

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO
ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
ORAZ
KLASY MUNDUROWEJ: POLICJA -STRAŻ GRANICZNA
NA ROK SZKOLNY 2026/2027**

Zespół Szkół nr 3 w Hrubieszowie im. Tadeusza Kościuszki



ZASADY ORGANIZACJI TESTU:

1. Test odbędzie się w dniu 10 czerwca 2026 r. o godzinie 9.00 w sali sportowej ZS nr 3 w Hrubieszowie przy ul. Żeromskiego 11.
2. Zbiórka kandydatów przystępujących do testu sprawnościowego do Oddziału Przygotowania Wojskowego i Klasy mundurowej (Policja – Straż Graniczna) będzie przed wejściem do sali sportowej.
3. Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy i obuwie sportowe.
4. Kandydaci przystępujący do egzaminu powinni posiadać dokument potwierdzający tożsamość np. Legitymację szkolną.
5. Test sprawności fizycznej rozpocznie się rozgrzewką.
6. W przypadku gdy kandydat nie będzie mógł uczestniczyć w teście sprawności w pierwszym terminie (powinien posiadać usprawiedliwienie) wyznaczony będzie drugi termin na 17 czerwca 2026 r. o godzinie 9.00.

WARUNKI DOPUSZCZENIA KANDYDATA DO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

1. ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
2. KLASA MUNDUROWA (POLICJA - STRAŻ GRANICZNA)

1. Warunkiem dopuszczenia do udziału w teście sprawnościowym jest przedstawienie zaświadczenia lekarskiego (np. lekarz rodzinny) o braku przeciwwskazań do udziału w teście.

2. Kandydat przedstawia oświadczenie rodzica/prawnego opiekuna o wyrażeniu zgody na udział córki/syna w próbie sprawności fizycznej, wyrażeniu zgody o przetwarzaniu danych osobowych w celu przeprowadzenia procesu rekrutacji do OPW lub Klasy mundurowej: Policja – Straż Graniczna.

PRÓBY TESTOWE DO OPW I KLASY MUNDUROWEJ (POLICJA STRAŻ GRANICZNA):

1. Próba mocy – skok w dal z miejsca
2. Próba siły eksplozywnej – rzut piłką lekarską 3 kg
3. Próba zwinności – bieg po kopercie
4. Próba siły mięśni brzucha – skłony tułowia z leżenia tyłem
5. Próba siły mięśni ramion – uginanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej
6. Próba wydolności – bieg wahadłowy przez 90 sek.

Punkty uzyskane w poszczególnych próbach są sumowane i dają końcowy wynik kandydata do OPW i do klasy mundurowej Policja – Straż Graniczna.

PRÓBA MOCY – SKOK W DAL Z MIEJSCA

Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca, który jest następnie mierzony z dokładnością do 1 cm.

Przed właściwą próbą kandydat ma możliwość wykonania 3-4 skoków próbnych.

Następnie kandydat przystępuje do wykonania właściwej próby mocy.

Kandydat staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

Pomiar jest wykonywany od najbliższej pięty do linii z której wykonywana była próba.

Próba jest powtarzana trzykrotnie i zaliczany jest wynik lepszy.

PRÓBA MOCY – SKOK W DAL Z MIEJSCA

Punktacja skoku w dal z miejsca przedstawia się następująco:

Punkty	Odległość DZIEWCZĘTA	Odległość CHŁOPCY
10	200 cm +	245 cm +
9	190 - 199 cm	230 - 244 cm
8	171 - 189 cm	211 - 229 cm
7	155 - 170 cm	191 - 210 cm
6	141 - 154 cm	171 - 190 cm
5	121 - 141 cm	151 - 170 cm
4	106 - 120 cm	131 - 150 cm
3	86 - 105 cm	111 - 130 cm
2	67 - 85 cm	91 - 110 cm
1	do 66 cm	do 90 cm

PRÓBA SIŁY EKSPLOZYWNEJ – RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

Kandydat wykonuje rzut piłką lekarską oburącz w przód, który jest następnie mierzony z dokładnością do 1 cm.

Przed właściwą próbą kandydat ma możliwość wykonania 3-4 rzutów próbnych.

Następnie kandydat przystępuje do wykonania właściwej próby.

Kandydat staje w rozkroku przed wyznaczoną linią, trzymając piłkę lekarską w obu rękach przenosi ją za głowę – wykonuje wymach ramion w górę w przód - energicznie wyrzuca piłkę jak najdalej w przód.

Pomiar jest wykonywany od miejsca w której piłka dotknęła podłoże do linii z której wykonywana była próba.

Próba jest powtarzana trzykrotnie i zaliczany jest wynik lepszy.

