowa w § 8 ust. 1, oraz miejsca takiego badania;
- 7) informację o liczbie i rodzaju załączników;
- 8) pieczęć i podpis wnioskodawcy;
- 9) miejsce na dokonanie wpisu przez przełożonego uprawnionego do zarządzania badaniami lub testem, potwierdzającego zarządzenie, lub na odmowę zarządzania badaniami lub testem oraz na potwierdzenie miejsca badania w przypadku, o którym mowa w pkt 6, a także na jego pieczęć i podpis.

§ 5. 1. Do wniosku dołącza się:

- 1) oświadczenie badanego o dacie i miejscu przeprowadzenia badań lub testu w okresie 12 miesięcy poprzedzających złożenie tego oświadczenia albo oświadczenie, że w tym okresie nie był poddany badaniom lub testowi;
- 2) kartę opisu stanowiska pracy, które ma objąć lub na którym pełni służbę badany.

2. Wnioskodawca niezwłocznie przekazuje wniosek, o którym mowa w ust. 1, przełożonemu uprawnionemu do zarządzania badaniami lub testami.

3. Przełożony, o którym mowa w ust. 2, rozpatruje wniosek w terminie 14 dni od daty jego otrzymania i po rozpatrzeniu zwraca wniosek wraz z dokumentacją wnioskodawcy.

4. Wnioskodawca przesyła kopię pozytywnie rozpatrzonego wniosku wraz z załącznikami, o których mowa w ust. 1, do komórki właściwej do przeprowadzenia badań lub testów.

§ 6. 1. Wnioskodawca, w porozumieniu z komórką właściwą do przeprowadzenia badań lub testów, ustala datę oraz miejsce badania lub testu i informuje o nich badanego.

2. W przypadku gdy badanie lub test było przeprowadzone w okresie, o którym mowa w § 5 ust. 1 pkt 1, i jego wynik zachowuje ważność, wnioskodawca zwraca się o przesłanie opinii końcowej z badania lub testu albo o sporządzenie nowej opinii na podstawie ważnego wyniku tego badania lub testu.

3. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności na badaniu lub teście oraz uzasadnionej odmowy poddania się im w ustalonym terminie wnioskodawca ustala nowy termin badania lub testu i informuje o nim badanego.

4. Odmowa poddania się badaniu lub testowi w ustalonym terminie jest uzasadniona, w szczególności w przypadku:

- 1) złego samopoczucia spowodowanego rozpoczynającą się chorobą;
- 2) osłabienia spowodowanego przebyciem choroby;
- 3) przemęczenia spowodowanego brakiem snu.

§ 7. 1. Badania lub test przeprowadzają:

- 1) badania psychofizjologiczne — centralna komórka organizacyjna Komendy Głównej Policji właściwa w sprawie doboru wewnętrznego, z zastrzeżeniem że badania mogą przeprowadzać policjanci, którzy:
  - a) posiadają wykształcenie wyższe z tytułem zawodowym magistra oraz co najmniej 5-letni staż służby w Policji,

- b) posiadają wysokie umiejętności interpersonalne niezbędne do prowadzenia badań, potwierdzone przez osoby wyznaczone przez Komendanta Głównego Policji,

- c) odbyli przeszkolenie i uzyskali zaświadczenie uprawniające do prowadzenia badań z wykorzystaniem wariografu;

- 2) badania psychologiczne — komórki organizacyjne Komendy Głównej Policji oraz komend wojewódzkich i Komendy Stołecznej Policji, zwanych dalej „komendami”, w których pełnią służbę lub są zatrudnieni psychologowie, z zastrzeżeniem że badania mogą przeprowadzać policjanci lub pracownicy Policji posiadający wykształcenie wyższe z tytułem zawodowym magistra psychologii, przeszkoleni w zakresie metod stosowanych w tych badaniach;

- 3) test sprawności fizycznej — komórki organizacyjne właściwe w sprawach doskonalenia zawodowego Komendy Głównej Policji oraz komend, z zastrzeżeniem że test mogą przeprowadzać policjanci lub pracownicy Policji posiadający uprawnienia do prowadzenia z policjantami zajęć z zakresu sprawności fizycznej.

