

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klas LO o profilu policyjnym

Test sprawności fizycznej dla klas Liceum Ogólnokształcącego o profilu policyjnym przeprowadza się na podstawie Zarządzenia nr 418 Komendanta Głównego Policji z dnia 15 kwietnia 2011 r. w sprawie zakresu oraz szczegółowych warunków, trybu przeprowadzania oraz zasad oceniania sprawności fizycznej policjantów

Test ten polega na pokonaniu sprawnościowego toru przeszkód w określonym czasie. Wyniki zostają przeliczone w systemie punktowym.

Test zostaje zaliczony, jeśli kandydat uzyska czas określony jako minimalny do jego zaliczenia, wynoszący - 1 min 41 s.

Tor przeszkód oraz normy czasowe przeliczane na punkty są jednakowe zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn.

ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

- Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
- Test sprawności fizycznej kandydat do służby wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata do służby.
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.

Test sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:

Okrażanie stojaków;

Kandydat do służby wstaje z materaca i rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka. Okraża go, zaczynając z prawej strony, następnie biegnie do drugiego stojaka i okraża go z lewej strony

Przewroty na materacu;

Kandydat do służby wykonuje przewroty gimnastyczne lub przewroty przez bark na ułożonych wzdłuż 3 materacach (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180 stopni, i trzeci w przód. Przewroty wykonuje się z przysiadu podpartego lub z postawy wyższej

Przeniesienie manekina;

Po dobiegnięciu do materaca kandydat do służby chwytą położonego na nim manekina o masie 28 kilogramów i przenosi go w dowolny sposób, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie manekina na ten sam materac.

Pokonanie górą płotków lekkoatletycznych;

Po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech płotków lekkoatletycznych o wysokości 76 centymetrów kandydat do służby pokonuje te płotki dowolną techniką nad ich górną krawędzią.

Rzuty piłkami lekarskimi;

Po dobiegnięciu do wyznaczonej linii kandydat do służby wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 5 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 5 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu, przy czym kandydat do służby może dodatkową piłką poprawić jeden niezaliczony rzut.

Przenoszenie piłki lekarskiej;

Kandydat do służby z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 2 kilogramów (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki.

Pokonanie górą skrzyń gimnastycznych;

Kandydat do służby pokonuje dowolną techniką każdą z czterech pięcioczęściowych skrzyń gimnastycznych ponad ich górną płaszczyznę;

Bieg wahadłowy.

Kandydat do służby przebiega 10 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test sprawności fizycznej – następuje wyłączenie stopera.

Test sprawności fizycznej przerywa się jeżeli w czasie jego przeprowadzania uczestnik:

- przeniesie rękę nad stojakiem, przytrzyma ręką lub przewróci stojak;
- rzuci manekina na materac;
- przytrzyma ręką płotek lekkoatletyczny, przewróci go lub przemieści którąkolwiek część ciała obok płotka, poniżej jego górnej krawędzi;
- przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny;

- wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem

W powyższych przypadkach uczestnik może jeden raz powtórnie przystąpić do testu sprawności fizycznej.

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie należy przynieść na test próby sprawności fizycznej.