

Warszawa, dnia środa, 17 stycznia 2024 r.

Poz. 1

**ZARZĄDZENIE NR 1  
KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI**

z dnia 15 stycznia 2024 r.

**w sprawie testu sprawności fizycznej policjantów**

Na podstawie art. 61a ust. 6 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2023 r. poz. 171, z późn. zm.<sup>1)</sup>) zarządza się, co następuje:

**§ 1.** Zarządzenie określa:

- 1) zakres i sposób przeprowadzania testu sprawności fizycznej policjantów, zwanego dalej „testem”, z uwzględnieniem charakteru wykonywanych zadań służbowych;
- 2) organizację testu;
- 3) tryb i terminy przeprowadzania testu;
- 4) sposób i kryteria oceniania sprawności fizycznej policjanta w teście;
- 5) wymagania dla przeprowadzającego test;
- 6) sposób dokumentowania testu oraz wzory dokumentów w tych sprawach;
- 7) sposób sprawowania nadzoru nad przebiegiem testu.

**§ 2. 1.** Test składa się z czterech prób sprawnościowych:

- 1) rzutu oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg;
- 2) siadów z leżenia na plecach w czasie 30 s;
- 3) biegu ze zmianą kierunku;
- 4) biegu na dystansie 1000 m.

2. Opis wykonania prób sprawnościowych, o których mowa w ust. 1, określa załącznik nr 1 do zarządzenia.

**§ 3.** Do próby sprawnościowej, o której mowa w § 2 ust. 1 pkt 4, policjanci służby wspomagającej oraz zwalczania cyberprzestępczości nie przystępują.

**§ 4. 1.** Test dla policjantów służby kontrterrorystycznej pełniących służbę w komórce właściwej w sprawach:

- 1) prowadzenia działań bojowych składa się z sześciu prób sprawnościowych:
  - a) pływania na dystansie 100 m,
  - b) pływania pod wodą na dystansie 25 m,

---

<sup>1)</sup>Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2022 r. poz. 2600 oraz z 2023 r. poz. 185, 240, 289, 347, 535, 641, 1088 i 1860.

- c) biegu w czasie 12 min,
  - d) wyciskania sztangi w leżeniu na ławeczce,
  - e) uginania ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku),
  - f) uginania ramion w podporze na poręczach;
- 2) wsparcia działań bojowych składa się z trzech prób sprawnościowych:
- a) pływania na dystansie 50 m,
  - b) biegu na dystansie 1000 m,
  - c) uginania ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku).

2. Opis wykonania prób sprawnościowych, o których mowa w ust. 1, określa załącznik nr 2 do zarządzenia.

§ 5. Test policjanta delegowanego do czasowego pełnienia innego rodzaju służby, niż w miejscu jej stałego pełnienia składa się z prób sprawnościowych właściwych dla rodzaju służby w miejscu jej stałego pełnienia.

§ 6. 1. Test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana do przeprowadzenia testu przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji, z tym że dla policjantów:

- 1) Komendy Głównej Policji, zwanej dalej „KGP” – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez kierownika komórki organizacyjnej KGP właściwej w sprawach szkolenia, a w przypadku policjantów KGP, których stałe miejsce pełnienia służby znajduje się poza siedzibą KGP – komisja egzaminacyjna powołana przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla miejsca pełnienia służby przez tych policjantów;
- 2) samodzielnego pododdziału kontrterrorystycznego Policji, zwanego dalej „SPKP” – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez dowódcę SPKP;
- 3) komórki organizacyjnej Centralnego Biura Śledczego Policji, zwanego dalej „CBŚP”, lub Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości, zwanego dalej „CBZC”, mającej siedzibę na obszarze terytorialnego zasięgu działania Komendanta Stołecznego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana odpowiednio przez Komendanta CBŚP lub Komendanta CBZC;
- 4) komórki organizacyjnej CBŚP, Biura Spraw Wewnętrznych Policji, zwanego dalej „BSWP”, lub CBZC, mającej siedzibę na obszarze terytorialnego zasięgu działania komendanta wojewódzkiego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez komendanta wojewódzkiego Policji, chyba że Komendant CBŚP, Komendant BSWP lub Komendant CBZC postanowi inaczej, o czym informuje odpowiedniego komendanta wojewódzkiego Policji;
- 5) komórki organizacyjnej BSWP, mającej siedzibę na obszarze terytorialnego zasięgu działania komendanta Stołecznego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez Komendanta Stołecznego Policji, chyba że Komendant BSWP postanowi inaczej, o czym informuje Komendanta Stołecznego Policji;
- 6) komisariatu Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez właściwego komendanta powiatowego, miejskiego albo rejonowego Policji;
- 7) komisariatu specjalistycznego Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez właściwego komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji.

2. Dopuszcza się powołanie komisji egzaminacyjnej do przeprowadzenia testu dla policjantów komendy powiatowej, miejskiej lub rejonowej Policji i komisariatu Policji przez właściwego komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji.

3. Za zgodą Komendanta Głównego Policji komisja egzaminacyjna, o której mowa w ust. 1 i 2, przeprowadza test dla funkcjonariuszy innej jednostki organizacyjnej Policji.

4. W przypadku policjanta:

- 1) delegowanego do czasowego pełnienia służby w innej jednostce organizacyjnej Policji – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla czasowego miejsca pełnienia służby przez tego policjanta;

2) pozostającego w dyspozycji przełożonego właściwego w sprawach osobowych, na okres poprzedzający powołanie lub mianowanie na inne stanowisko służbowe albo zwolnienie ze służby – test przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla stałego lub czasowego miejsca pełnienia służby przez tego policjanta.

**§ 7. 1.** Kierownik, o którym mowa w § 6, wyznacza:

- 1) skład osobowy komisji egzaminacyjnej;
- 2) miejsce i terminy przeprowadzania testu.