2. W przeprowadzaniu testu, w charakterze obserwatorów, uczestniczą dwaj przedstawiciele wnioskodawcy oraz lekarz.

§ 8. 1. Badania lub test przeprowadza się w specjalistycznych pracowniach oraz obiektach sportowych, wyposażonych w sprzęt umożliwiający prawidłowy i zgodny z metodyką ich przebieg oraz gwarantujących realizację wszystkich zarządzonych badań lub testów.

2. Badanie lub test rozpoczyna się od zapoznania badanego z celem, zakresem i sposobem ich przeprowadzenia, a także ze stosowanymi kwestionariuszami, o których mowa w § 9 ust. 2 pkt 1 i 2, oraz po przyjęciu od niego pisemnego oświadczenia o wyrażeniu zgody na badanie lub test, a także na przetwarzanie danych osobowych w celu rejestracji badanych i uzyskanych przez nich w badaniach lub teście wyników wyrażanych w sposób określony w § 12 ust. 2, a w szczególności na ich przechowywanie przez okres 12 miesięcy.

§ 9. 1. Badanie psychofizjologiczne obejmuje rejestrowanie specyficznych zmian reakcji fizjologicznych występujących w trakcie zadawania pytań badanemu i służy do ustalania, w szczególności:

- 1) lojalności w służbie;
- 2) czerpania w jakiegokolwiek formie korzyści w związku z dotychczasową służbą w Policji;
- 3) patologii oraz uzależnień niepożądanych w służbie.

2. Badanie, o którym mowa w ust. 1, przebiega w następujących kolejno po sobie etapach polegających na:

- 1) wypełnieniu kwestionariusza osobowego;

- 2) zapoznaniu się oraz wypełnieniu przez badanego kwestionariusza szczegółowego przygotowującego do badania;
- 3) przeprowadzeniu testów: próbnego, stymulującego oraz testów właściwych;
- 4) analizie wyników uzyskanych w badaniu;
- 5) sporządzeniu opinii końcowej z badania, o której mowa w § 12.

3. W testach, o których mowa w ust. 2 pkt 3, nie zadaje się pytań dotyczących wyznania oraz preferencji seksualnych i politycznych.

4. W trakcie etapów badania, o których mowa w ust. 2, badanemu przysługuje prawo do złożenia oświadczenia o rezygnacji z badania.

5. Fakt złożenia oświadczenia, o którym mowa w ust. 4, przeprowadzający badanie dokumentuje w formie pisemnej.

6. Przebieg badania rejestruje się za pomocą urządzenia rejestrującego obraz i dźwięk.

§ 10. 1. W badaniu psychologicznym stosuje się test psychologiczny umożliwiający porównanie predyspozycji intelektualnych i osobowościowych badanego do służby na stanowisku służbowym lub w komórce organizacyjnej wymienionej w wykazie, o którym mowa w § 2 ust. 1, do stworzonego dla tego stanowiska lub komórki organizacyjnej profilu wymagań.

2. Badanie, o którym mowa w ust. 1, przebiega w następujących kolejno po sobie etapach polegających na:

- 1) przeprowadzeniu testu psychologicznego;
- 2) analizie wyników, w tym porównaniu ich z profilem wymagań;
- 3) sporządzeniu opinii końcowej z badania, o której mowa w § 12.

3. Kierownik komórki organizacyjnej właściwej w sprawach kadr Komendy Głównej Policji opracowuje profile wymagań na stanowiska służbowe lub dla komórek organizacyjnych wymienionych w wykazie, o którym mowa w § 2 ust. 1.

§ 11. 1. Test służy do ustalenia predyspozycji fizycznych badanego do służby na stanowisku służbowym lub w komórce organizacyjnej wymienionej w wykazie, o którym mowa w § 2 ust. 1, oraz jego możliwości adaptacyjnych do zwiększonego wysiłku fizycznego.

2. Predyspozycje fizyczne, o których mowa w ust. 1, obejmują umiejętność pływania oraz odpowiedni poziom cech motorycznych:

- 1) szybkości;
- 2) wytrzymałości;
- 3) siły;

- 4) zwinności;
- 5) koordynacji ruchowej.

