

Warszawa, dnia 30 kwietnia 2014 r.

Poz. 565

**ROZPORZĄDZENIE  
MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH<sup>1)</sup>**

z dnia 28 kwietnia 2014 r.

**w sprawie testu sprawności fizycznej strażników Straży Marszałkowskiej**

Na podstawie art. 127a ust. 5 pkt 2 ustawy z dnia 16 marca 2001 r. o Biurze Ochrony Rządu (Dz. U. z 2014 r. poz. 170 i 502) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa zakres i sposób przeprowadzania testu sprawności fizycznej strażników Straży Marszałkowskiej, zwanych dalej „strażnikami”.

§ 2. Test sprawności fizycznej strażników, zwany dalej „testem”, przeprowadza zespół do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, powoływany przez Szefa Kancelarii Sejmu, zwany dalej „zespołem”.

§ 3. 1. Test polega na wykonaniu w ciągu jednego dnia czterech prób sprawnościowych:

- 1) próby 1 – do oceny siły eksplozywnej: rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze:
  - a) 2 kg dla kobiet,
  - b) 3 kg dla mężczyzn;
- 2) próby 2 – do oceny siły mięśni brzucha: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund;
- 3) próby 3 – do oceny szybkości i koordynacji ruchowej: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie;
- 4) próby 4 – do oceny wytrzymałości: bieg na dystansie:
  - a) 800 m dla kobiet,
  - b) 1000 m dla mężczyzn.

2. Opis wykonywania prób sprawnościowych, o których mowa w ust. 1, stanowi załącznik nr 1 do rozporządzenia.

§ 4. 1. Wyniki uzyskane z prób sprawnościowych, o których mowa w § 3 ust. 1, są oceniane na podstawie norm ustalonych w zależności od płci i wieku strażnika. Normy wyników uzyskanych z prób sprawnościowych określa załącznik nr 2 do rozporządzenia.

2. Ustala się następujące grupy wiekowe strażników:

- 1) grupa I – do 29 lat;
- 2) grupa II – od 30 do 39 lat;
- 3) grupa III – od 40 do 49 lat;
- 4) grupa IV – od 50 lat.

---

<sup>1)</sup> Minister Spraw Wewnętrznych kieruje działem administracji rządowej – sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 listopada 2011 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych (Dz. U. Nr 248, poz. 1491).

3. Grupę wiekową, o której mowa w ust. 2, ustala się na podstawie roku urodzenia, bez uwzględniania dnia i miesiąca.

4. Po ukończeniu 59 lat strażnik bierze udział w teście na własną prośbę. Przepis ust. 3 stosuje się odpowiednio.

§ 5. Przed przystąpieniem do testu strażnika zapoznaje się z celem i zakresem tego testu oraz ze sposobem jego przeprowadzania i oceniania.

§ 6. 1. Ocenę końcową z testu wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej ocen uzyskanych z prób sprawnościowych, o których mowa w § 3 ust. 1.

2. Z testu wystawia się ocenę końcową:

- 1) 6 – wyróżniającą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 5,51 do 6,00;
- 2) 5 – bardzo dobrą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 4,51 do 5,50;
- 3) 4 – dobrą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 3,51 do 4,50;
- 4) 3 – poprawną, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,51 do 3,50;
- 5) 2 – dopuszczającą, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,0 do 2,50;
- 6) 1 – niedostateczną, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi poniżej 2,0.

§ 7. 1. Strażnik nie zalicza testu w przypadku:

- 1) otrzymania oceny końcowej niedostatecznej;
- 2) nieprzystąpienia do wszystkich prób sprawnościowych, o których mowa w § 3 ust. 1;
- 3) otrzymania oceny niedostatecznej z więcej niż jednej próby sprawnościowej, o której mowa w § 3 ust. 1.

2. Strażnik, który nie zaliczył testu, przystępuje do testu poprawkowego w najbliższym terminie testu, przypadającym nie wcześniej niż 6 miesięcy od daty niezaliczonego testu. Do testu poprawkowego można przystąpić tylko raz.

§ 8. 1. Zespół sporządza:

- 1) protokół przeprowadzenia testu wraz z wynikami i ocenami uzyskanymi przez strażników, którzy przystąpili do testu;
- 2) zestawienie ocen końcowych uzyskanych przez strażników.

2. Wzór protokołu, o którym mowa w ust. 1 pkt 1, stanowi załącznik nr 3 do rozporządzenia.

3. Wzór zestawienia, o którym mowa w ust. 1 pkt 2, stanowi załącznik nr 4 do rozporządzenia.

§ 9. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 maja 2014 r.