2. Możliwe jest powołanie więcej niż jednej komisji egzaminacyjnej.

**§ 8.** Kierownik jednostki organizacyjnej Policji oraz, w przypadku CBŚP i CBZC, komendant, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 4, a w przypadku BSWP komendant, o którym mowa w § 6 ust. 1 pkt 4 lub 5, zapewnia dostęp do:

- 1) sprawnego technicznie obiektu, w którym można przeprowadzić test;
- 2) wyposażenia niezbędnego do przeprowadzenia testu;
- 3) co najmniej apteczki z wyposażeniem określonym w załączniku nr 6a do zarządzenia nr 13 Komendanta Głównego Policji z dnia 23 sierpnia 2002 r. w sprawie określenia norm wyposażenia jednostek, komórek organizacyjnych Policji i policjantów oraz szczegółowych zasad jego przyznawania i użytkowania (Dz. Urz. KGP poz. 70, z późn. zm.<sup>2)</sup>).

**§ 9. 1.** Test przeprowadza się w terminie do dnia 31 grudnia danego roku.

2. Kierownik komórki organizacyjnej właściwej w sprawach kadrowych lub osoba wyznaczona przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji informuje policjantów o miejscu i terminach przeprowadzania testu.

**§ 10.** Corocznie policjant przystępuje do testu w terminach wyznaczonych na podstawie § 7 ust. 1 pkt 2.

**§ 11.** Dla policjantów:

- 1) o których mowa w art. 61a ust. 4 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, po powrocie odpowiednio z oddelegowania lub delegowania, lub po ustaniu zwolnienia,
- 2) którzy nie przystąpili do testu z powodu:
  - a) przebywania na urlopie – po jego zakończeniu,
  - b) przyczyny służbowej – po jej ustaniu,
  - c) odbywania zagranicznej podróży służbowej – po jej zakończeniu,
  - d) zwolnienia lekarskiego – po jego ustaniu

– ustala się termin przystąpienia do testu w okresie, o którym mowa w § 9 ust. 1.

**§ 12.** Warunkiem przystąpienia do testu jest:

- 1) okazanie komisji egzaminacyjnej legitymacji służbowej;
- 2) złożenie podpisu w wykazie wyników i ocen uzyskanych przez policjantów z testu sprawności fizycznej, które jest równoznaczne z potwierdzeniem obecności policjanta na teście i oświadczeniem o posiadaniu:
  - a) aktualnego szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby,
  - b) ważnego orzeczenia lekarskiego z badań profilaktycznych, w którym nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia służby na zajmowanym stanowisku.

**§ 13.** Przed przeprowadzeniem testu:

---

<sup>2)</sup>Zmiany wymienionego zarządzenia zostały ogłoszone w Dz. Urz. KGP z 2003 r. poz. 14, 69 i 106, z 2005 r. poz. 106 i 126, z 2007 r. poz. 2, 44 i 96, z 2008 r. poz. 61, z 2009 r. poz. 10, z 2010 r. poz. 1, z 2014 r. poz. 122, z 2015 r. poz. 55, z 2018 r. poz. 11 i 103, z 2019 r. poz. 87, z 2020 r. poz. 14, z 2022 r. poz. 67, 127, 158 i 184 oraz z 2023 r. poz. 55.

- 1) policjanta zapoznaje się ze sposobem jego przeprowadzania;
- 2) policjant we własnym zakresie przeprowadza rozgrzewkę.

**§ 14.** 1. Ustala się następujące grupy wiekowe:

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

2. Grupę wiekową, o której mowa w ust. 1, ustala się na podstawie roku urodzenia, bez uwzględnienia dnia i miesiąca.

3. Przepisu ust. 1 nie stosuje się do policjantów, o których mowa w § 4 ust. 1.

**§ 15.** Wyniki uzyskane z prób, o których mowa w:

- 1) § 2, są oceniane w skali ocen od 6 do 1 (wyróżniająca, bardzo dobra, dobra, poprawna, dopuszczająca i niedostateczna) – w zależności od płci policjanta i grupy wiekowej oraz według norm wyników z prób sprawnościowych, które określa załącznik nr 3 do zarządzenia;
- 2) § 4, są oceniane w dwustopniowej skali ocen: „zaliczono” (zal.) albo „nie zaliczono” (nzal.).

**§ 16.** Warunkiem zaliczenia testu jest:

- 1) wykonanie prób sprawnościowych, o których mowa w § 2 albo 4, jednego dnia;
- 2) w przypadku policjantów przystępujących do prób sprawnościowych, o których mowa w:
  - a) § 2 – otrzymanie z każdej co najmniej oceny dopuszczającej (2),
  - b) § 4 – otrzymanie z każdej oceny „zaliczono” (zal.).

**§ 17.** 1. Ocenę końcową testu stanowi:

- 1) średnia arytmetyczna ocen uzyskanych przez policjanta ze wszystkich prób, według skali:
  - a) 6 – wyróżniająca, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 5,51 do 6,00,
  - b) 5 – bardzo dobra, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 4,51 do 5,50,
  - c) 4 – dobra, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 3,51 do 4,50,
  - d) 3 – poprawna, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,51 do 3,50,
  - e) 2 – dopuszczająca, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi od 2,00 do 2,50,
  - f) 1 – niedostateczna, jeżeli średnia arytmetyczna ocen wynosi 1,99 i poniżej;
- 2) „zaliczono” (zal.) lub „nie zaliczono” (nzal.) w przypadku policjantów, o których mowa w § 4.

2. W przypadku uzyskania z testu oceny niedostatecznej (1) lub „nie zaliczono” (nzal.), policjant może przystępować do testu, w terminach wyznaczonych na podstawie § 7 ust. 1 pkt 2.

3. W przypadku ponownego przystąpienia do testu przepis § 16 stosuje się.

4. Dla policjanta, który uzyskał w danym roku z testu ocenę niedostateczną (1) lub „nie zaliczono” (nzal.) prowadzi się zajęcia, które obejmują przygotowanie go do uzyskania z testu oceny pozytywnej.

