

# Komenda Główna Straży Granicznej

<https://www.strazgraniczna.pl/pl/straz-graniczna/brak/warunki-przyjecia-do-sl/tabele-norm-sprawnoscio/3218,Tabele-norm-sprawnosciowych-kandydatow-do-SG.html>  
17.05.2025, 11:20

---

Andrzej Kucharski  
08.01.2025

---

## ZASADY PRZEPROWADZANIA I OCENY TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W STRAŻY GRANICZNEJ

### I. Warunki przeprowadzania testu sprawności fizycznej, zwanego dalej "testem":

1. kandydat zgłaszający się na test do wskazanej osoby przeprowadzającej test musi posiadać kartę sprawności fizycznej kandydata do służby w Straży Granicznej, z wpisem lekarza dopuszczającym do udziału w teście w danym dniu;
2. test przeprowadzany jest w hali sportowej, przy czym bieg na dystansie 1000 i 600 m może być przeprowadzany na bieżni stadionu;
3. test wykonuje się w stroju sportowym;
4. kolejność wykonywanych elementów testu określają tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej;
5. wyniki testu ocenia się zgodnie z normami zawartymi w tabelach norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej;
6. rozpoczęcie testu poprzedza kilkuminutowa indywidualna rozgrzewka.

### II. Opis ćwiczeń z filmami instruktażowymi ich wykonywania :

- uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem ([mężczyźni - film](#), [kobiety - film](#)) - z podporu, leżąc przodem, wykonujący ćwiczenie ugina ramiona w stawach łokciowych tak, aby barki, łopatki oraz łokcie znalazły się w jednej płaszczyźnie (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostu w ww. stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej; w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp i wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz wykonywać przerw odpoczynkowych, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej);
- bieg koperta ([mężczyźni - film](#), [kobiety - film](#)) - na prostokącie o wymiarach 300 cm x 500 cm umieszcza się pięć chorągiewek o wysokości 150 cm (po jednej w narożnikach oraz na przecięciu przekątnych). Wykonujący ćwiczenie staje na linii startu. Na komendę "Gotów" przyjmuje pozycję startową wykroczną (start

wysoki) i pozostaje bez ruchu. Na komendę "Start" lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg od chorągiewki A i biegnie kolejno w kierunku chorągiewki B, a następnie C, D, B, E oraz A. Chorągiewki A, C, D i E omija lewym barkiem, a chorągiewkę B prawym barkiem. Całą trasę pokonuje się trzykrotnie. Zabronione jest dotykane chorągiewek w trakcie biegu. W przypadku przewrócenia chorągiewki próbę powtarza się. Kolejne przewrócenie chorągiewki powoduje niezaliczenie ćwiczenia. Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 s;

- skok w dal z miejsca obunóż ([mężczyźni - film](#), [kobiety - film](#)) - wykonujący ćwiczenie staje w odległości 50 cm od materaca (przed oznaczoną linią), wykonuje zamach rękami i, odbijając się jednocześnie obiema stopami od podłoża, skacze w przód; próbę powtarza się trzykrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony w linii prostej od oznaczonego miejsca odbicia do najbliższego punktu kontaktu ciała z matercem;
- skrętoskłony w czasie jednej minuty ([mężczyźni - film](#), [kobiety - film](#)) - z pozycji leżącej tyłem, dłonie splecione palcami na karku, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o dolny szczebel drabinek gimnastycznych (ostatni lub przedostatni) wykonujący ćwiczenie dynamicznie unosi tułów (wykonując skłon w przód) z jednoczesnym skrętem i dotyka prawym łokciem lewego kolana, wraca do postawy wyjściowej i kolejno unosi się, dotykając lewym łokciem prawego kolana, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to wznos tułowia, dotknięcie łokciem kolana oraz powrót do leżenia na plecach z dotknięciem łopatkami podłoża);
- skłon w przód ([mężczyźni - film](#), [kobiety - film](#)) - wykonujący ćwiczenie staje w pozycji wyprostowanej (na baczność). Nie zginając nóg w kolanach i nie odrywając stóp od podłoża, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód, aż do osiągnięcia maksymalnej dla siebie głębokości skłonu, a następnie uzyskaną pozycję utrzymuje przez trzy sekundy;
- bieg na dystansie 1000 m ([mężczyźni - film](#)) i 600 m ([kobiety - film](#)) - na komendę "Na miejsca" wykonujący ćwiczenie podchodzi do linii startu. Na komendę "Gotów" przyjmuje pozycję startową wykroczną (start wysoki) i pozostaje bez ruchu. Na komendę "Start" lub sygnał dźwiękowy rozpoczyna bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