Minister Spraw Wewnętrznych: *wz. P. Stachańczyk*

**OPIS WYKONYWANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH  
TESTU STRAŻNIKÓW**

**I. PRÓBA 1:**

**RZUT OBUŁĄCZ ZNAD GŁOWY DO PRZODU PIŁKĄ LEKARSKĄ O CIĘŻARZE  
2 KG DLA KOBIET I 3 KG DLA MĘŻCZYŹN:**

**Sprzęt:**

piłki lekarskie 2 i 3 kg, kreda, taśma do wykonywania pomiarów.

**Wykonanie:**

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Strażnik przyjmuje postawę rozkroczną, przodem do kierunku rzutu. Stopy są ułożone równoległe do siebie przed linią rzutu, piłka jest trzymana oburącz z tyłu głowy. Strażnik wykonuje rzut znad głowy do przodu piłką lekarską. Podczas wykonywania rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu ani podeprzeć się rękoma za linią rzutu.

**Wynik:**

Długość rzutu ustala się na podstawie przygotowanych uprzednio pomiarów, wykonanych z dokładnością do 0,5 m i oznaczonych przy użyciu kredy. Wynik próby podaje się, zaokrąglając pomiar w dół (np. rzut o długości od 7,0 m do 7,49 m oznacza wynik 7,0 m, natomiast o długości od 7,5 m do 7,99 m oznacza wynik 7,5 m). Strażnik ma prawo wykonać dwa rzuty. Do oceny brany jest lepszy wynik.

**II. PRÓBA 2:**

**Z LEŻENIA TYŁEM SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD PRZEZ 30 SEKUND:**

**Sprzęt:**

stoper, materace gimnastyczne.

**Wykonanie:**

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju sportowym i bez obuwia. Do wykonania próby sprawnościowej niezbędna jest pomoc drugiej osoby.

Strażnik w leżeniu na plecach ugina nogi w kolanach pod kątem zbliżonym do prostego, stopy rozstawia na szerokość bioder i w taki sposób, aby całą powierzchnią dotykały podłoża, dłonie spleta palcami i układa pod głowę. Osoba pomagająca strażnikowi klęka przy stopach strażnika i stabilizuje ich położenie, przenosząc na stopy strażnika środek ciężkości ciała, używając dłoni i ramion jako dźwigni kostnej. Strażnik wykonuje cykle ruchowe polegające na wykonywaniu

skłonów tułowia w przód, dotykaniu dwoma łokciami kolan i natychmiastowym powracaniu do leżenia tyłem w taki sposób, aby splecione palce dłoni dotknęły podłoża. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder.

**Wynik:**

Wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo wykonanych w czasie 30 sekund skłonów tułowia w przód z leżenia tyłem.

**III. PRÓBA 3:****BIEG ZE ZMIANAMI KIERUNKÓW PO TZW. KOPERCIE:****Sprzęt:**

stoper, taśma do wykonywania pomiarów, kreda, pięć stojaków o wysokości co najmniej 160 cm.

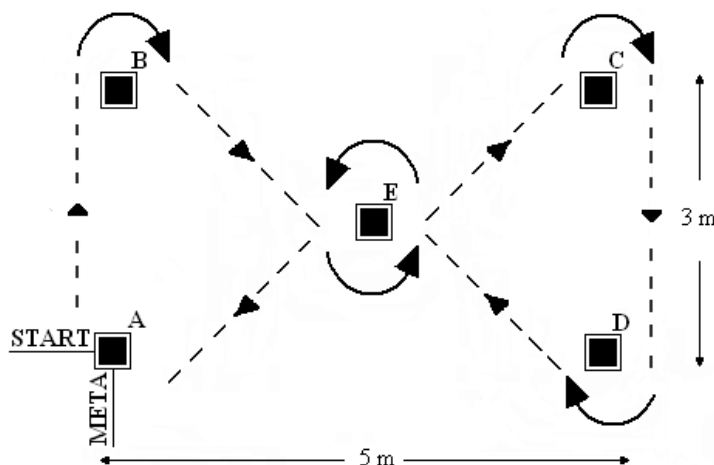
**Wykonanie:**

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym. Trasa biegu, linia startu i mety, a także obrysy podstaw stojaków powinny być oznakowane przy użyciu kredy. Sposób oznakowania trasy oraz schemat rozstawienia stojaków określa rysunek.