**§ 18.** 1. W skład komisji egzaminacyjnej powołuje się:

- 1) osoby, które posiadają:
  - a) tytuł licencjata lub magistra uzyskany po ukończeniu studiów w zakresie wychowania fizycznego albo sportu,
  - b) ukończone studia podyplomowe w zakresie wychowania fizycznego albo sportu,
  - c) uprawnienia trenera lub instruktora i co najmniej 3-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć;

2) policjantów, którzy są absolwentami kursu specjalistycznego z zakresu taktyki i technik interwencji.

2. W skład komisji egzaminacyjnej wchodzi co najmniej dwie osoby, o których mowa w ust. 1, w tym jedna z uprawnieniami co najmniej ratownika.

3. W przypadku braku możliwości zapewnienia w składzie komisji egzaminacyjnej osoby posiadającej uprawnienia co najmniej ratownika kierownik, o którym mowa w § 6 ust. 1, zapewnia na czas przeprowadzania testu opiekę medyczną co najmniej ratownika.

**§ 19.** 1. Z przeprowadzenia w danym dniu testu komisja egzaminacyjna sporządza w tym samym dniu wykaz wyników i ocen uzyskanych przez policjantów z testu, zwany dalej „wykazem”. Wykaz podpisują członkowie komisji egzaminacyjnej.

2. Przepisu, o którym mowa w ust. 1, nie stosuje się do testu realizowanego w ramach szkolenia lub doskonalenia, lub przedsięwzięcia, o którym mowa w art. 61a ust. 3 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji.

3. Wzór wykazu określa załącznik nr 4 do zarządzenia.

4. W przypadku testu policjantów służby kontrterrorystycznej pełniących służbę w komórce właściwej w sprawach:

- 1) prowadzenia działań bojowych – wzór wykazu określa załącznik nr 5 do zarządzenia;
- 2) wsparcia działań bojowych – wzór wykazu określa załącznik nr 6 do zarządzenia.

5. Na podstawie wykazu dane dotyczące przebiegu testu wprowadza się do Systemu Wspomagania Obsługi Policji, zwanego dalej „SWOP”, na zasadach, w terminach oraz na podstawie upoważnień do przetwarzania informacji w SWOP, o których mowa w zarządzeniu nr 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 4 grudnia 2023 r. w sprawie Systemu Wspomagania Obsługi Policji (Dz. Urz. KGP poz. 101).

**§ 20.** 1. W przypadku, gdy policjant:

- 1) którego miejsce pełnienia służby znajduje się poza siedzibą jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla stałego miejsca jej pełnienia, przystąpił do testu przeprowadzonego przez komisję egzaminacyjną powołaną przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla miejsca pełnienia służby przez tego policjanta,
- 2) delegowany, przystąpił do testu przeprowadzonego przez komisję egzaminacyjną właściwą dla czasowego miejsca pełnienia służby przez tego policjanta,
- 3) zaliczył test, o którym mowa w art. 61a ust. 3 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji  
– do kierownika jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla stałego miejsca pełnienia służby przez tego policjanta przesyła się informację.

2. Informacja, o której mowa w ust. 1, zawiera:

- 1) imię i nazwisko policjanta;
- 2) numer identyfikacyjny policjanta;
- 3) datę przystąpienia policjanta do testu;
- 4) wyniki i oceny z prób.

3. Informację, o której mowa w ust. 1, dotyczącą policjanta, który zaliczył test w ramach przedsięwzięcia, o którym mowa w art. 61a ust. 3 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, przesyła kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji odpowiedzialnej za przeprowadzenie tego przedsięwzięcia.

**§ 21.** Kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub osoba przez niego upoważniona sprawuje nadzór nad przebiegiem testu, z tym że dla policjantów:

- 1) KGP – nadzór sprawuje dyrektor biura lub kierownik równorzędnej komórki organizacyjnej, w której policjant pełni służbę;
- 2) komórek organizacyjnych CBŚP, BSWP lub CBZC mających siedzibę na obszarze terytorialnego zasięgu działania komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji – nadzór sprawuje odpowiednio Komendant CBŚP, Komendant BSWP lub Komendant CBZC;

- 3) SPKP – nadzór sprawuje dowódca Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji „BOA”, zwanego dalej „BOA”;
- 4) odbywających studia pierwszego stopnia o profilu praktycznym na kierunku nauka o Policji – nadzór sprawuje Komendant-Rektor Akademii Policji w Szczytnie.

§ 22. Kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub osoba przez niego upoważniona, a w KGP – dyrektor biura lub kierownik równorzędnej komórki organizacyjnej, monitoruje udział policjantów w teście, w szczególności w zakresie uzyskanych ocen oraz frekwencji policjantów.

§ 23. 1. Kierownik jednostki organizacyjnej Policji, a w KGP – dyrektor biura lub równorzędnej komórki organizacyjnej wyznacza osobę, która sporządza z kolejnych 3 lat kalendarzowych zestawienie.

2. Zestawienie zawiera:

- 1) stopień, imię i nazwisko oraz numer identyfikacyjny policjanta, który:
  - a) uzyskał ocenę niedostateczną (1) lub „nie zaliczono” (nzał.) z testu,
  - b) nie przystąpił do testu;
- 2) informację o przyczynie nieprzystąpienia policjanta do testu.

3. Dla policjantów komórek organizacyjnych CBŚP, BSWP i CBZC, mających siedzibę na obszarze terytorialnego zasięgu działania komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji, zestawienie, o którym mowa w ust. 1, sporządza osoba wyznaczona przez kierownika komórki organizacyjnej odpowiednio CBŚP, BSWP i CBZC.

4. Z danymi, o których mowa w ust. 2:

- 1) zapoznaje się kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji, w której policjant pełni służbę;
- 2) w przypadku policjantów, o których mowa w § 6 ust. 4:
  - a) pkt 1 – zapoznaje się kierownik komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwy dla stałego miejsca pełnienia służby przez tych policjantów,
  - b) pkt 2 – zapoznaje się kierownik jednostki organizacyjnej Policji lub komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji właściwy dla stałego lub czasowego miejsca pełnienia służby przez tych policjantów.

