

Warszawa, dnia 30 marca 2015 r.

Poz. 451

**ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA FINANSÓW¹⁾**

z dnia 25 marca 2015 r.

w sprawie przeprowadzania testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego i badania psychofizjologicznego funkcjonariuszy celnych

Na podstawie art. 102 ust. 3 ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o Służbie Celnej (Dz. U. z 2013 r. poz. 1404, z późn. zm.²⁾) zarządza się, co następuje:

Rozdział 1

Przepisy ogólne

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) zakres, warunki i tryb przeprowadzania testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego i badania psychofizjologicznego, mających na celu sprawdzenie przydatności funkcjonariusza celnego, zwanego dalej „funkcjonariuszem”, do służby na określonych stanowiskach służbowych lub w określonych komórkach organizacyjnych;
- 2) terminy przeprowadzania badań i testów sprawności fizycznej;
- 3) zasady szkolenia funkcjonariuszy i sposób sprawdzenia posiadanych przez kandydatów predyspozycji do wykonywania zadań;
- 4) jednostki właściwe do przeprowadzania badań psychofizjologicznych, badań psychologicznych oraz testu sprawności fizycznej.

§ 2. 1. Kierownik urzędu na wniosek:

- 1) kierownika wyodrębnionej komórki – w odniesieniu do funkcjonariusza pełniącego służbę w wyodrębnionej komórce albo przewidzianego do takiej służby,
 - 2) kierownika komórki właściwej w sprawach kadr i szkolenia – w odniesieniu do kierownika wyodrębnionej komórki
- może zarządzić przeprowadzenie testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub badania psychofizjologicznego.

2. Kierownik urzędu na wniosek:

- 1) kierownika oddziału celnego granicznego – w odniesieniu do funkcjonariusza pełniącego służbę w oddziale celnym granicznym lub funkcjonariusza przewidzianego do takiej służby,
 - 2) kierownika komórki właściwej w sprawach kadr i szkolenia – w odniesieniu do kierownika oddziału celnego granicznego
- może zarządzić przeprowadzenie badania psychofizjologicznego.

¹⁾ Minister Finansów kieruje działem administracji rządowej – finanse publiczne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 22 września 2014 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Finansów (Dz. U. poz. 1256).

²⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2014 r. poz. 486, 1055, 1215, 1395 i 1662 oraz z 2015 r. poz. 211.

3. Wniosek o zarządzanie testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub badania psychofizjologicznego zawiera:

- 1) imię i nazwisko funkcjonariusza oraz imię jego ojca;
- 2) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;
- 3) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni albo ma pełnić służbę;
- 4) wskazanie testu sprawności fizycznej lub wnioskowanego badania;
- 5) uzasadnienie;
- 6) imię, nazwisko i stanowisko oraz podpis wnioskodawcy;
- 7) miejsce na dokonanie wpisu przez kierownika urzędu, potwierdzającego zarządzanie albo odmowę zarządzania testu sprawności fizycznej lub wnioskowanego badania;
- 8) imię, nazwisko i stanowisko oraz podpis kierownika urzędu.

§ 3. Test sprawności fizycznej, badanie psychologiczne lub badanie psychofizjologiczne odbywa się w czasie służby funkcjonariusza.

§ 4. 1. Kierownik urzędu, w terminie uzgodnionym z jednostką właściwą do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub badania psychofizjologicznego, kieruje funkcjonariusza na test sprawności fizycznej, badanie psychologiczne lub badanie psychofizjologiczne.

2. Funkcjonariuszowi, który nie przystąpił w ustalonym terminie do testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego lub badania psychofizjologicznego:

- 1) z ważnych, udokumentowanych przyczyn losowych,
- 2) z powodu niedyspozycji wynikającej z przebytej choroby

– kierownik urzędu ustala nowy termin testu lub badania i informuje o nim funkcjonariusza.

Rozdział 2

Test sprawności fizycznej

§ 5. 1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się w celu ustalenia predyspozycji fizycznych osoby badanej do służby na określonym stanowisku służbowym lub w określonych komórkach organizacyjnych i przeprowadza się zgodnie z opisem przebiegu testu sprawności fizycznej dla funkcjonariusza.