3. Test składa się z ośmiu prób przeprowadzanych w ciągu jednego dnia w następującej kolejności:

- 1) skok w dal z miejsca;
- 2) bieg zwinnościowy;
- 3) wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce;
- 4) uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku);
- 5) uginanie ramion w podporze na poręczach;
- 6) siady z leżenia w ciągu 1 minuty;
- 7) bieg w ciągu 12 minut;
- 8) pływanie na dystansie 50 metrów.

4. Badany przystępuje do testu po uzyskaniu zaświadczenia o zdolności do ćwiczeń fizycznych, wystawionego przez lekarza, o którym mowa w § 7 ust. 2, na podstawie badania wykonanego w dniu testu.

5. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie przez badanego ubiegającego się o podjęcie służby na stanowiskach służbowych lub w komórkach organizacyjnych, o których mowa w § 2 ust. 1, wyników umożliwiających spełnienie minimalnych kryteriów odpowiadających uzyskaniu co najmniej 1 pkt w każdej z prób wymienionych w ust. 3. Policjant pełniący służbę na stanowisku lub w komórce organizacyjnej wykonującej działania bojowe powinien uzyskać co najmniej 3 pkt w każdej z tych prób.

6. Sposób wykonania i kryteria oceny prób testu określa załącznik nr 2 do rozporządzenia.

7. Po zakończeniu testu sporządza się opinię, o której mowa w § 12.

§ 12. 1. Wynik przeprowadzonego badania lub testu zachowuje ważność przez okres 12 miesięcy od daty badania lub testu i stanowi podstawę do sporządzenia opinii końcowej z badania lub testu, zwanej dalej „opinią”.

2. Wynik badania lub testu, o którym mowa w ust. 1, dotyczy wskazanego we wniosku stanowiska służbowego lub komórki organizacyjnej i zawiera:

- 1) w przypadku badania psychofizjologicznego — informację o stwierdzeniu lub niestwierdzeniu w badaniu przeciwwskazań do objęcia lub zajmowania tego stanowiska albo do podjęcia lub dalszego pełnienia służby w tej komórce;
- 2) w przypadku badania psychologicznego — ocenę predyspozycji intelektualnych i osobowościowych badanego do objęcia lub zajmowania tego stanowiska albo do podjęcia lub dalszego pełnienia służby w tej komórce, wynikającą z porównania ich ze stworzonym profilem wymagań;

3) w przypadku testu — wyniki prób składających się na test oraz ogólną ocenę spełnienia kryteriów przyjętych na tym stanowisku albo dla tej komórki.

§ 13. 1. Opinia, o której mowa w § 12 ust. 1, powinna zawierać w szczególności:

- 1) stopień policyjny, imię i nazwisko badanego oraz imię jego ojca;
- 2) numer identyfikacyjny badanego;
- 3) stanowisko służbowe, którego badanie dotyczyło, oraz nazwę komórki i jednostki organizacyjnej Policji, w której ono występuje;
- 4) przebieg i wynik badania;
- 5) pieczęć i podpis przeprowadzającego badanie albo pieczęcie i podpisy przeprowadzających oraz uczestniczących w przeprowadzeniu testu.

2. Opinię sporządza się w dwóch egzemplarzach. Drugi egzemplarz opinii z badania psychofizjologicznego zawiera dodatkowo opis stwierdzonych w badaniu przeciwwskazań do objęcia lub zajmowania stanowiska służbowego albo do podjęcia lub dalszego pełnienia służby w komórce organizacyjnej wskazanej we wniosku.

3. Pierwszy egzemplarz opinii niezwłocznie przesyła się wnioskodawcy. Przesyłkę, pod adresem, opatruje się dopiskiem „w sekretariacie nie otwierać”.

4. Drugi egzemplarz opinii udostępnia się do wglądu wnioskodawcy lub osobie przez niego upoważnionej oraz badanemu — na jego wniosek.

5. Wnioskodawca, po zapoznaniu się z przeciwwskazaniami, o których mowa w ust. 2, rozstrzyga o dalszym postępowaniu w odniesieniu do badanego.

§ 14. 1. Dokumentację z badań lub testu stanowi:

- 1) kopia wniosku wraz z załącznikami;
- 2) oświadczenie, o którym mowa w § 8 ust. 2;
- 3) wyniki badań lub testu;
- 4) drugi egzemplarz opinii końcowej z badania lub testu.