§ 24. 1. Dane dotyczące udziału policjantów w teście, uzyskanych z testu ocen oraz frekwencji, komendant wojewódzki (Stołeczny) Policji, Komendant CBŚP, Komendant BSWP, Komendant CBZC, dowódca BOA, dyrektor Centralnego Laboratorium Kryminalistycznego Policji, Komendant-Rektor Akademii Policji w Szczytnie oraz komendant szkoły policyjnej, przesyła do kierownika komórki organizacyjnej KGP właściwej w sprawach szkolenia, w terminie do dnia 31 stycznia roku następującego po roku, w którym policjanci wzięli udział w teście.

2. Komendant wojewódzki (Stołeczny) Policji przesyła do komórki organizacyjnej KGP właściwej w sprawach szkolenia dane, o których mowa w ust. 1, z podziałem na służbę kontrterrorystyczną i pozostałe służby.

3. Dane, o których mowa w ust. 1:

- 1) w przypadkach, o których mowa w § 6 ust. 1:
  - a) pkt 2 – komendant wojewódzki (Stołeczny) Policji przesyła dowódcy BOA,
  - b) pkt 4 i 5 – kierownik komórki organizacyjnej, o której mowa w § 23 ust. 3, przesyła odpowiednio Komendantowi CBŚP, Komendantowi BSWP lub Komendantowi CBZC,
- 2) dotyczące policjantów, o których mowa w § 21 pkt 4 – Komendant-Rektor Akademii Policji w Szczytnie, przesyła kierownikowi jednostki organizacyjnej Policji właściwemu dla stałego miejsca pełnienia służby przez tych policjantów

– w terminie do dnia 15 stycznia roku następującego po roku, w którym policjanci wzięli udział w teście.

§ 25. Policjant komórki organizacyjnej KGP właściwej w sprawach szkolenia może obserwować sposób przeprowadzania, oceniania i dokumentowania testu w jednostce organizacyjnej Policji.

§ 26. W przypadku ogłoszenia stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii lub wprowadzenia stanu klęski żywiołowej lub wystąpienia innych zagrożeń, Komendant Główny Policji może wydać decyzję w sprawie wstrzymania na czas określony przeprowadzania testu we wszystkich albo niektórych jednostkach organizacyjnych Policji.

§ 27. Pierwsze zestawienie, o którym mowa w § 23, sporządza się za lata 2024-2026.

§ 28. Traci moc zarządzenie nr 102 Komendanta Głównego Policji z dnia 30 grudnia 2022 r. w sprawie organizacji testu sprawności fizycznej policjantów (Dz. Urz. KGP z 2023 r. poz. 6).

§ 29. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia, z mocą od dnia 1 stycznia 2024 r.<sup>3)</sup>

p. o. Komendant Główny Policji

**insp. Marek BORON**

---

<sup>3)</sup>Niniejsze zarządzenie było poprzedzone rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 grudnia 2022 r. w sprawie testu sprawności fizycznej policjantów (Dz. U. poz. 2788 oraz z 2023 r. poz. 1406), które utraciło moc z dniem 1 stycznia 2024 r. w związku z art. 29 pkt 1 ustawy z dnia 14 kwietnia 2023 r. o zmianie nazw uczelni służb państwowych nadzorowanych przez ministra właściwego do spraw wewnętrznych, o zmianie ustawy o Policji, ustawy o Straży Granicznej, ustawy o Państwowej Straży Pożarnej oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 1088).

Załączniki do zarządzenia nr 1  
Komendanta Głównego Policji  
z dnia 15 stycznia 2024 r.

### Załącznik nr 1

## OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLICJANTÓW

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 1:** Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg

**SPRZĘT:** piłka lekarska o ciężarze 3 kg, kreda, taśma do pomiarów.

**WYKONANIE:** postawa rozkroczna, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka trzymana oburącz. Policjant wykonuje rzut zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. W trakcie rzutu i po rzucie nie można dotknąć linii rzutu lub jej przekroczyć.

**WYNIK:** długość rzutu stanowi odległość między linią rzutu, a linią pomiaru, wykonaną z dokładnością co 0,5 m, którą piłka przekroczyła całym obwodem. Policjant może wykonać dwa rzuty. Wynik z próby sprawnościowej ustala się na podstawie rzutu podczas którego policjant uzyskał większą odległość. Policjant w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby sprawnościowej w przypadku uzyskania wyniku negatywnego.

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 2:** Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s

**SPRZĘT:** stoper, materac gimnastyczny, drabinki gimnastyczne.

**WYKONANIE:** na komendę „gotów” policjant przyjmuje pozycję w leżeniu na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90 stopni), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. Próba sprawnościowa może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęczy przy stopach policjanta i rękoma stabilizuje ich położenie. Na komendę „ćwicz” prowadzący włącza stoper, policjant wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły podłoża. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder.

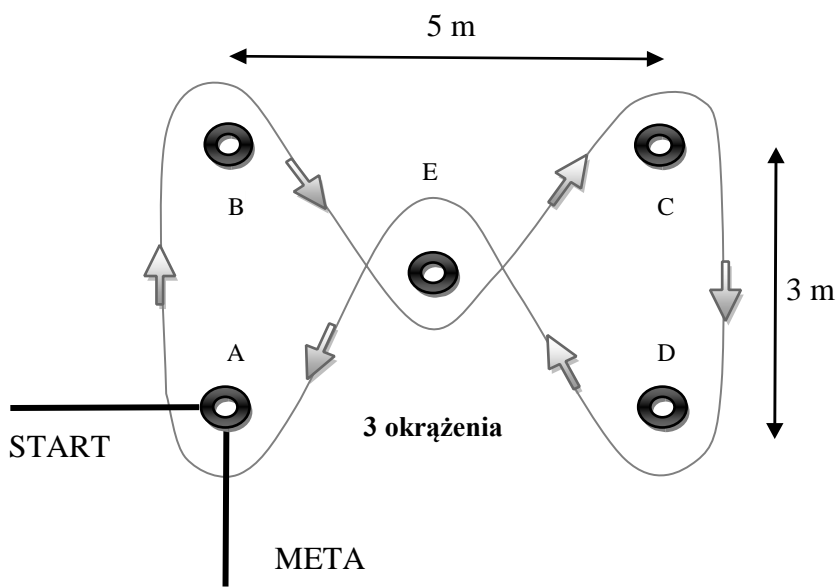
**WYNIK:** wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo wykonanych siadów. Policjant w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby sprawnościowej w przypadku uzyskania wyniku negatywnego.

