



Krajowa Administracja
Skarbowa

Warszawa, dnia sierpnia 2017 r.

u17
Zatwierdzam
Zastępca Szefa Krajowej Administracji Skarbowej
Podsekretarz Stanu


mł. insp. Piotr Walczak

11.08.2017

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO SŁUŻBY CELNO-SKARBOWEJ

Zasady przeprowadzania i oceny testu sprawności fizycznej kandydatów do Służby Celno-Skarbowej

1. Warunki przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:

- a. Test sprawności fizycznej przeprowadzają osoby których wiedza i doświadczenie zawodowe dają rękojmię prawidłowego przeprowadzenia testu pod nadzorem minimum jednego instruktora techniki i taktyki interwencji.
- b. Warunkiem przystąpienia przez kandydata do testu sprawności fizycznej jest przedstawienie zaświadczenia lekarskiego dopuszczającego go do wykonywania ćwiczeń fizycznych, wydanego nie wcześniej niż 14 dni przed dniem przeprowadzenia testu sprawności fizycznej.
- c. Test sprawności fizycznej prowadzony jest pod nadzorem medycznym (lekarz lub ratownik medyczny).
- d. Test sprawności fizycznej przeprowadzany jest w hali sportowej/sali gimnastycznej lub na stadionie/boisku.
- e. Test sprawności fizycznej wykonuje się w stroju i obuwiu sportowym.
- f. Test sprawności fizycznej uwzględnia rodzaj ćwiczeń, normy i wymogi ich spełnienia, z podziałem na grupy wiekowe i płeć. O kwalifikacji do jednej z grup wiekowych decyduje rok urodzenia, bez uwzględnienia dni i miesięcy.
- g. Kolejność wykonywanych ćwiczeń określają tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Służbie Celno-Skarbowej.
- h. Wyniki testu sprawności fizycznej ocenia się przyznając punkty zgodnie z normami zawartymi w tabelach norm sprawnościowych kandydatów do służby w Służbie Celno-Skarbowej.
- i. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza kilkuminutowa rozgrzewka, którą kandydat przeprowadza pod kierunkiem instruktora techniki i taktyki interwencji, a w miarę potrzeb dodatkowo jeszcze indywidualnie.

2. Opis ćwiczeń:

a. SIŁA MIĘŚNI RAMION: UGINANIE RAMION W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM.

Miejsce: hala sportowa/sala gimnastyczna lub stadion/boisko.

Ocena: liczba prawidłowo wykonanych powtórzeń.

Sposób wykonania: Z podporu leżąc przodem, ćwiczący (na sygnał prowadzącego) ugina ręce w stawach łokciowych i barkowych tak, aby znalazły się co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostu, aż do uzyskania pozycji wyjściowej (pełny wyprost w stawach łokciowych). Oceniający głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych ugięć ramion. W trakcie ćwiczenia nie wolno wykonywać przerw odpoczynkowych.

b. SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA: SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM.

Miejsce: hala sportowa/sala gimnastyczna lub stadion/boisko.

Sprzęt: materac, stoper

Ocena: liczba poprawnych skłonów wykonanych w czasie 30 sek.

Sposób wykonania: Ćwiczenie wykonywane jest przy pomocy partnera lub drabinek gimnastycznych. W leżeniu na materacu na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem około 90 stopni, 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 lub stopy oparte o dolny szczebel drabinek gimnastycznych. Leżący na sygnał wykonuje skłon tułowia w przód, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i ponownie wykonuje skłon. Oceniający głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów. W trakcie wykonywania ćwiczenia nie wolno unosić bioder.

c. WYTRZYMAŁOŚĆ: BIEG 600m - KOBIETY, 1000m - MĘŻCZYŹNI.

Miejsce: ćwiczenie 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.

Sprzęt: stoper, taśma miernicza.

Ocena: wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas z dokładnością do 1 sek.

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

3. Tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Służbie Celno-Skarbowej

KOBIETY

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Grupa wiekowa	Jednostki miary	Punkty/Wyniki		
				5	4	3
1	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem.	do 30 lat	liczba powtórzeń	14	10	6
		31 – 40 lat	liczba powtórzeń	12	9	5
		41 lat i powyżej	liczba powtórzeń	8	6	4
2	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	do 30 lat	liczba powtórzeń	20	17	14
		31-40 lat	liczba powtórzeń	18	15	12
		41 lat i powyżej	liczba powtórzeń	16	13	10
3	Bieg na 600m.	do 30 lat	minuty	3,00	3,15	3,30
		31-40 lat	minuty	3,10	3,25	3,40
		41 lat i powyżej	minuty	3,20	3,35	3,50

MĘŻCZYŹNI

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Grupa wiekowa	Jednostki miary	Punkty/Wyniki		
				5	4	3
1	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem.	do 30 lat	liczba powtórzeń	32	28	25
		31 – 40 lat	liczba powtórzeń	28	24	20
		41 lat i powyżej	liczba powtórzeń	23	18	14
2	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	do 30 lat	liczba powtórzeń	28	24	18
		31-40 lat	liczba powtórzeń	26	20	16
		41 lat i powyżej	liczba powtórzeń	22	16	12
3	Bieg na 1000m.	do 30 lat	minuty	4,15	4,30	4,50
		31-40 lat	minuty	4,35	4,50	5,05
		41 lat i powyżej	minuty	4,50	5,05	5,25

4. Punktacja testu sprawności fizycznej kandydatów do służby w Służbie Celno-Skarbowej

Ilość uzyskanych punktów przez kandydata do Służby Celno-Skarbowej stanowi sumę punktów uzyskanych z trzech wykonanych ćwiczeń. Minimalna możliwa do

uzyskania ilość punktów wynosi 9 (tj. 3 ćwiczenia x minimum 3 punkty). Maksymalna ilość punktów możliwa do uzyskania przez kandydata wynosi 15 (tj. 3 ćwiczenia x maksimum 5 punktów). W przypadku uzyskania z wykonanego ćwiczenia wyniku na poziomie niższym niż 3 punkty - wpisuje się 0.

Test sprawności fizycznej jest zaliczony, jeżeli kandydat każde z 3 ćwiczeń zaliczy na minimalną liczbę 3 punktów. Uzyskanie 0 punktów za wykonanie, co najmniej jednego ćwiczenia lub rezygnacja z wykonania któregośkolwiek z ćwiczeń powoduje niezaliczenie testu sprawności fizycznej.

KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATA DO SŁUŻBY W SŁUŻBIE CELNO-SKARBOWEJ

1. Imię i nazwisko
2. Data urodzenia
3. Numer dokumentu tożsamości
4. Grupa wiekowa.....
5. Data przeprowadzenia testu

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Wynik	Liczba uzyskanych punktów	Łączna liczba punktów	Podpis osoby prowadzącej	Podpis kandydata do Służby Celno-Skarbowej
1	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem					
3	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w czasie 30 sek.					
4	Bieg 600m – kobiety, 1000m – mężczyźni					