Strażnik biegnie, pokonując w określony sposób trzykrotnie bez przerwy i w jak najkrótszym czasie dystans po tzw. kopcercie o wymiarach 3 x 5 metrów, omijając stojaki w kolejności A - B - E - C - D - E - A, zgodnie ze schematem rozstawienia stojaków przedstawionym na rysunku. Podczas omijania stojaka można go dotknąć lub pchnąć; próba jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka. Podczas omijania stojaka „A” strażnik jest informowany: „jeszcze dwa razy..... jeszcze jeden raz”. Po trzecim cyklu przekroczenie linii mety powoduje zatrzymanie mierzenia czasu. W przypadku przewrócenia stojaka strażnik ma prawo do powtórzenia próby sprawnościowej.

**Wynik:**

Wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym strażnik trzykrotnie bez przerwy pokonał dystans po tzw. kopcercie o wymiarach 3 x 5 metrów. Należy go ustalać z dokładnością do 0,1 sekundy.



Sposób oznakowania trasy i schemat rozstawienia stojaków

**IV. PRÓBA 4:****BIEG NA DYSTANSIE 800 METRÓW DLA KOBIET I 1000 METRÓW DLA MĘŻCZYŹN:****Sprzęt:**

stoper, taśma do wykonywania pomiarów.

**Wykonanie:**

Strażnik wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Strażnik biegnie po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Trasa biegu musi przebiegać po płaskim terenie.

**Wynik:**

Wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym strażnik pokonał dystans. Należy go ustalać z dokładnością do 1 sekundy, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas 3 minuty i 25,2 sekundy oznacza wynik 3 minuty i 26 sekund).

**TABELA A. NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – KOBIETY**

Lp.	RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ	JEDNOSTKA POMIARU	GRUPA WIEKOWA	WYNIK UZYSKANY NA OCENĘ					
				6	5	4	3	2	1
1	Próba 1: rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg	[metr]	I (do 29 lat)	9,5 i więcej	9,0	8,0	7,0	5,5	*
				9,0 i więcej	8,5	7,5	6,5	5,0	*
				7,5 i więcej	7,0	6,0	5,0	4,0	*
				6,5 i więcej	6,0	5,0	4,0	3,0	*
2	Próba 2: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund	[liczba powtórzeń]	I (do 29 lat)	29 i więcej	27	24	21	18	*
				27 i więcej	25	22	19	16	*
				24 i więcej	22	19	16	13	*
				22 i więcej	18	15	13	10	*
3	Próba 3: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie	[sekunda]	I (do 29 lat)	24,9 i mniej	25,6	27,0	28,4	31,0	*
				26,4 i mniej	27,1	28,5	29,9	33,0	*
				27,9 i mniej	28,6	30,0	31,4	35,0	*
				29,0 i mniej	30,0	32,0	35,0	39,0	*
4	Próba 4: bieg na dystansie 800 m	[minuta; sekunda]	I (do 29 lat)	3,15,0 i mniej	3,25,0	3,40,0	3,55,0	4,10,0	*
				3,35,0 i mniej	3,45,0	4,00,0	4,15,0	4,30,0	*
				4,00,0 i mniej	4,10,0	4,25,0	4,40,0	4,55,0	*
				4,25,0 i mniej	4,40,0	4,55,0	5,30,0	6,00,0	*

\* Uzyskany wynik – poniżej określonego w rubryce z oceną „2”.

**TABELA B. NORMY WYNIKÓW UZYSKANYCH Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH – MEŻCZYŹNI**

Lp.	RODZAJ PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ	JEDNOSTKA POMIARU	GRUPA WIEKOWA	WYNIK UZYSKANY NA OCENĘ						
				6	5	4	3	2	1	
1	Próba 1: rzut oburącz nad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg	[metr]	I (do 29 lat)	11,5 i więcej	11,0	10,0	9,0	7,5	*	
				II (30-39 lat)	11,0 i więcej	10,5	9,5	8,5	6,5	*
				III (40-49 lat)	10,0 i więcej	9,5	8,5	7,5	6,0	*
				IV (od 50 lat)	9,0 i więcej	8,5	7,5	6,0	5,0	*
2	Próba 2: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund	[liczba powtórzeń]	I (do 29 lat)	32 i więcej	30	27	23	19	*	
				II (30-39 lat)	29 i więcej	27	24	20	16	*
				III (40-49 lat)	26 i więcej	23	19	15	13	*
				IV (od 50 lat)	24 i więcej	21	17	14	10	*
3	Próba 3: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopcercie	[sekunda]	I (do 29 lat)	23,5 i mniej	24,0	25,0	26,0	27,0	*	
				II (30-39 lat)	24,0 i mniej	24,5	25,5	26,5	27,5	*
				III (40-49 lat)	24,7 i mniej	25,2	26,2	27,2	28,2	*
				IV (od 50 lat)	26,2 i mniej	27,2	28,5	29,0	30,0	*
4	Próba 4: bieg na dystansie 1000 m	[minuta; sekunda]	I (do 29 lat)	3;30,0 i mniej	3;40,0	3;55,0	4;15,0	4;35,0	*	
				II (30-39 lat)	3;45,0 i mniej	3;55,0	4;10,0	4;25,0	4;55,0	*
				III (40-49 lat)	4;15,0 i mniej	4;25,0	4;40,0	4;55,0	5;30,0	*
				IV (od 50 lat)	4;35,0 i mniej	4;55,0	5;30,0	5;55,0	6;30,0	*