2. Dodatkową dokumentację z badań lub testu stanowi:

- 1) z badań psychofizjologicznych:
  - a) kwestionariusz dotyczący stanu zdrowia badanego,
  - b) kwestionariusz dotyczący przygotowania do badania oraz jego zakresu,
  - c) informacja o rezygnacji z badania na dowolnym jego etapie,
  - d) zapis obrazu i dźwięku dokumentującego przebieg badania;
- 2) z testu:
  - a) zaświadczenie lekarskie o zdolności do ćwiczeń fizycznych,
  - b) karta wyników uzyskanych z poszczególnych prób testu.

3. Dokumentację z badań oraz z testu, o której mowa w ust. 1 i 2, przechowują komórki wymienione w § 7 ust. 1.

4. Dokumentację, o której mowa w ust. 1 i 2, prowadzi się również w formie elektronicznej.

§ 15. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji:

*J. Kaczmarek*

Załączniki do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 20 marca 2007 r. (poz. 423)

**Załącznik nr 1**

**WYKAZ STANOWISK SŁUŻBOWYCH LUB KOMÓREK ORGANIZACYJNYCH,  
DLA KTÓRYCH MOGĄ BYĆ PRZEPROWADZANE BADANIA PSYCHOFIZJOLOGICZNE,  
BADANIA PSYCHOLOGICZNE LUB TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Lp.	Nazwa komórki organizacyjnej lub stanowiska służbowego	Badanie psychofizjologiczne	Badanie psychologiczne	Test sprawności fizycznej
1	2	3	4	5
1	Komórki organizacyjne Centralnego Biura Śledczego Komendy Głównej Policji*	Tak	Tak	Nie

1	2	3	4	5
2	Komórki realizacyjne oraz komórki organizacyjne właściwe w sprawach bezpośredniego fizycznego zabezpieczenia Centralnego Biura Śledczego Komendy Głównej Policji	Tak	Tak	Tak
3	Komórki organizacyjne Biura Spraw Wewnętrznych KGP	Tak	Tak	Tak
4	Komórki organizacyjne właściwe w sprawach analizy kryminalnej	Tak	Tak	Nie
5	Komórki organizacyjne właściwe w sprawach werbunków	Tak	Tak	Nie
6	Stanowiska, na których wykonywane są zadania z zakresu negocjacji policyjnych	Nie	Tak	Nie
7	Stanowiska, na których wykonywane są zadania z zakresu kontroli i audytu	Tak	Tak	Nie
8	Komórki organizacyjne właściwe w sprawach ruchu drogowego	Tak	Tak	Nie
9	Dyżurni jednostek Policji i ich zastępcy	Nie	Tak	Nie
10	Komórki organizacyjne właściwe w sprawach techniki operacyjnej	Tak	Tak	Nie
11	Komórki organizacyjne właściwe do walki z przestępczością gospodarczą	Tak	Nie	Nie
12	Komórki organizacyjne właściwe do walki z korupcją	Tak	Nie	Nie
13	Stanowiska w jednostkach oraz komórkach organizacyjnych właściwych w sprawach antyterrorystycznych, a także w komórkach realizacyjnych komend wojewódzkich i Komendy Stołecznej Policji**	Nie	Tak	Tak
14	Kierownicy jednostek oraz komórek organizacyjnych Policji i ich zastępcy	Tak***	Tak	Nie
15	Stanowiska, na których wykonywane są zadania związane z przeprowadzaniem badań psychofizjologicznych	Tak	Nie	Nie

\* Z wyłączeniem komórek, o których mowa w lp. 2.

\*\* Z wyłączeniem stanowisk, na których wykonywane są zadania z zakresu obsługi logistycznej.

\*\*\* Wyłączenie w przypadku, gdy stanowisku kierownicemu podlegają stanowiska wykonawcze oraz samodzielne, dla których przewidziano możliwość przeprowadzania badań psychofizjologicznych.