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 3:** Bieg ze zmianą kierunku

**SPRZĘT:** stoper, taśma do pomiarów, kreda, pięć stojaków o wysokości co najmniej 170 cm.



WYKONANIE: trasa biegu, linia startu i mety, a także obrysy podstawy stojaka oznacza się przy użyciu kredy. Na komendę „gotów” policjant staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a policjant rozpoczyna bieg. Omija stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Po trzykrotnym pokonaniu przez policjanta trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący wyłącza stoper. Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub wykonania biegu niezgodnie ze schematem. Podczas omijania stojaka A policjant jest informowany: „jeszcze dwa razy .... ostatni raz ..... stop”. Trasę biegu ilustruje poniższy schemat:



WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym policjant trzykrotnie pokonał trasę biegu. Wynik ustala się z dokładnością do 0,1 s. Policjant w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby sprawnościowej w przypadku przekroczenia limitu czasu lub niewykonania próby sprawnościowej zgodnie z opisem.

#### PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 4: Bieg na dystansie 1000 m

SPRZĘT: stoper.

WYKONANIE: policjant biegnie wyznaczoną trasą na dystansie 1000 m. Na komendę „gotów” policjant staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a policjant rozpoczyna bieg. Prowadzący wyłącza stoper w momencie przekroczenia przez policjanta linii mety. Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych.

Bieg wykonuje się na bieżni lub wytyczonej trasie pozbawionej wzniesień, na twardym podłożu.

WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym policjant pokonał dystans 1000 m. Wynik ustala się z dokładnością do 1 s, zaokrąglając pomiar w górę (np. czas: 3 min i 25,2 s oznacza wynik 3 min i 26 s).

**Załącznik nr 2****OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
POLICJANTÓW SŁUŻBY KONTRTERRORYSTYCZNEJ****I. OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
POLICJANTÓW PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W KOMÓRCE WŁAŚCIWEJ W SPRAWACH  
PROWADZENIA DZIAŁAŃ BOJOWYCH****PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 1: Pływanie na dystansie 100 m**

**SPRZĘT:** stoper.

**WYKONANIE:** policjant na komendę „na miejsce” przyjmuje dowolną pozycję startową na słupku startowym. Na komendę „start” albo sygnał dźwiękowy włączany jest stoper, a policjant wykonuje skok do wody i przepływa dystans 100 m. Po każdorazowym pokonaniu pełnej długości odcinka, przy nawrocie, policjant dotyka dowolną częścią ciała ściany basenu. Próbę sprawnościową należy wykonywać na pływalni krytej lub odkrytej. Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju pływackim i czepku, okularach do pływania albo masce do nurkowania. Dopuszcza się korzystanie z zacisku na nos. Chwywanie się krawędzi basenu lub lin oddzielających tory pływackie, chodzenie po dnie podczas pokonywania odcinka albo nieprzeplnięcie dystansu 100 m kończy próbę sprawnościową i policjant uzyskuje negatywny wynik z testu.

**WYNIK:** wynik próby sprawnościowej stanowi czas pokonania dystansu 100 m z dokładnością do 0,1 s. Próba sprawnościowa uznana jest za zaliczoną po przepłynięciu 100 m w czasie nieprzekraczającym 2 min i 30 s.

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 2: Pływanie pod wodą na dystansie 25 m**

**SPRZĘT:** brak.

**WYKONANIE:** policjant na komendę „na miejsce” wchodzi do wody na wyznaczonym torze. Na komendę „start” albo sygnał dźwiękowy policjant zanurza się, dotyka ściany basenu i płynie zanurzony dystans 25 m. Policjant wykonuje próbę sprawnościową na pływalni krytej lub odkrytej w stroju pływackim i czepku, okularach do pływania albo masce do nurkowania. Dopuszcza się korzystanie z zacisku na nos. Wynurzenie jakiegokolwiek części ciała z wody, chodzenie po dnie, chwywanie się krawędzi basenu lub lin oddzielających tory pływackie albo nieprzeplnięcie pod wodą dystansu 25 m kończy próbę sprawnościową i policjant uzyskuje negatywny wynik z testu.

**WYNIK:** próba sprawnościowa uznana jest za zaliczoną po przepłynięciu 25 m pod wodą.

**PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 3: Bieg w czasie 12 min**

**SPRZĘT:** stoper, taśma do pomiarów.

**WYKONANIE:** policjant na komendę „na miejsce” podchodzi do linii startu. Staje w dowolnej pozycji przed linią startu. Na komendę „start” albo sygnał dźwiękowy włączany jest stoper, a policjant rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie. W trakcie biegu prowadzący liczy i notuje okrążenia pokonane przez policjanta. Po upływie 12 min prowadzący próbę sprawnościową daje sygnał do jej zakończenia i policjant zatrzymuje się w miejscu i czeka do czasu, gdy prowadzący odnotuje osiągniętą przez niego odległość. Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych. Bieg wykonuje się na bieżni lub wytyczonej trasie pozbawionej wzniesień, na twardym podłożu.

WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi liczba metrów przebiegniętych w czasie 12 min, zaokrąglonych w dół, do każdych 10 m przebiegniętych przez policjanta (np. 2678 m zapisuje się jako 2670 m). Próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po przebiegnięciu co najmniej 2600 m.

PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 4: Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce

SPRZĘT: waga osobowa, ławeczka, stojaki, gryf, zaciski, krążki obciążające gryf (2×1,25 kg, 2×2,5 kg, 2×5 kg, 2×10 kg, 2×20 kg, 2×25 kg), magnezja lub talk.