\* Uzyskany wynik – poniżej określonego w rubryce z oceną „2”.

## WZÓR

**Zespół do przeprowadzenia  
testu sprawności fizycznej**

**PROTOKÓŁ NR .....**  
**PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**  
**WRAZ Z WYNIKAMI I OCENAMI UZYSKANymi W DNIU .....**  
**PRZEZ STRAŻNIKÓW STRAŻY MARSZAŁKOWSKIEJ**

W dniu ..... Szef Kancelarii Sejmu powołał zespół do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej strażników Straży Marszałkowskiej.

Zespół funkcjonował w dniach .....

Test sprawności fizycznej polegał na wykonaniu w ciągu jednego dnia czterech prób sprawnościowych:

- Próba 1: rzut oburącz znad głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 2 kg dla kobiet i 3 kg dla mężczyzn.
- Próba 2: z leżenia tyłem skłony tułowia w przód przez 30 sekund.
- Próba 3: bieg ze zmianami kierunków po tzw. kopercie.
- Próba 4: bieg na dystansie 800 m dla kobiet i 1000 m dla mężczyzn.

Niżej wymienieni kandydaci uzyskali następujące wyniki i oceny:



## KOBIECY – I GRUPA WIEKOWA (DO 29 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			OCENA KOŃCOWA	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				

## KOBIECY – II GRUPA WIEKOWA (30–39 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			OCENA KOŃCOWA	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				

## KOBIECY - III GRUPA WIEKOWA (40-49 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			<b>OCENA KOŃCOWA</b>	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				

## KOBIECY – IV GRUPA WIEKOWA (OD 50 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			OCENA KOŃCOWA	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				

## MĘŻCZYŹNI – I GRUPA WIEKOWA (DO 29 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			OCENA KOŃCOWA	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				

## MĘŻCZYŹNI – II GRUPA WIEKOWA (30–39 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			<b>OCENA KOŃCOWA</b>	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				

## MĘŻCZYŹNI - III GRUPA WIEKOWA (40-49 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			OCENA KOŃCOWA	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				

## MĘŻCZYŹNI - IV GRUPA WIEKOWA (OD 50 LAT):

Lp.	Nazwisko	Imię	Wyniki i oceny			<b>OCENA KOŃCOWA</b>	Data przystąpienia do testu sprawności fizycznej
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				
			próba 1				
			próba 2				
			próba 3				
			próba 4				



UWAGI:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Protokół zawiera ..... kart(y).

Czytelne podpisy członków zespołu do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Miejscowość, data: .....

## WZÓR

„ZAPOZNAŁEM SIĘ”

.....  
Szef Kancelarii Sejmu**ZESTAWIENIE OCEN KOŃCOWYCH Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
UZYSKANYCH W DNIACH .....  
PRZEZ STRAŻNIKÓW STRAŻY MARSZAŁKOWSKIEJ**

PŁEĆ	GRUPA WIEKOWA	LICZBA OSÓB	LICZBA OCEN KOŃCOWYCH						Średnia arytmetyczna ocen końcowych	
			6	5	4	3	2	1	w grupie wiekowej	w całej grupie
KOBIECY	I (DO 29 LAT)									
	II (30-39 LAT)									
	III (40-49 LAT)									
	IV (OD 50 LAT)									
MĘŻCZYŹNI	I (DO 29 LAT)									
	II (30-39 LAT)									
	III (40-49 LAT)									
	IV (OD 50 LAT)									
ŁĄCZNIE										

Czytelne podpisy członków zespołu do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Miejscowość, data: .....