## SPOSÓB WYKONANIA I KRYTERIA OCENY PRÓB TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

**I. Sposób wykonania prób testu sprawności fizycznej:****1) skok w dal z miejsca:**

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Sprzęt i pomoce:** 2 lub 3 połączone nieruchomo wzdłuż, jeden za drugim, twarde materace wyznaczające miejsce lądowania (ze względów bezpieczeństwa należy zapewnić dłuższe niż 3 metry pole lądowania); na materacach (wzdłuż środkowej linii materaca) należy wyrysować co 10 cm linie o dł. ok. 50 cm prostopadłe do kierunku skoku (miara odległości); na twardym, nieśliskim podłożu w odległości 1 m od pierwszego materaca wyrysować prostopadłe do kierunku skoku linię o dł. 0,5 m określając miejsce odbicia; taśma miernicza.

**Sposób wykonania próby:**

Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią odbicia, następnie wykonuje ugięcie nóg w stawach kolanowych z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i jednocześnie odbija się energicznie obunóż od podłoża, wykonując skok w przód jak najdalej. Odbicie następuje z miejsca (nieodzwolone jest wykonanie podskoku przed odbiciem). Lądowanie następuje na obydwie stopy do przysiadu na materacu. Podparcie się po skoku z przodu lub z boku w celu zachowania równowagi jest dozwolone. W przypadku cofnięcia nóg po lądowaniu, przewrócenia się do tyłu lub podparcia dłońią z tyłu pomiar odległości następuje od miejsca odbicia do ostatniego pozostawionego śladu — np. przez cofniętą stopę lub rękę. Próbę wykonuje się dwukrotnie.

Ocena: spośród dwóch oddanych skoków skok dłuższy uznaje się za wynik próby; miarą wyniku jest odległość od wyznaczonej linii odbicia do tylnej krawędzi piąty (ślądu pozostawionego przez piętę, rękę lub inną część ciała); pomiar dokonywany jest z dokładnością do 1 cm.

**2) bieg zwinnościowy:**

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Sprzęt i pomoce:** dwa stojaki (o min. wysokości 1,60 m), jeden materac o wymiarach 2 m x 1 m, stoper. Przeprowadzenie próby wymaga następującego ustawienia sprzętu:

w odległości 5 m od wyznaczonej linii startu (będącej jednocześnie linią mety) ustawia się jeden stojak, następnie w odległości 10 m od niego umieszcza się drugi stojak, na wysokości którego wykreśla się linię równoległą do linii startu. W połowie odległości między stojakami należy położyć materac, tak aby środek materaca znajdował się w odległości 10 m od linii startu.

**Sposób wykonania próby:**

Ćwiczący na komendę „gotów” staje przed linią startu w wykroku z lekko pochylonym tułowiem ku przodowi; na sygnał „start” rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka, okrąży go i biegnie do materaca, na którym wykonuje przewrót w przód. Następnie biegnie do drugiego stojaka, mija go i wykonuje zmianę kierunku biegu, po czym przyjmuje pozycję na czworaka (przynajmniej jedną dłoń uktłada na linii wykreślonej na wysokości stojaka). W drodze powrotnej biegnie na czworaka do materaca (układając dłońie w taki sposób, aby całą wewnętrzną powierzchnią miały kontakt z podłożem). Na materacu ponownie wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie wstaje i biegnie do pierwszego stojaka, który okrąży i dobiega do mety. W całej próbie ćwiczący wykonuje zatem dwukrotnie obiegnięcie pierwszego stojaka, dwa przewroty na materacu, niepełne obiegnięcie drugiego stojaka i w drodze powrotnej krótki bieg na czworaka (od drugiego stojaka do materaca). Podczas okrążania stojaków nie wolno ich przewrócić. Niedozwolone jest również przenoszenie ręki ponad górną krawędź stojaka. Próbę wykonuje się jeden raz. W przypadku popełnienia błędu dopuszcza się powtórzenie próby jeden raz.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas wykonania próby mierzony z dokładnością do 0,1 s.

**3) wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce:**

**Miejsce:** sala gimnastyczna lub siłownia

**Sprzęt i pomoce:** waga osobowa, ławeczka, stojaki, gryf, zaciski, krążki obciążające gryf (2 x 1,25 kg, 2 x 2,5 kg, 2 x 5 kg, 2 x 10 kg, 2 x 20 kg, 2 x 25 kg), magnezja lub talk; niezbędna jest asekuracja ćwiczącego.