WYKONANIE: policjant w stroju i obuwiu sportowym zostaje zważony w celu ustalenia masy ciała. W czasie próby sprawnościowej niezbędna jest asekuracja policjanta. Następnie na gryf zakładane jest obciążenie tak, aby sztanga miała ciężar równy masie ciała policjanta (w zaokrągleniu do 2,5 kg na niekorzyść policjanta, np. masa ciała = 83 kg, ciężar sztangi = 85 kg). Na komendę „gotów” policjant po zajęciu pozycji: leżenie tyłem (na plecach) na ławeczce chwyta gryf na szerokość ramion, zdejmując sztangę ze stojaków i unosi ją, utrzymując pełny wyprost ramion. Na komendę „ćwicz” opuszcza sztangę i dotyka gryfem do klatki piersiowej, następnie wypycha (wyciska) sztangę do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych (pierwsze powtórzenie). Wyciskanie powtarza tyle razy, ile jest w stanie wykonać. Podczas wykonywania próby sprawnościowej jest niedozwolone odbijanie gryfu od klatki piersiowej, żadna stopa nie może zostać oderwana od podłoża, pośladki i łopatki muszą przylegać do ławeczki. Wykonanie ćwiczenia niezgodnie z opisem powoduje niezaliczenie danego powtórzenia. Ćwiczenie wykonuje się w obiekcie sportowym, sali gimnastycznej lub siłowni.

WYNIK: próba sprawnościowa uznana jest za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo co najmniej 6 powtórzeń (wycisnięć).

PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 5: Uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku)

SPRZĘT: drążek gimnastyczny, magnezja lub talk.

WYKONANIE: policjant na komendę „gotów” wyskakuje do zwisu, chwytając drążek (nachwytem), o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej wysokości drążka i wraca do pozycji wyjściowej (pierwsze powtórzenie). Policjant podciągnięcia na drążku powtarza tyle razy, ile jest w stanie wykonać. Podczas wykonywania próby sprawnościowej jest niedozwolona praca nóg i tułowia. Jeżeli policjant wykona podciągnięcie na drążku niezgodnie z opisem, powoduje to niezaliczenie danego powtórzenia. Kontakt policjanta z podłożem kończy próbę sprawnościową. Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym, w obiekcie sportowym, sali gimnastycznej lub siłowni.

WYNIK: próba sprawnościowa uznana jest za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo co najmniej 10 podciągnięć na drążku.

PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 6: Uginanie ramion w podporze na poręczach

SPRZĘT: poręcze symetryczne, magnezja lub talk.

WYKONANIE: policjant na komendę „gotów” wykonuje podpór na poręczach z wyprostowanymi ramionami w stawach łokciowych (pozycja wyjściowa) bez kontaktu z podłożem. Na komendę „ćwicz” policjant rozpoczyna uginanie ramion do momentu przekroczenia kąta 90 stopni w stawach łokciowych (barki powinny znaleźć się poniżej łokci), następnie prostuje ramiona w stawach łokciowych i wraca do pozycji wyjściowej (pierwsze powtórzenie). Policjant powtarza uginanie ramion w podporze na poręczach tyle razy, ile jest w stanie wykonać. Podczas ćwiczenia jest dozwolona praca nóg i tułowia, bez kontaktu z podłożem. Jeżeli policjant wykona uginanie ramion w podporze na poręczach niezgodnie z opisem, powoduje to niezaliczenie danego powtórzenia.

Kontakt policjanta z podłożem kończy próbę sprawnościową. Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym, w obiekcie sportowym, sali gimnastycznej lub siłowni.

WYNIK: próba sprawnościowa uznana jest za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo co najmniej 15 powtórzeń uginania ramion w podporze na poręczach.

## II. OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLICJANTÓW PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W KOMÓRCE WŁAŚCIWEJ W SPRAWACH WSPARCIA DZIAŁAŃ BOJOWYCH

### PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 1: Pływanie na dystansie 50 m

SPRZĘT: stoper.

WYKONANIE: policjant na komendę „na miejsca” przyjmuje dowolną pozycję (startową) na słupku startowym. Na komendę „start” albo sygnał dźwiękowy jest włączany stoper, a policjant wykonuje skok do wody i przepływa dystans 50 m. Po każdorazowym pokonaniu pełnej długości odcinka, przy nawrocie, policjant dotyka dowolną częścią ciała ściany basenu. Policjant wykonuje próbę sprawnościową na pływalni krytej lub odkrytej, w stroju pływackim i czepku, okularach do pływania albo masce do nurkowania. Dopuszcza się korzystanie z zacisku na nos. Chwytywanie się krawędzi basenu lub lin oddzielających tory pływackie, chodzenie po dnie podczas pokonywania odcinka albo nieprzepełnienie dystansu 50 m kończy próbę sprawnościową i policjant uzyskuje negatywny wynik z testu.

WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi czas pokonania dystansu 50 m z dokładnością do 0,1 s. Próba sprawnościowa uznana jest za zaliczoną po przepłynięciu 50 m w czasie nieprzekraczającym 1 min i 30 s.

### PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 2: Bieg na dystansie 1000 m

SPRZĘT: stoper, taśma do pomiarów.

WYKONANIE: policjant biegnie wyznaczoną trasą na dystansie 1000 m. Na komendę „gotów” policjant staje przed linią startu, na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a policjant rozpoczyna bieg. Prowadzący wyłącza stoper w momencie przekroczenia przez policjanta linii mety. Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych. Bieg wykonuje się na bieżni lub wytyczonej trasie pozbawionej wzniesień, na twardym podłożu.

WYNIK: wynik próby sprawnościowej stanowi pokonanie odległości 1000 m w czasie nieprzekraczającym 5 min i 30 s.

### PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA nr 3: Uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku)

SPRZĘT: drążek gimnastyczny, magnezja lub talk.