## KOBIECY

| Lp. | NAZWA ĆWICZENIA | GRUPA WIEKOWA | JEDNOSTKI MIARY | OCENY   |        |         |
|-----|-----------------|---------------|-----------------|---------|--------|---------|
|     |                 |               |                 | bdb (5) | db (4) | dst (3) |
|     |                 |               |                 |         |        |         |

|   |  |           |                  |   |   |   |
|---|--|-----------|------------------|---|---|---|
| 1 | Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem | do 30 lat | liczba powtórzeń | 20  | 18  | 14  |
|   |  | od 31 lat | liczba powtórzeń | 18  | 16  | 12  |
| 2 | Bieg koperta   | do 30 lat | sekundy          | 26,4  | 27,1  | 27,8  |
|   |  | od 31 lat | sekundy          | 27,1  | 27,8  | 28,5  |
| 3 | Skok w dal z miejsca obunóż                            | do 30 lat | centymetry       | 190   | 175   | 160   |
|   |  | od 31 lat | centymetry       | 180   | 165   | 150   |
| 4 | Skreśosklony w czasie 1 minuty                         | do 30 lat | liczba powtórzeń | 41  | 38  | 34  |
|   |  | od 31 lat | liczba powtórzeń | 39  | 36  | 32  |
| 5 | Skłon w przód  | do 30 lat | sekundy          | dotknąć głową kolan, utrzymać pozycję 3 sekundy                     | oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy     |
|   |  | od 31 lat | sekundy          | oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy         | palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sekundy |
| 6 | Bieg na dystansie 600 m                                | do 30 lat | minuty           | 2,35  | 2,50  | 3,00  |
|   |  | od 31 lat | minuty           | 2,40  | 2,55  | 3,05  |

## MĘŻCZYŹNI

| Lp. | NAZWA ĆWICZENIA  | GRUPA WIEKOWA | JEDNOSTKI MIARY  | OCENY   |        |         |
|-----|--|---------------|------------------|---------|--------|---------|
|     |  |               |                  | bdb (5) | db (4) | dst (3) |
| 1   | Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem | do 30 lat     | liczba powtórzeń | 35      | 30     | 25      |
|     |  | od 31 lat     | liczba powtórzeń | 31      | 26     | 21      |
| 2   | Bieg koperta   | do 30 lat     | sekundy          | 25,0    | 25,8   | 26,4    |
|     |  | od 31 lat     | sekundy          | 26,1    | 26,9   | 27,5    |
| 3   | Skok w dal z miejsca obunóż                            | do 30 lat     | centymetry       | 235     | 215    | 195     |
|     |  | od 31 lat     | centymetry       | 225     | 205    | 185     |

|   |                                   |           |                  |   |   |   |
|---|-----------------------------------|-----------|------------------|---|---|---|
| 4 | Skreśoskłony<br>w czasie 1 minuty | do 30 lat | liczba powtórzeń | 43  | 40  | 36  |
|   |                                   | od 31 lat | liczba powtórzeń | 40  | 37  | 33  |
| 5 | Skłon w przód                     | do 30 lat | sekundy          | oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy     | palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sekundy |
|   |                                   | od 31 lat | sekundy          | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję 3 sekundy         | palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję 3 sekundy | chwycić oburącz kostki, utrzymać pozycję 3 sekundy              |
| 6 | Bieg na dystansie 1000 m          | do 30 lat | minuty           | 4,10  | 4,25  | 4,40  |
|   |                                   | od 31 lat | minuty           | 4,20  | 4,35  | 4,50  |

1 pkt - suma ocen 15

2 pkt - suma ocen 16 - 18

3 pkt - suma ocen 19 - 21

4 pkt - suma ocen 22 - 24

5 pkt - suma ocen 25 - 27

6 pkt - suma ocen 28 - 30

[powrót](#)