2. Opis przebiegu testu sprawności fizycznej dla funkcjonariusza pełniącego służbę w wyodrębnionych komórkach, o których mowa w art. 66 ust. 3 ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o Służbie Celnej, zwanej dalej „ustawą”, oraz funkcjonariusza, o którym mowa w art. 102 ust. 2 ustawy, określa załącznik nr 1 do rozporządzenia.

3. Opis przebiegu testu sprawności fizycznej dla funkcjonariusza przewidzianego do pełnienia służby w wyodrębnionych komórkach, o których mowa w art. 66 ust. 3 ustawy, określa załącznik nr 2 do rozporządzenia.

§ 6. Test sprawności fizycznej przeprowadza się raz w roku w terminach:

- 1) od dnia 1 kwietnia do dnia 15 maja;
- 2) od dnia 1 września do dnia 15 października – w przypadku funkcjonariuszy, którzy uzyskali negatywną ocenę końcową w terminie określonym w pkt 1.

§ 7. Nieusprawiedliwiona nieobecność funkcjonariusza na teście sprawności fizycznej, w ustalonym terminie, powoduje uzyskanie negatywnej oceny końcowej.

§ 8. 1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się bez względu na płeć i stanowisko służbowe, w następujących grupach wiekowych:

- 1) do 30 lat – I grupa;
- 2) 31–40 lat – II grupa;
- 3) 41–50 lat – III grupa;
- 4) od 51 lat – IV grupa.

2. O kwalifikacji do jednej z grup wiekowych, o których mowa w ust. 1, decyduje rok urodzenia, bez uwzględnienia dni i miesięcy.

§ 9. Test sprawności fizycznej przeprowadzany jest na obiektach sportowych wyposażonych w sprzęt umożliwiający prawidłowy, bezpieczny i zgodny z metodyką przebieg testu.

§ 10. 1. Test sprawności fizycznej przeprowadza trzyosobowa komisja, wyznaczona przez kierownika urzędu.

2. W skład komisji, o której mowa w ust. 1, wchodzi:

- 1) przedstawiciel wyodrębnionej komórki;
- 2) przedstawiciel komórki właściwej w sprawach kadr i szkolenia;
- 3) instruktor posiadający uprawnienia do prowadzenia zajęć z zakresu ogólnej sprawności fizycznej.

§ 11. Wynik testu sprawności fizycznej dokumentuje się w indywidualnej karcie oceny sprawności fizycznej funkcjonariusza, której wzór określa załącznik nr 3 do rozporządzenia.

§ 12. Funkcjonariusz, który uzyskał z testu sprawności fizycznej negatywną ocenę końcową, może przystąpić ponownie do testu sprawności fizycznej w terminie, o którym mowa w § 6 pkt 2. Przepis § 4 stosuje się odpowiednio.

Rozdział 3

Badania psychologiczne

§ 13. Badanie psychologiczne przeprowadza się w zakresie niezbędnym do oceny sprawności intelektualnej i psychomotorycznej, dojrzałości emocjonalnej i społecznej, funkcjonowania, w tym sposobu działania i podejmowania decyzji w sytuacjach stresowych, w związku z wykonywaniem zadań związanych z:

- 1) użyciem lub wykorzystaniem broni palnej;
- 2) prowadzeniem czynności analitycznych z zastosowaniem analizy kryminalnej;
- 3) obserwowaniem i rejestrowaniem, przy użyciu środków technicznych, obrazu zdarzeń w miejscach publicznych oraz dźwięku towarzyszącego tym zdarzeniom.

§ 14. 1. Badanie psychologiczne przeprowadza osoba posiadająca tytuł magistra psychologii, przeszkolona w zakresie metod stosowanych w tym badaniu oraz posiadająca trzyletnie doświadczenie zawodowe.

2. Badanie psychologiczne jest przeprowadzane w specjalistycznych pracowniach wyposażonych w sprzęt umożliwiający prawidłowy i zgodny z metodyką przebieg.

§ 15. Warunkiem przeprowadzenia badania psychologicznego jest odbycie rozmowy wstępnej, w trakcie której osoba przeprowadzająca badanie psychologiczne:

- 1) informuje funkcjonariusza o zakresie i celu badania, sposobie jego przeprowadzenia, a także skutkach niewyrażenia zgody na badanie;
- 2) odbiera od funkcjonariusza poddanego badaniu psychologicznemu pisemne oświadczenie o zgodzie albo niewyrażeniu zgody na badanie psychologiczne.