**Sposób wykonania próby:**

Ćwiczący zostaje zważony w celu ustalenia masy ciała. Następnie na gryf zakładane jest obciążenie, tak aby sztanga miała ciężar równy masie ciała ćwiczącego (w zaokrągleniu do 2,5 kg na niekorzyść ćwiczącego, np. masa ciała = 83 kg; ciężar sztangi = 85 kg). Ćwiczący po zajęciu pozycji leżenia tyłem na ławeczce zdejmując sztangę ze stojaków i unosi ją, utrzymując pełny wyprost ramion. Na komendę „ćwicz” opuszcza sztangę i dotyka gryfem do klatki piersiowej, następnie wypycha (wyciska) sztangę do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych (pierwsze powtórzenie). Ćwiczenie powtarza tyle razy, ile jest w stanie wykonać. Podczas wykonywania próby żadna stopa nie może zostać oderwana od podłoża. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z opisem powoduje nieliczenie danego powtórzenia

**Ocena:** wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (wyciśnień).

**4) uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku):**

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Sprzęt i pomoce:** drążek, materac do zeskoku (lądowania), magnesja lub talk.

**Sposób wykonania próby:**

Ćwiczący chwytą drążek nachwytem i wykonuje zwis na wyprostowanych ramionach. Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Na sygnał „start” ćwiczący zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu na wyprostowanych ramionach (pierwsze powtórzenie). Czynność tę powtarza tyle razy, ile może. Podczas ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z opisem powoduje niezaliczenie danego powtórzenia. Próbę wykonuje się jeden raz.

**Ocena:** wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (podciągnięć).

**5) uginanie ramion w podporze na poręczach:**

**Miejsce:** sala gimnastyczna lub siłownia

**Sprzęt i pomoce:** poręcze symetryczne, magnesja lub talk.

**Sposób wykonania próby:**

Ćwiczący przyjmuje na poręczach pozycję podporu na wyprostowanych ramionach. Na komendę „ćwicz” rozpoczyna uginanie ramion do momentu przekroczenia kąta 90° w stawach łokciowych (barki powinny znaleźć się poniżej łokci), następnie prostuje ramiona w stawach łokciowych (pełny wyprost), wracając do pozycji wyjściowej (pierwsze powtórzenie). Czynność tę powtarza tyle razy, ile może.

**Ocena:** wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (ugięć).

**6) siady z leżenia w ciągu 1 minuty:**

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Sprzęt i pomoce:** materac, stoper.

**Sposób wykonania próby:**

Ćwiczący przyjmuje pozycję leżenia tyłem (na plecach) na materacu przy drabince gimnastycznej, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90°, stopy rozstawione na odległość około 30 cm od siebie zaczepione o dolny szczebel drabinki, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie. Na sygnał „start” wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan (pierwsze powtórzenie) i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje siad. Czynność tę powtarza w ciągu 1 min.

**Ocena:** wynik próby stanowi liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń (siadów) wykonanych w czasie 1 min.

W przypadku kandydatów oraz policjantów komórek realizacyjnych oraz komórek organizacyjnych właściwych w sprawach bezpośredniego fizycznego zabezpieczenia Centralnego Biura Śledczego Komendy Głównej Policji nie obowiązuje limit czasu wynoszący 1 min. Próbę należy wykonywać w sposób ciągły (nie dopuszcza się stosowania przerw pomiędzy kolejnymi powtórzeniami).

**7) bieg w ciągu 12 minut:**

**Miejsce:** Próbę najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma 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.

**Sprzęt i pomoce:** stoper.

**Sposób wykonania:**

Ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości około 1 m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje pozycję wykroczną przed linią startową — start wysoki. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy ćwiczący rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie. W trakcie biegu prowadzący próbę liczy i notuje okrążenia pokonane przez ćwiczącego. Po upływie 12 minut prowadzący próbę daje sygnał do jej zakończenia. Wtedy ćwiczący zatrzymuje się w miejscu i czeka, aż prowadzący odnotuje osiągnięty przez niego rezultat. Próbę wykonuje się jeden raz. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

**Ocena:** wynik próby stanowi liczba przebiegniętych w ciągu 12 minut metrów zapisanych z dokładnością do 10 m na niekorzyść ćwiczącego (np. 2 867 m zapisujemy jako 2 860 m).