PRÓBA SIŁY EKSPLOZYWNEJ – RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W PRZÓD

Punktacja skoku w dal z miejsca przedstawia się następująco:

Punkty	Odległość DZIEWCZĘTA	Odległość CHŁOPCY
10	600 cm +	700 cm +
9	599 - 550 cm	699 - 650 cm
8	549 - 500 cm	649 - 600 cm
7	499 - 450 cm	599 - 550 cm
6	449 - 400 cm	549 - 500 cm
5	399 - 370 cm	499 - 450 cm
4	369 - 330 cm	449 - 400 cm
3	329 - 300 cm	399 - 350 cm
2	299 - 290 cm	349 - 300 cm
1	do 249 cm	Do 299 cm

PRÓBA ZWINNOŚCI – BIEG PO KOPERCIE

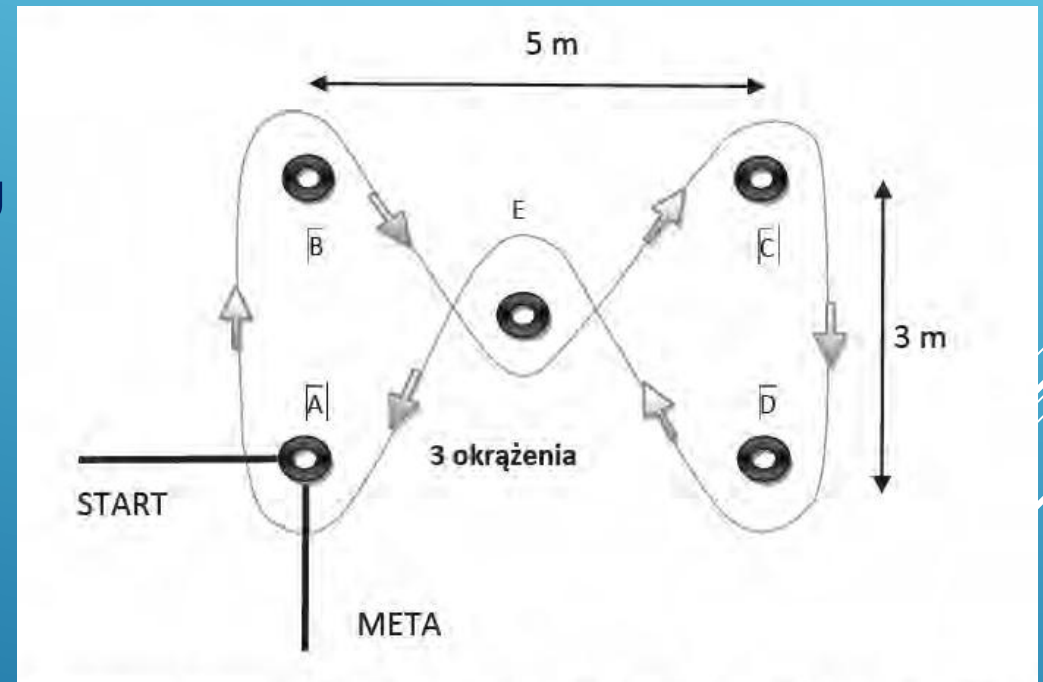
Przed właściwą próbą kandydat ma możliwość zapoznania się z torem biegowym. Następnie kandydat przystępuje do wykonania biegu. Próba jest wykonywana jednokrotnie lub dwukrotnie (w przypadku przewrócenia chorągiewki). Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję

wyjściową start wysoki na wysokości słupka A. Na komendę „Ćwicz”

(sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku słupka B, obiega go, biegnie do Słupka E, następnie do Słupka C i D ponownie biegnie do słupka E i do słupka A.

Tworzy to tzw. kopertę. Tor ten należy pokonać trzy razy. Po każdym okrążeniu oceniaczy informuje o liczbie powtórzeń, np.: „Jeszcze dwa razy”, „Jeszcze raz”.

Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startowego do momentu przekroczenia linii mety. Do ćwiczenia wykorzystuje się pachołki o parametrach: wysokość co najmniej 120 cm, średnica podstawy nieprzekraczająca 30 cm.



PRÓBA ZWINNOŚCI – BIEG PO KOPERCIE

Punktacja biegu po kopercie przedstawia się następująco:

Punkty	Czas DZIEWCZĘTA	Czas CHŁOPCY
10	27,1 s i mniej	26,0 s i mniej
9	27,2 – 28,6	26,1 – 27,5
8	28,7 – 30,1	27,6 – 29,0
7	30,2 – 31,6	29,1 – 30,5
6	31,7 – 33,1	30,6 – 32,0
5	33,2 – 34,6	32,1 – 33,5
4	34,7 – 36,1	33,6 – 35,0
3	36,2 – 37,6	35,1 – 36,5
2	37,7 – 39,1	36,6 – 38,0
1	39,2 s i więcej	38,1 s i więcej

PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA – SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM (BRZUSZKI)

Przed właściwą próbą kandydat ma możliwość zapoznania się miejscem ćwiczenia i sposobem wykonania próby.