§ 16. 1. Badanie psychologiczne przebiega w kolejno następujących po sobie etapach polegających na:

- 1) przeprowadzeniu testów psychologicznych wraz z wywiadem i obserwacją psychologiczną;
- 2) analizie i interpretacji wyników testów psychologicznych;
- 3) sporządzeniu opinii z badania psychologicznego.

2. Opinia, o której mowa w ust. 1 pkt 3, powinna zawierać:

- 1) datę i miejsce przeprowadzenia badania psychologicznego;
- 2) określenie celu i podstawy prawnej badania psychologicznego;
- 3) imię i nazwisko funkcjonariusza oraz imię jego ojca;
- 4) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;
- 5) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni albo ma pełnić służbę;
- 6) wynik badania psychologicznego;
- 7) imię, nazwisko i stanowisko oraz podpis przeprowadzającego badanie psychologiczne.

Rozdział 4

Badania psychofizjologiczne

§ 17. 1. Badanie psychofizjologiczne obejmuje rejestrowanie specyficznych zmian reakcji psychofizjologicznych występujących u funkcjonariusza poddanego badaniu psychofizjologicznemu, w szczególności z wykorzystaniem poligrafu.

2. Badanie psychofizjologiczne obejmuje dokonanie ustaleń, w przypadku funkcjonariusza:

- 1) pełniącego służbę w wyodrębnionej komórce, oddziale celnym granicznym albo kwalifikowanego do skierowania na szkolenie specjalistyczne, w zakresie:
 - a) lojalności funkcjonariusza wobec Służby Celnej,
 - b) czerpania korzyści w związku ze służbą w Służbie Celnej,
 - c) występowania patologii społecznych oraz uzależnień niepożądanych w służbie w Służbie Celnej albo uniemożliwiających kwalifikowanie do skierowania na określone szkolenie specjalistyczne;
- 2) przewidzianego do służby w wyodrębnionej komórce albo oddziale celnym granicznym, w zakresie:
 - a) weryfikacji danych uzyskanych od funkcjonariusza w trakcie ubiegania się o przyjęcie do służby w Służbie Celnej,
 - b) ustalenia stopnia szczerości osoby poddanej badaniu w prezentowaniu siebie jako funkcjonariusza do służby w Służbie Celnej,
 - c) poszerzenie wiedzy o wcześniejszych typach zachowań funkcjonariusza do służby w Służbie Celnej mających znaczenie dla oceny, czy spełnia on wymóg nieposzlakowanej opinii.

§ 18. Badanie psychofizjologiczne przeprowadza się indywidualnie w pomieszczeniach zapewniających prawidłowy i zgodny z metodyką przebieg badania, w szczególności pozwalających na zminimalizowanie możliwości wystąpienia zakłóceń przebiegu badania bodźcami zewnętrznymi wpływającymi na reakcje psychofizjologiczne funkcjonariusza poddanego badaniu.

§ 19. Badanie psychofizjologiczne przeprowadza osoba posiadająca tytuł magistra z minimum trzyletnią praktyką w prowadzeniu badań psychofizjologicznych z wykorzystaniem poligrafu.

§ 20. Warunkiem przeprowadzenia badania psychofizjologicznego jest odbycie rozmowy wstępnej dotyczącej okoliczności mogących mieć znaczenie dla przebiegu i wyników tego badania, w szczególności dotyczącej stanu zdrowia i samopoczucia funkcjonariusza w dniu przeprowadzania badania. Przepis § 15 stosuje się odpowiednio.

§ 21. 1. Badanie psychofizjologiczne przebiega w kolejno następujących po sobie etapach polegających na:

- 1) wypełnieniu przez funkcjonariusza poddanego badaniu psychofizjologicznemu:
 - a) kwestionariusza ogólnego dotyczącego danych osobowych funkcjonariusza, a także jego stanu zdrowia i samopoczucia przed badaniem,
 - b) kwestionariusza szczegółowego przygotowującego do badania;
- 2) przeprowadzeniu testów;
- 3) analizie wyników uzyskanych w wyniku badania;
- 4) sporządzeniu opinii z badania.

