Tabele norm sprawnościowych

Andrzej Kucharski
20.01.2025

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 dotykanie 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 materacem;

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.

KOBIETY

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	Skrętoskłony 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	Skrętoskłony 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