

Test Sprawności Fizycznej dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji

W dniu 5 marca 2025 r. w sali Szkolnej Powiatowego Zespołu Szkół nr 1 w Kościerzynie odbył się po raz pierwszy test sprawności fizycznej w ramach Dnia Otwartego dla klas o Profilu Policyjnym. Celem przedmiotowej inicjatywy jest zapoznanie młodzieży ze specyfiką służb mundurowych, zdobycie wszechstronnej wiedzy w zakresie ich funkcjonowania, a tym samym ułatwienie wyboru drogi zawodowej. Projekt skierowany był do uczniów klas policyjnych I, II, III, IV i cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem – wzięło w nim udział 82 uczniów.

Test Sprawności Fizycznej dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji – jak najlepiej wykorzystać umiejętności sportowe, jak ćwiczyć, aby się odpowiednio do niego przygotować. Przedstawimy Wam nie tylko sam tor, ale wskażemy – co należy robić, aby tę część procesu rekrutacji do służby Policji zaliczyć. Niech włożony w jego pokonanie wysiłek fizyczny zaprocentuje. Pamiętajcie, że zaliczony test jest przepustką do kolejnych etapów, w których będziecie udowadniać, że jesteście najlepszymi kandydatami na policjantów. W służbie kondycja i wytrzymałość ma wpływ nie tylko na osobiste bezpieczeństwo funkcjonariusza, ale też na bezpieczeństwo jego kolegów i koleżanek.

Test Sprawności Fizycznej – ma za zadanie sprawdzenie szybkości, wytrzymałości, zwinności oraz siły. Polega na pokonaniu toru przeszkód w czasie co najmniej 1 min 41 sek. Normy czasowe oraz poszczególne elementy toru są jednakowe dla kobiet i dla mężczyzn.

Jeśli planujesz wstąpić do Policji, musisz przede wszystkim zadbać o swoją sprawność fizyczną. Ile czasu potrzebujesz na przygotowanie się pod kątem sportowym?

Nasuwa się pytanie, jakie ćwiczenia najlepiej przygotowują do przejścia wymaganego toru przeszkód i jakie treningi będą owocowały w dalszych etapach służby?

Jest na to złoty środek. Powinniśmy regularnie dbać o swoją fizyczność i zróżnicowany trening. Siłownia? Czemu nie? Doskonale sprawdzają się ćwiczenia, które mają na celu wzmocnić obręcz barkową, górne partie mięśni grzbietu oraz brzucha. Na pewno sprawdzają się wszelkiego rodzaju pompki, planki, wiosłowanie liną. Te ćwiczenia wzmocnią górne partie mięśni. Zaobserwowałam, że wiele problemów kandydatom sprawiają rzuty piłką lekarską o ciężarze 3 kg na odległość 5 metrów. Regularny trening tych mięśni pozwoli je wzmocnić i przejść ten etap toru z powodzeniem. Ponadto wzmocniona i silna „góra” pozwoli nam na swobodne przeniesienie manekina o ciężarze 28 kg.

TOR PRZESZKÓD

Składa się z ośmiu elementów. Test rozpoczyna się od pozycji leżenia przodem na materacu z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia. Na komendę prowadzącego instruktora – GOTÓW, START – kandydat rozpoczyna pokonywanie toru. Wydanie komendy jest równoznaczne z włączeniem stopera.

Następnie kandydat wstaje z materaca i dobiega do pierwszej stacji – pierwszego elementu:

1. OKRĄŻANIE STOJAKÓW – stojaki ustawione są równoległe do siebie, kandydat okrąży dwa stojaki – pierwszy z prawej strony, drugi z lewej strony.

Najczęstsze błędy: omijanie w złym kierunku, przenoszenie ręki nad stojakami, przewrócenie stojaka.

1. OKRĄŻANIE STOJAKÓW – stojaki ustawione są równoległe do siebie, kandydat okrąży dwa stojaki – pierwszy z prawej strony, drugi z lewej strony.

Najczęstsze błędy: omijanie w złym kierunku, przenoszenie ręki nad stojakami, przewrócenie stojaka.



2. PRZEWROTY NA MATERACU – na wyznaczonej „ścieżce” wykonanej z 3 materaców ułożonych wzdłuż kandydat wykonuje przewroty kolejno: w przód, w tył, w przód (przewroty mogą być wykonywane sposobem przez bark).

Najczęstsze błędy: nieprawidłowe wykonanie przewrotu, błędna kolejność wykonania przewrotów.



3. PRZENOSZENIE MANEKINA – kandydat chwyci manekina leżącego na materacu o masie 28 kg, a następnie obiega stojak ustawiony w odległości 5 m, po pokonaniu 10 m kładzie z powrotem manekina na materac.