2. Opinia, o której mowa w ust. 1 pkt 4, powinna zawierać:

- 1) datę i miejsce przeprowadzenia badania psychofizjologicznego;
- 2) określenie celu i podstawy prawnej badania psychofizjologicznego;
- 3) imię, nazwisko i datę urodzenia funkcjonariusza oraz imię jego ojca;
- 4) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;
- 5) omówienie danych podanych przez funkcjonariusza poddanego badaniu psychofizjologicznemu w kwestionariuszach, o których mowa w ust. 1 pkt 1;
- 6) odnotowane specyficzne reakcje psychofizjologiczne funkcjonariusza poddanego badaniu psychofizjologicznemu;
- 7) wnioski dotyczące ustaleń, o których mowa w § 17 ust. 2, w zależności od zakresu badania;
- 8) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni albo ma pełnić służbę;
- 9) imię, nazwisko i stanowisko oraz podpis przeprowadzającego badanie psychofizjologiczne.

§ 22. W trakcie badania psychofizjologicznego przeprowadza się co najmniej trzy testy. W testach nie zadaje się pytań dotyczących wyznania, preferencji seksualnych i przekonań politycznych.

§ 23. 1. W trakcie badania psychofizjologicznego funkcjonariusz może w formie pisemnej złożyć oświadczenie o rezygnacji z tego badania.

2. Złożenie oświadczenia o rezygnacji z badania psychofizjologicznego powoduje uzyskanie przez funkcjonariusza negatywnej opinii z badania.

3. Przepisu ust. 2 nie stosuje się, w przypadku gdy rezygnacja z badania psychofizjologicznego jest spowodowana nagłym pogorszeniem samopoczucia funkcjonariusza. Przepis § 4 ust. 2 stosuje się odpowiednio.

§ 24. Jeżeli wynik przeprowadzonego badania psychofizjologicznego jest niejednoznaczny i nie ma możliwości sporządzenia na jego podstawie opinii, o której mowa w § 21 ust. 1 pkt 4, badanie można powtórzyć jeden raz, na podstawie tego samego wniosku, w terminie nieprzekraczającym 30 dni od dnia uzyskania tego wyniku.

Rozdział 5

Szkolenie

§ 25. 1. Szkolenia polegają na zapoznaniu funkcjonariuszy z zagadnieniami dotyczącymi:

- 1) budowy, działania oraz zasad noszenia, przechowywania, użycia lub wykorzystania broni palnej;
- 2) obserwowania i rejestrowania, przy użyciu środków technicznych, obrazu zdarzeń w miejscach publicznych oraz dźwięku towarzyszącego tym zdarzeniom;
- 3) zastosowania narzędzi i technik analitycznych oraz umiejętności z zakresu tworzenia baz danych w procesie analizy kryminalnej.

2. Szkolenia są prowadzone na podstawie programów szkoleniowych zatwierdzonych przez Szefa Służby Celnej.

§ 26. 1. Szkolenia są realizowane w trybie stacjonarnym, w formie wykładów i ćwiczeń.

2. Szkolenia w formie wykładów kończą się egzaminem końcowym, a poszczególne ćwiczenia zaliczeniem.

§ 27. 1. Szkolenia są organizowane przez urząd obsługujący ministra właściwego do spraw finansów publicznych, izby celne oraz Centrum Edukacji Zawodowej Resortu Finansów.

2. Szkolenia mogą być realizowane przez wykładowców i instruktorów z:

- 1) urzędu obsługującego ministra właściwego do spraw finansów publicznych oraz izb celnych,
- 2) urzędu obsługującego ministra właściwego do spraw wewnętrznych,

- 3) urzędu obsługującego Ministra Obrony Narodowej,
 - 4) Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego,
 - 5) organów i jednostek organizacyjnych podległych lub podporządkowanych ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych lub przez niego nadzorowanych,
 - 6) jednostek organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych
- z wykorzystaniem obiektów i sprzętu tych urzędów, organów lub jednostek.

§ 28. Po zakończeniu szkolenia funkcjonariusz otrzymuje zaświadczenie, które zawiera:

- 1) imię i nazwisko funkcjonariusza oraz imię jego ojca;
- 2) stanowisko służbowe i stopień służbowy funkcjonariusza;
- 3) nazwę komórki organizacyjnej, w której funkcjonariusz pełni lub ma pełnić służbę;
- 4) uzyskaną ocenę z egzaminu końcowego;
- 5) informację o zaliczeniu lub braku zaliczenia ćwiczeń;
- 6) imię, nazwisko i stanowisko oraz podpis kierownika urzędu.