WYKONANIE: policjant na komendę „gotów” wyskakuje do zwisu, chwytając drążek (nachwytem), o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej wysokości drążka i wraca do pozycji wyjściowej (pierwsze powtórzenie). Policjant podciągnięcia na drążku powtarza tyle razy, ile jest w stanie wykonać. Podczas wykonywania próby sprawnościowej jest niedozwolona praca nóg i tułowia. Jeżeli policjant wykona podciągnięcie na drążku niezgodnie z opisem, powoduje to niezaliczenie danego powtórzenia. Kontakt policjanta z podłożem kończy próbę sprawnościową. Policjant wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym, w obiekcie sportowym, sali gimnastycznej lub siłowni.

---

**WYNIK:** próba sprawnościowa uznana jest za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo co najmniej 3 podciągnięć na drążku.

## Załącznik nr 3

## NORMY WYNIKÓW Z PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

## TABELA A – KOBIETY

Lp.	Rodzaj próby	Jednostka pomiaru	Grupa wiekowa	Ocena					
				6 (wyróżniająca)	5 (bardzo dobra)	4 (dobra)	3 (poprawna)	2 (dopuszczająca)	1 (niedostateczna)
1	2	3	4	5					
1	Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg	metr i centymetr	I [do 30 lat]	8,00 i powyżej	7,50	7,00	6,50	4,50	poniżej 4,50
			II [31 – 40 lat]	7,50 i powyżej	7,00	6,50	6,00	4,50	
			III [41 – 50 lat]	7,00 i powyżej	6,50	6,00	5,50	4,50	
			IV [powyżej 50 lat]	6,50 i powyżej	6,00	5,50	5,00	4,50	
2	Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s	liczba powtórzeń	I [do 30 lat]	28 i powyżej	26 – 27	23 – 25	20 – 22	14 – 19	13 i poniżej
			II [31 – 40 lat]	26 i powyżej	24 – 25	21 – 23	18 – 20	14 – 17	
			III [41 – 50 lat]	24 i powyżej	22 – 23	19 – 21	17 – 18	14 – 16	
			IV [powyżej 50 lat]	21 i powyżej	19 – 20	16 – 18	15	14	
3	Bieg ze zmianą kierunku	sekunda i dziesiąta sekundy	I [do 30 lat]	25,7 i poniżej	25,8 – 26,4	26,5 – 27,8	27,9 – 29,2	29,3 – 33,0	33,1 i powyżej
			II [31 – 40 lat]	27,2 i poniżej	27,3 – 27,9	28,0 – 29,3	29,4 – 30,7	30,8 – 33,0	
			III [41 – 50 lat]	28,7 i poniżej	28,8 – 29,4	29,5 – 30,6	30,7 – 31,9	32,0 – 33,0	
			IV [powyżej 50 lat]	30,2 i poniżej	30,3 – 30,9	31,0 – 31,8	31,9 – 32,7	32,8 – 33,0	
4	Bieg na dystansie 1000 m	minuta i sekunda	I [do 30 lat]	4,20 i poniżej	4,21 – 4,35	4,36 – 4,50	4,51 – 5,10	5,11 – 6,30	6,31 i powyżej
			II [31 – 40 lat]	4,50 i poniżej	4,51 – 5,00	5,01 – 5,20	5,21 – 5,40	5,41 – 6,30	
			III [41 – 50 lat]	5,20 i poniżej	5,21 – 5,35	5,36 – 5,50	5,51 – 6,10	6,11 – 6,30	
			IV [powyżej 50 lat]	5,40 i poniżej	5,41 – 5,50	5,51 – 6,10	6,11 – 6,20	6,21 – 6,30	

TABELA B – MEŹCZYŹNI

Lp.	Rodzaj próby	Jednostka pomiaru	Grupa wiekowa	Ocena					
				6 (wyróżniająca)	5 (bardzo dobra)	4 (dobra)	3 (poprawna)	2 (dopuszczająca)	1 (niedostateczna)
1	2	3	4	5					
1	Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg	metr i centymetr	I [do 30 lat]	11,50 i powyżej	10,50	10,00	9,00	4,50	poniżej 4,50
			II [31 – 40 lat]	10,50 i powyżej	10,00	9,00	8,00	4,50	
			III [41 – 50 lat]	10,00 i powyżej	9,50	8,50	7,50	4,50	
			IV [powyżej 50 lat]	9,00 i powyżej	8,50	7,50	6,50	4,50	
2	Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s	liczba powtórzeń	I [do 30 lat]	31 i powyżej	29 – 30	26 – 28	23 – 25	14 – 22	13 i poniżej
			II [31 – 40 lat]	28 i powyżej	26 – 27	23 – 25	20 – 22	14 – 19	
			III [41 – 50 lat]	26 i powyżej	24 – 25	21 – 23	18 – 20	14 – 17	
			IV [powyżej 50 lat]	23 i powyżej	21 – 22	18 – 20	15 – 17	14	
3	Bieg ze zmianą kierunku	sekunda i dziesiąta sekundy	I [do 30 lat]	23,8 i poniżej	23,9 – 24,3	24,4 – 25,3	25,4 – 26,3	26,4 – 33,0	33,1 i powyżej
			II [31 – 40]	24,4 i poniżej	24,5 – 24,9	25,0 – 25,9	26,0 – 26,9	27,0 – 33,0	
			III [41 – 50 lat]	25,1 i poniżej	25,2 – 25,6	25,7 – 26,6	26,7 – 27,6	27,7 – 33,0	
			IV [powyżej 50 lat]	25,8 i poniżej	25,9 – 26,3	26,4 – 27,3	27,4 – 28,3	28,4 – 33,0	
4	Bieg na dystansie 1000 m	minuta i sekunda	I [do 30 lat]	3,40 i poniżej	3,41 – 3,50	3,51 – 4,00	4,01 – 4,20	4,21 – 6,30	6,31 i powyżej
			II [31 – 40 lat]	4,00 i poniżej	4,01 – 4,10	4,11 – 4,25	4,26 – 4,40	4,41 – 6,30	
			III [41 – 50 lat]	4,30 i poniżej	4,31 – 4,40	4,41 – 4,55	4,56 – 5,10	5,11 – 6,30	
			IV [powyżej 50 lat]	4,45 i poniżej	4,46 – 4,55	4,56 – 5,10	5,11 – 5,25	5,26 – 6,30	

**Załącznik nr 4**

## WZÓR

.....  
(miejsowość, data)

WYKAZ WYNIKÓW I OCEN  
UZYSKANYCH PRZEZ POLICJANTÓW Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
PRZEPROWADZONEGO W DNIU .....