Najczęstsze błędy: przewrócenie manekina, zły uchwyt manekina – co skutkuje jego dotknięciem do podłoża.



4. POKONYWANIE GÓRĄ PŁOTKÓW LEKKOATLETYCZNYCH – kandydat wykonuje przeskoki przez cztery płotki lekkoatletyczne o wysokości 76 cm.
Najczęstsze błędy: przewrócenie płotka przez skoki wykonywane obunóż, przenoszenie nóg poniżej poziomu wysokości płotka.



5. RZUTY PIŁKAMI LEKARSKIMI – kandydat sprzed wyznaczonej linii wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o ciężarze 3 kg oburącz zza głowy w przód na odległość min. 5 m. Nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje dodatkowym rzutem piłką (maksymalnie jeden dodatkowy rzut).

Najczęstsze błędy: przekroczenie wyznaczonej linii, brak odpowiedniej odległości rzutu (co najmniej 5 m).



6. PRZENOSZENIE PIŁKI LEKARSKIEJ – z leżenia tyłem na materacu kandydat zaczepia pod dowolnym szczeblem drabinki swoje stopy, w dłoniach trzyma piłkę o masie 2 kg i wykonuje 10 skłonów tułowia w przód (musi wystąpić kontakt materac – drabinka – 10 powtórzeń).

Najczęstsze błędy: brak kontaktu materac – drabinka.



7. POKONYWANIE GÓRĄ SKRZYŃ GIMNASTYCZNYCH – następnym elementem toru jest pokonanie skrzyń górą w dowolnym sposobem (skrzynie składają się z pięciu części).

Najczęstsze błędy: przewrócenie konstrukcji skrzyni, przenoszenie nóg poniżej poziomej skrzyni.



8. BIEG WAHADŁOWY – kandydat musi przebiec 10 razy dystans 5 metrów ze zmianą kierunku ruchu. Obie stopy z każdym nawrotem muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie nie mogą dotykać podłoża. Po dziesiątym pokonanym odcinku następuje wyłączenie stopera i zakończenie Testu Sprawności Fizycznej.

Najczęstsze błędy: dotknięcie ręką podłoża, brak przenoszenia obu stóp za linię wyznaczającą dystans.



Założenia organizacyjne przed przystąpieniem do TSF – omawiane przez prowadzącego instruktora:

- Kandydat ma prawo zapoznać się z torem przeszkód;
- Sprawnościowy tor przeszkód pokonuje się raz, chyba że w trakcie jego wykonywania nastąpią błędy tj. przewrócenie stojaka, rzucenie manekina, przewrócenie się z manekinem, pokonanie skrzyni, płotków obok nich, wykonanie elementów toru niezgodnie z planem, schematem. Wszystkie błędy techniczne niezgodne ze schematem skutkują powtórzeniem dodatkowej próby TSF tylko jeden raz;
- Przekroczenie czasu 1 min 41 sek. nie powoduje dodatkowej próby, w takim wypadku kandydat nie zalicza TSF;
- W trakcie wykonywania rzutów piłkami lekarskimi, przenoszenia piłki, powtórzeń odcinków podczas biegu wahadłowego egzaminator liczy na głos ilość powtórzeń, ale tylko poprawnych. Niewykonanie wyznaczonej ilości poprawnie wykonanych ćwiczeń powoduje niezaliczenie TSF;
- Normy czasowe są jednakowe zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

Podczas testu sprawności fizycznej nasi uczniowie najlepsze wyniki osiągnęli z klasy IV. Na 24 osoby do testu przystąpiło 19 uczniów z wynikiem pozytywnym ukończyło 17, dwie osoby nie zaliczyły testu osiągając wyniki 1,49 i 1,56. Natomiast dwóch uczniów osiągnęło znakomite rezultaty tzw. krajowe

i mieściły się w wynikach 1,06, 1,08 . Bardzo gratuluję Błażejowi i Adrianowi, znakomite osiągnięcie w skali kraju.

Natomiast w klasach II i III sytuacja była bardzo zróżnicowana, ogólnie można stwierdzić, że 50% uczniów pozytywnie przeszła eliminacji, jednak druga część musi ciężko popracować, aby osiągnąć pozytywny wyniki końcowy i zostać przyjęty do grona służby /policja, wojsko, staż pożarna/. Klasa I wykonywała czynności związane z testem sprawnościowym w sposób ogólny bo to zadanie jest niesamowicie wyczerpujące. Jednak można podkreślić, że kilka osób pozytywnie zaliczyło test z wynikiem zadowalającym.

OPIEKUNOWIE:

**OLIMPIA PODOLSKA
DANIEL BUSZMAN
ANDRZEJ OKRÓJ**