Rozdział 6

Jednostki właściwe do przeprowadzania testów sprawności fizycznej, badań psychologicznych i badań psychofizjologicznych

§ 29. Test sprawności fizycznej przeprowadzają:

- 1) komórki organizacyjne w urzędzie obsługującym ministra właściwego do spraw finansów publicznych;
- 2) izby celne.

§ 30. Badanie psychologiczne i badanie psychofizjologiczne przeprowadzają:

- 1) komórki organizacyjne w urzędzie obsługującym ministra właściwego do spraw finansów publicznych;
- 2) izby celne;
- 3) zakłady opieki zdrowotnej nadzorowane przez ministra właściwego do spraw wewnętrznych;
- 4) Inspektorat Wojskowej Służby Zdrowia w Warszawie wraz z podległymi jednostkami organizacyjnymi i jednostkami organizacyjnymi nadzorowanymi przez Ministra Obrony Narodowej.

Rozdział 7

Przepis końcowy

§ 31. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 kwietnia 2015 r.³⁾

Minister Finansów: wz. *J. Cichoń*

³⁾ Niniejsze rozporządzenie było poprzedzone rozporządzeniem Ministra Finansów z dnia 2 grudnia 2010 r. w sprawie przeprowadzania testu sprawności fizycznej, badania psychologicznego i badania psychofizjologicznego funkcjonariuszy celnych (Dz. U. Nr 230, poz. 1515), które traci moc z dniem wejścia w życie niniejszego rozporządzenia, w związku z wejściem ustawy z dnia 15 stycznia 2015 r. o zmianie ustawy o Służbie Celnej, ustawy o urządach i izbach skarbowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 211).

OPIS PRZEBIEGU TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, O KTÓRYM MOWA W § 5 UST. 2

Test sprawności fizycznej polega na przeprowadzeniu badania zdolności motorycznych poprzez wykonanie niżej wymienionych prób sprawnościowych:

- 1) siła mięśni ramion: uginanie ramion w podporze z leżenia przodem;
- 2) siła mięśni brzucha: skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund;
- 3) bieg na dystansie 600 m – kobiety, 1000 m – mężczyźni;
- 4) marszobiegi na dystansie 1200 m – kobiety, 2000 m – mężczyźni.

1. Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem.

Miejsce wykonania próby sprawnościowej:

Sala gimnastyczna lub boisko.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Z podporu, leżąc przodem (kobiety z oparciem kolan o podłoże), dłonie na szerokości stawów barkowych, ćwiczący (na sygnał egzaminatora) ugina ręce w stawach łokciowych i barkowych tak, aby barki znalazły się co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany z linią bioder i kolan), po czym dokonuje wyprostów aż do uzyskania pozycji wyjściowej (pełny wyprost w stawach łokciowych). W trakcie ćwiczenia nie wolno wykonywać przerw odpoczynkowych. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Kryteria oceny próby sprawnościowej:

Liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń.

2. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.

Miejsce wykonania próby sprawnościowej:

Sala gimnastyczna lub boisko.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Próba wykonywana przy pomocy partnera. W leżeniu na materacu na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem około 90°, stopy równoległe do siebie w odległości około 30 cm, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie. Partner klęka przy stopach leżącego i przyciska je tak, aby całą podeszwą dotykały do materaca. Leżący na sygnał instruktora wykonuje skłon tułowia w przód, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje skłon. Podczas wykonywania ćwiczenia nie wolno unosić bioder. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Sprzęt i pomoce:

Materac i stoper.

Kryteria oceny próby sprawnościowej:

Liczba poprawnych skłonów wykonanych w czasie 30 sekund.

3. Bieg na dystansie: 600 m – kobiety, 1000 m – mężczyźni.

Miejsce wykonania próby sprawnościowej:

Próbie najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma możliwości korzystania z bieżni, bieg można wykonać na równym, twardym podłożu. Trasa powinna być płaska i w dobrym stanie. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości około 1 m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje pozycję przed linią startową – start wysoki. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy ćwiczący rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Próbę wykonuje się jeden raz. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Sprzęt i pomoce:

Stoper i taśma miernicza do wytyczenia trasy.