Komisja egzaminacyjna powołana przez .....

*(kierownik jednostki organizacyjnej Policji albo kierownik komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji)*

przeprowadziła test sprawności fizycznej dla policjantów pełniących służbę w.....

*(nazwa jednostki organizacyjnej Policji lub jej komórki organizacyjnej)*

Test sprawności fizycznej policjantów przeprowadzono na terenie obiektu.....

*(nazwa i adres obiektu)*



Niżej wymienieni policjanci, którzy przystąpili do testu, uzyskali następujące wyniki i oceny:

Lp.	Nazwa jednostki organizacyjnej Policji lub jej komórki organizacyjnej	Stopień, imię i nazwisko	Numer identyfikacyjny	Grupa wiekowa	Podpis policjanta (równoznaczny z potwierdzeniem obecności i oświadczeniem o posiadaniu aktualnego szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby, ważnego orzeczenia lekarskiego z badań profilaktycznych, w którym nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia służby na zajmowanym stanowisku)	Próba			Ocena końcowa albo przyczyna nieukończenia testu (przerwanie testu przez policjanta, uraz, kontuzja, itp.)	Uwagi dotyczące udziału policjanta w teście
						Rodzaj	Wynik	Ocena		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1						1				
						2				
						3				
						4				
2						1				
						2				
						3				
						4				
3						1				
						2				
						3				
						4				
4						1				
						2				
						3				
						4				

UWAGI DOTYCZĄCE PRZEBIEGU TESTU:

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

Stopień, imię i nazwisko oraz podpisy członków komisji egzaminacyjnej:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

**Załącznik nr 5**

**WZÓR**

.....  
(miejsowość, data)

**WYKAZ WYNIKÓW I OCEN Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
POLICJANTÓW SŁUŻBY KONTRTERRORYSTYCZNEJ  
PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W KOMÓRCE WŁAŚCIWEJ W SPRAWACH PROWADZENIA DZIAŁAŃ BOJOWYCH**

**PRZEPROWADZONEGO W DNIU .....**

Komisja egzaminacyjna powołana przez .....

*(kierownik jednostki organizacyjnej Policji albo kierownik komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji)*

przeprowadziła test sprawności fizycznej dla policjantów pełniących służbę w.....

*(nazwa jednostki organizacyjnej Policji lub jej komórki organizacyjnej)*

Test sprawności fizycznej policjantów przeprowadzono na terenie obiektu.....

*(nazwa i adres obiektu)*

Niżej wymienieni policjanci, którzy przystąpili do testu, uzyskali następujące wyniki i oceny:

Lp.	Nazwa jednostki organizacyjnej Policji lub jej komórki organizacyjnej	Stopień, imię i nazwisko	Numer identyfikacyjny	Podpis policjanta (równoznaczny z potwierdzeniem obecności i oświadczeniem o posiadaniu aktualnego szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby, ważnego orzeczenia lekarskiego z badań profilaktycznych, w którym nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia służby na zajmowanym stanowisku)	Próba			Ocena końcowa albo przyczyna nieukończenia testu (przerwanie testu przez policjanta, uraz, kontuzja, itp.)	Uwagi dotyczące udziału policjanta w teście
					Rodzaj	Wynik	Ocena (zal./nzal.)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				
2					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				
3					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				

UWAGI DOTYCZĄCE PRZEBIEGU TESTU:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stopień, imię i nazwisko oraz podpisy członków komisji egzaminacyjnej:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

**Załącznik nr 6**

**WZÓR**

.....  
(miejsowość, data)

WYKAZ WYNIKÓW I OCEN Z TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
POLICJANTÓW SŁUŻBY KONTRTERRORYSTYCZNEJ  
PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W KOMÓRCE WŁAŚCIWEJ W SPRAWACH WSPARCIA DZIAŁAŃ BOJOWYCH  
PRZEPROWADZONEGO W DNIU .....

Komisja egzaminacyjna powołana przez .....

*(kierownik jednostki organizacyjnej Policji albo kierownik komórki organizacyjnej jednostki organizacyjnej Policji)*

przeprowadziła test sprawności fizycznej dla policjantów pełniących służbę w.....

*(nazwa jednostki organizacyjnej Policji lub jej komórki organizacyjnej)*

Test sprawności fizycznej policjantów przeprowadzono na terenie obiektu.....

*(nazwa i adres obiektu)*

Niżej wymienieni policjanci, którzy przystąpili do testu, uzyskali następujące wyniki i oceny:

Lp.	Nazwa jednostki organizacyjnej Policji lub jej komórki organizacyjnej	Stopień, imię i nazwisko	Numer identyfikacyjny	Podpis policjanta (równoznaczny z potwierdzeniem obecności i oświadczeniem o posiadaniu aktualnego szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby, ważnego orzeczenia lekarskiego z badań profilaktycznych, w którym nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia służby na zajmowanym stanowisku)	Próba			Ocena końcowa albo przyczyna nieukończenia testu (przerwanie testu przez policjanta, uraz, kontuzja, itp.)	Uwagi dotyczące udziału policjanta w teście
					Rodzaj	Wynik	Ocena (zal./nzal.)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1					1				
					2				
					3				
2					1				
					2				
					3				
3					1				
					2				
					3				
4					1				
					2				
					3				
5					1				
					2				
					3				
6					1				
					2				
					3				

UWAGI DOTYCZĄCE PRZEBIEGU TESTU:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stopień, imię i nazwisko oraz podpisy członków komisji egzaminacyjnej:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....