

# WYDZIAŁ DOSKONALENIA ZAWODOWEGO KSP

Źródło: <http://szkolenia.policja.waw.pl/wdz/aktualnosci/71214,Testy-sprawnosci-fizycznej-dla-policjantow.html>

Wygenerowano: Czwartek, 22 lutego 2018, 19:55

## TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA POLICJANTÓW

**Zgodnie z Decyzją Nr 254/2017 Komendanta Stołecznego Policji 16 maja br rozpoczęły się testy sprawnościowe dla policjantów w garnizonie stołecznym. Do testów funkcjonariusze przystępują według podanego niżej harmonogramu. Ocenie poziomu sprawności fizycznej podlegają policjantki do 45 roku życia i policjanci do 50 roku życia.**

Policjant przystępujący do testu ma obowiązek posiadać przy sobie:

- legitymację służbową,
- aktualne zaświadczenie lekarskie z przeprowadzonych badań profilaktycznych lub orzeczenia komisji lekarskiej,
- odpowiednie obuwie i odzież, umożliwiające bezpieczne wykonanie ćwiczeń fizycznych,



Testy sprawności fizycznej dla policjantów

Przed przystąpieniem do testu musi okazać legitymację służbową oraz oświadczyć, czy jest zdolny wykonać ćwiczenia fizyczne.

Testy sprawności fizycznej przeprowadzone będą w terminie od 16 maja 2017 r. do 29 września 2017 r. Natomiast w terminie od 2 do 31 października 2017 r. przeprowadzone będą testy poprawkowe dla policjantów, którzy uzyskali ocenę końcową niedostateczną oraz dla policjantów, którzy nie przystąpili do testu z usprawiedliwionych przyczyn, w terminie przewidzianym dla ich jednostek i komórek organizacyjnych.

Zgodnie z Zarządzeniem nr 418 KGP z dnia 15 kwietnia 2011 r. policjant ma obowiązek przystąpienia do wszystkich konkurencji testu, a ocena końcowa wynika ze średniej arytmetycznej z czterech ocen uzyskanych w próbach sprawnościowych, przy czym policjant nie zalicza testu także w przypadku, gdy otrzyma ocenę niedostateczną z więcej niż jednej konkurencji.

Wystawia się ocenę końcową:

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

Ocena końcowa niedostateczna jest oceną negatywną i oznacza nie zaliczenie testu.

Test sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych:

1. Rzut piłką lekarską zza głowy w przód (siła eksplozywna) - mężczyźni 3 kg - kobiety 2 kg.
2. Siady z leżenia w ciągu 30 sek. (siła mięśni brzucha),

3. Bieg ze zmianą kierunku „koperta” (zwinność, koordynacja ruchowa),

4. Bieg: 1000 m - mężczyźni, 800 m - kobiety (wytrzymałość).

Grupy wiekowe zobowiązane do przystąpienia do testu:

I - 1988 rok i młodsi,

II - 1987 - 1978,

III - 1977 - 1967 (mężczyźni),

1977 - 1972 (kobiety).

**[Harmonogram testu sprawności - plik do pobrania](#)**

ik

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)