Kryteria oceny próby sprawnościowej:

Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas z dokładnością do 1 sekundy.

4. Marszobieg na dystansie: 1200 m – kobiety i 2000 m – mężczyźni.**Miejsce wykonania próby sprawnościowej:**

Próbie najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma możliwości korzystania z bieżni, marszobieg można wykonać na równym, twardym podłożu. Trasa powinna być płaska i w dobrym stanie. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Ćwiczący staje w dowolnej pozycji w odległości około 1 m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje pozycję przed linią startową – start wysoki. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy, ćwiczący rozpoczyna marszobieg po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Sprzęt i pomoce:

Taśma miernicza do wytyczenia trasy.

Kryteria oceny próby sprawnościowej:

Pokonanie dystansu z elementami marszu i biegu.

Tabela norm dla funkcjonariuszy – kobiet:

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	JM	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem (kolana oparte o podłoże)	ilość	I [do 30 lat]	17 i więcej	14	11	*
				II [31–40 lat]	14 i więcej	11	8	*
				III [41–50 lat]	11 i więcej	8	5	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	20 i więcej	18	15	*
				II [31–40 lat]	16 i więcej	14	10	*
				III [41–50 lat]	12 i więcej	10	8	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 600 m	min	I [do 30 lat]	3:00 i mniej	3:25	3:45	*
				II [31–40 lat]	3:15 i mniej	3:40	4:00	*
				III [41–50 lat]	3:30 i mniej	3:55	4:15	*
4	Wytrzymałość	Marszobieg na dystansie 1200 m	min	IV [od 51 lat]	Zaliczenie – czas wykonania – 15			

Tabela norm dla funkcjonariuszy – mężczyzn:

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	JM	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem	ilość	I [do 30 lat]	25 i więcej	20	15	*
				II [31–40 lat]	21 i więcej	16	11	*
				III [41–50 lat]	17 i więcej	11	8	*
2	Siła mięśni brzucha	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	30 i więcej	25	20	*
				II [31–40 lat]	25 i więcej	20	12	*
				III [41–50 lat]	20 i więcej	15	10	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 1000 m	min	I [do 30 lat]	4:00 i mniej	4:15	4:30	*
				II [31–40 lat]	4:15 i mniej	4:30	4:45	*
				III [41–50 lat]	4:30 i mniej	4:45	5:00	*
4	Wytrzymałość	Marszobieg na dystansie 2000 m	min	IV [od 51 lat]	Zaliczenie – czas wykonania – 20			

Uwaga:

* Funkcjonariusz powinien zaliczyć pozytywnie wszystkie próby sprawnościowe zawarte w teście sprawności fizycznej (uzyskanie wyniku słabszego niż określony w rubryce z oceną „3” oznacza brak zaliczenia próby).

**OPIS PRZEBIEGU TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ,
O KTÓRYM MOWA W § 5 UST. 3**

Test sprawności fizycznej polega na przeprowadzeniu badania zdolności motorycznych poprzez wykonanie niżej wymienionych prób sprawnościowych:

- 1) siła mięśni ramion: uginanie ramion w podporze z leżenia przodem;
- 2) siła mięśni brzucha: skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund;
- 3) wytrzymałość: bieg na dystansie 600 m – kobiety, 1000 m – mężczyźni.

1. Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem.

Miejsce wykonania próby sprawnościowej:

Sala gimnastyczna lub boisko.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Z podporu, leżąc przodem, ćwiczący (na sygnał instruktora) ugina ręce w stawach łokciowych i barkowych tak, aby barki znalazły się co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostu aż do uzyskania pozycji wyjściowej (pełny wyprost w stawach łokciowych). W trakcie ćwiczenia nie wolno wykonywać przerw odpoczynkowych. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Kryteria oceny próby sprawnościowej:

Liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń.

2. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.

Miejsce wykonania próby sprawnościowej:

Sala gimnastyczna lub boisko.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Próba wykonywana przy pomocy partnera. W leżeniu na materacu na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem około 90°, stopy równoległe do siebie w odległości około 30 cm, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie. Partner kłęka przy stopach leżącego i przyciska je tak, aby całą podeszwą dotykały do materaca. Leżący na sygnał instruktora wykonuje skłon tułowia w przód, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje skłon. Podczas wykonywania ćwiczenia nie wolno unosić bioder. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Sprzęt i pomoce:

Materac i stoper.