**8) pływanie na dystansie 50 m:**

**Miejsce:** Próbę należy przeprowadzić na pływalni.

**Sprzęt i pomoce:** stoper.

**Sposób wykonania:**

Ćwiczący na komendę „na miejsca” przyjmuje dowolną pozycję startową na słupku. Na komendę „start” wykonuje dowolny skok do wody i przepływa najszybciej jak potrafi dystans 50 m. Niedozwolone jest chodzenie po dnie.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas pokonania dystansu 50 m mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.

W przypadku kandydatów oraz policjantów komórek realizacyjnych oraz komórek organizacyjnych właściwych w sprawach bezpośredniego fizycznego zabezpieczenia Centralnego Biura Śledczego Komendy Głównej Policji potwierdza się jedynie umiejętność przepłynięcia dystansu 50 m (próbę należy wykonywać w sposób ciągły, bez zatrzymywania się). Nie dokonuje się pomiaru czasu przepłynięcia dystansu.

**II. Kryteria oceny prób testu sprawności fizycznej dla policjantów ubiegających się o podjęcie służby lub pełniących już służbę na stanowiskach służbowych w jednostkach oraz komórkach organizacyjnych właściwych w sprawach antyterrorystycznych, a także w komórkach realizacyjnych komend wojewódzkich i Komendy Stołecznej Policji**

<b>Punkty</b>	<b>Skok w dal z miejsca [m]</b>	<b>Bieg zwinnościowy [sekunda]</b>	<b>Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (ciężar równy masie ciała) [liczba powtórzeń]</b>	<b>Uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku) [liczba powtórzeń]</b>
10	3,00	11,7	12	30
9	2,94	11,9	11	28
8	2,88	12,1	10	26
7	2,78	12,3	9	24
6	2,70	12,5	8	22
5	2,62	12,7	7	20
4	2,54	12,9	6	18
3	2,46	13,1	5	16
2	2,38	13,3	4	14
1	2,30	13,5	3	12

<b>Punkty</b>	<b>Uginanie ramion w podporze na poręczach [liczba powtórzeń]</b>	<b>Siady z leżenia w ciągu 1 min [liczba powtórzeń]</b>	<b>Bieg 12 min [m]</b>	<b>Pływanie na dystansie 50 m [sekunda]</b>
10	33	64	3 100	32
9	31	62	3 050	33
8	29	60	3 000	34
7	27	59	2 950	35
6	25	57	2 900	37
5	23	56	2 850	38
4	21	54	2 800	40
3	19	53	2 750	42
2	17	51	2 700	43
1	15	50	2 650	45



**III. Kryteria oceny prób testu sprawności fizycznej dla policjantów ubiegających się o podjęcie służby lub pełniących już służbę w komórkach realizacyjnych oraz komórkach organizacyjnych właściwych w sprawach bezpośredniego fizycznego zabezpieczenia Centralnego Biura Śledczego Komendy Głównej Policji**

<b>Punkty</b>	<b>Skok w dal z miejsca [m]</b>	<b>Bieg zwinnościowy [sekunda]</b>	<b>Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (ciężar równy masie ciała) [liczba powtórzeń]</b>	<b>Uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku) [liczba powtórzeń]</b>
10	3,00	11,7	12	30
9	2,94	11,9	11	28
8	2,88	12,1	10	26
7	2,78	12,3	9	24
6	2,70	12,5	8	22
5	2,62	12,7	7	20
4	2,54	12,9	6	18
3	2,46	13,1	5	16
2	2,38	13,3	4	14
1	2,00	15,0	1	10

<b>Punkty</b>	<b>Uginanie ramion w podporze na poręczach [liczba powtórzeń]</b>	<b>Siady z leżenia bez limitu czasu [liczba powtórzeń]</b>	<b>Bieg 12 min [m]</b>	<b>Pływanie na dystansie 50 m</b>
10	33	78	3 100	0 pkt lub 1 pkt
9	31	76	3 050	
8	29	74	3 000	
7	27	72	2 950	
6	25	70	2 900	
5	23	68	2 850	
4	21	66	2 800	
3	19	64	2 750	
2	17	62	2 600	
1	12	60	2 000	