Kandydat przyjmuje pozycję początkową na materacu gimnastycznym – leżenie tyłem (na plecach) z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod maksymalnym kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość bioder zahaczone o dolny szczebel drabinki, z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca.

Na komendę „Ćwicz” (sygnał dźwiękowy) kandydat wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Odpoczynek pomiędzy brzuszkami jest dozwolony.

Próba jest wykonywana jednokrotnie.

Liczona jest ilość prawidłowo wykonanych cykli w czasie 60 sekund.

PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA – SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM (BRZUSZKI)

Punktacja próby siły mięśni brzucha przedstawia się następująco:

Punkty	Ilość powtórzeń DZIEWCZĘTA	Ilość powtórzeń CHŁOPCY
10	55 i więcej	60 i więcej
9	54 – 50	59 – 55
8	49 – 45	54 – 50
7	44 – 40	49 – 45
6	39 -35	44 – 40
5	34 – 30	39 -35
4	29 – 25	34 – 30
3	24 – 20	29 – 25
2	19 – 15	24 – 20
1	14 i mniej	19 i mniej

PRÓBA SIŁY MIĘŚNI RAMION – UGINANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM (POMPKI) NA ŁAWECZCE GIMNASTYCZNEJ

Przed właściwą próbą kandydat ma możliwość zapoznania się miejscem ćwiczenia i sposobem wykonania próby.

Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje postawę podpór leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej.

Po przyjęciu pozycji prowadzący daje sygnał „Ćwicz” a kandydat wykonuje ugięcia i wyprosty ramion (pompki). Liczony jest pełny cykl czyli ugięcie ramion tak żeby klatka piersiowa dotknęła ławeczki i następnie pełny wyprost ramion. Jeżeli kandydat pominie dotknięcie ławeczki lub nie wyprostuje ramiona powtórzenie nie jest liczone. Jeżeli kandydat nie może lub nie chce dalej wykonywać zadania próbę uznaje się za zakończoną.

Próba jest wykonywana jednokrotnie

PRÓBA SIŁY MIĘŚNI RAMION – UGINANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM NA ŁAWECZCE

Punktacja próby uginania ramion w podporze przedstawia się następująco:

Punkty	Ilość powtórzeń DZIEWCZĘTA	Ilość powtórzeń CHŁOPCY
10	20 i więcej	40 i więcej
9	17 – 19	36 – 39
8	14 – 16	32 – 35
7	12 – 13	27 – 31
6	10 -11	22 – 26
5	8 – 9	18 -21
4	6 – 7	13 – 17
3	4 – 5	9 – 12
2	2 – 3	5 – 8
1	1	4 i mniej

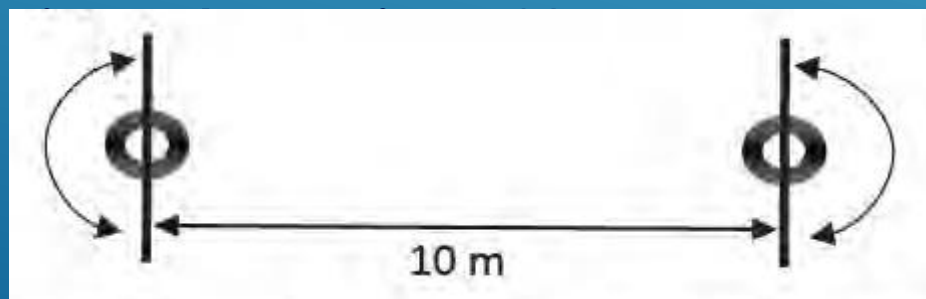
PRÓBA WYDOLNOŚCI – BIEG PO KOPERCIE

Przed właściwą próbą kandydat ma możliwość zapoznania się z torem biegowym. Następnie kandydat przystępuje do wykonania biegu. Próba jest wykonywana jednokrotnie lub dwukrotnie (w przypadku przewrócenia chorągiewki). Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję wyjściową start wysoki na wysokości linii startu. Na komendę „Ćwicz” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku pachołka, obiega go, biegnie do drugiego pachołka obiega go i ponownie do pierwszego pachołka itd.

Bieg trwa 90 sek. Zadaniem kandydata jest pokonanie jak największej liczby odcinków

Odcinek zaliczony jest po pokonaniu 10 m gdy kandydat postawi przynajmniej jedną stopę po zewnętrznej stronie linii wyznaczającej dystans.

Do ćwiczenia wykorzystuje się pachołki o parametrach: wysokość co najmniej 120 cm, średnica podstawy



PRÓBA WYDOLNOŚCI – BIEG WAHADŁOWY

Punktacja biegu wahadłowego przedstawia się następująco:

Punkty	Ilość odcinków DZIEWCZĘTA	Ilość odcinków CHŁOPCY
10	25 i więcej	28 i więcej
9	24	27
8	23	26
7	22	25
6	21-20	23-34
5	19-18	22-21
4	17	20
3	16	19
2	15	18
1	14 i mniej	17 i mniej