Kryteria oceny próby sprawnościowej:

Liczba poprawnych skłonów wykonanych w czasie 30 sekund.

3. Bieg na dystansie: 600 m – kobiety, 1000 m – mężczyźni.

Miejsce wykonania próby sprawnościowej:

Próbę najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma możliwości korzystania z bieżni, bieg można wykonać na równym, twardym podłożu. Trasa powinna być płaska i w dobrym stanie. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości.

Sposób wykonania próby sprawnościowej:

Ćwiczący staje w dowolnej pozycji, w odległości około 1 m od linii startu. Na komendę „na miejsca” przyjmuje pozycję przed linią startową – start wysoki. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy ćwiczący rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie i pokonuje dystans w jak najkrótszym czasie. Próbę wykonuje się jeden raz. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Sprzęt i pomoce:

Stoper i taśma miernicza do wytyczenia trasy.

Kryteria oceny próby sprawnościowej:

Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas z dokładnością do 1 sekundy.

Tabela norm dla funkcjonariuszy – kobiet:

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	Jm	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem (kolana oparte o podłoże)	ilość	I [do 30 lat]	19 i więcej	16	13	*
				II [31–40 lat]	16 i więcej	13	10	*
				III [41–50 lat]	13 i więcej	10	7	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia wprzód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	23 i więcej	21	19	*
				II [31–40 lat]	21 i więcej	18	15	*
				III [41–50 lat]	17 i więcej	15	10	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 600 m	min	I [do 30 lat]	2:50 i mniej	3:00	3:10	*
				II [31–40 lat]	3:00 i mniej	3:10	3:20	*
				III [41–50 lat]	3:10 i mniej	3:20	3:30	*

Tabela norm dla funkcjonariuszy – mężczyzn:

Lp.	Badana zdolność motoryczna	Nazwa próby sprawnościowej	Jm	Grupa wiekowa	Oceny próby sprawnościowej			
					5	4	3	2
1	Siła mięśni ramion	Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem	ilość	I [do 30 lat]	35 i więcej	30	25	*
				II [31–40 lat]	30 i więcej	25	20	*
				III [41–50 lat]	25 i więcej	20	15	*
2	Siła mięśni brzucha	Sklony tułowia wprzód z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund	ilość	I [do 30 lat]	35 i więcej	30	25	*
				II [31–40 lat]	30 i więcej	25	20	*
				III [41–50 lat]	25 i więcej	20	15	*
3	Wytrzymałość	Bieg na dystansie 1000 m	min	I [do 30 lat]	3:50 i mniej	4:05	4:20	*
				II [31–40 lat]	4:05 i mniej	4:20	4:35	*
				III [41–50 lat]	4:25 i mniej	4:40	4:55	*

Uwaga:

* Funkcjonariusz powinien zaliczyć pozytywnie wszystkie próby sprawnościowe zawarte w teście sprawności fizycznej (uzyskanie wyniku słabszego niż określony w rubryce z oceną „3” oznacza brak zaliczenia próby).

WZÓR

INDYWIDUALNA KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ FUNKCJONARIUSZA

Nazwisko	Imię	Stopień służbowy	Stanowisko służbowe	Komórka organizacyjna
.....

Data urodzenia	DD	MM	RR
Grupa wiekowa			

Grupy wiekowe I–III

Data	Próba sprawnościowa 1		Próba sprawnościowa 2		Próba sprawnościowa 3		Ocena końcowa*
Instruktor prowadzący	Uginanie ramion w podporze z leżenia przodem		Skłony tułowia wpród z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund		Bieg na dystansie K: 600 m M: 1000 m		
..... (nazwisko, imię, stopień służbowy)	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	Wynik	Ocena	

* Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną z ocen prób sprawnościowych, zaokrągloną do liczby całkowitej zgodnie z ogólnymi regułami matematycznymi.

Grupa wiekowa IV

Data	Próba sprawnościowa 4	zaliczono/ brak zaliczenia**
Instruktor prowadzący	Marszobieg na dystansie K: 1200 m M: 2000 m	
..... (nazwisko, imię, stopień służbowy)		

** Niepotrzebne skreślić.