

Warszawa, dnia 28 grudnia 2022 r.

Poz. 2788

**ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI¹⁾**

z dnia 21 grudnia 2022 r.

w sprawie testu sprawności fizycznej policjantów

Na podstawie art. 61a ust. 3 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2021 r. poz. 1882, z późn. zm.²⁾) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa zakres testu sprawności fizycznej policjantów, zwanego dalej „testem”, oraz okoliczności uzasadniające zwolnienie policjanta z tego testu, a także przełożonych właściwych w tych sprawach.

§ 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 testu jest określony w załączniku nr 1 do rozporządzenia.

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

§ 4. 1. Test dla policjantów służby kontrterrorystycznej pełniących służbę w komórcie 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,
 - 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 testu, o którym mowa w ust. 1, jest określony w załączniku nr 2 do rozporządzenia.

¹⁾ Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji kieruje działem administracji rządowej – sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 listopada 2019 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji (Dz. U. poz. 2264).

²⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2021 r. poz. 2333, 2447 i 2448 oraz z 2022 r. poz. 655, 1115, 1488, 1855 i 2600.

§ 5. Okolicznością uzasadniającą zwolnienie policjanta z testu jest:

- 1) oddelegowanie do wykonywania zadań służbowych poza Policją, a także delegowanie do pełnienia służby poza granicami państwa w kontyngencie policyjnym;
- 2) zwolnienie z obowiązku wykonywania zadań służbowych udzielonego na zasadach określonych w przepisach o związkach zawodowych.

§ 6. Przełożonym właściwym w sprawach zwolnienia policjanta z testu jest:

- 1) Komendant Główny Policji, w odniesieniu do:
 - a) Dowódcy Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji „BOA”,
 - b) Komendanta Centralnego Biura Śledczego Policji,
 - c) Komendanta Biura Spraw Wewnętrznych Policji,
 - d) Komendanta Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości,
 - e) Dyrektora Centralnego Laboratorium Kryminalistycznego Policji,
 - f) komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji,
 - g) Komendanta-Rektora Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie,
 - h) komendanta szkoły policyjnej,
 - i) dyrektora biura lub kierownika równorzędnej komórki organizacyjnej Komendy Głównej Policji,
 - j) policjantów pozostających w jego dyspozycji;
- 2) kierownik jednostki organizacyjnej Policji, o którym mowa w pkt 1 lit. a–h, w odniesieniu do podległych policjantów;
- 3) dyrektor biura lub kierownik równorzędnej komórki organizacyjnej, w odniesieniu do podległych policjantów Komendy Głównej Policji;
- 4) komendant miejski, powiatowy, rejonowy, komisariatu oraz komisariatu specjalistycznego, w odniesieniu do podległych policjantów.

§ 7. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2023 r.

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji: *wz. M. Wąsik*

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.

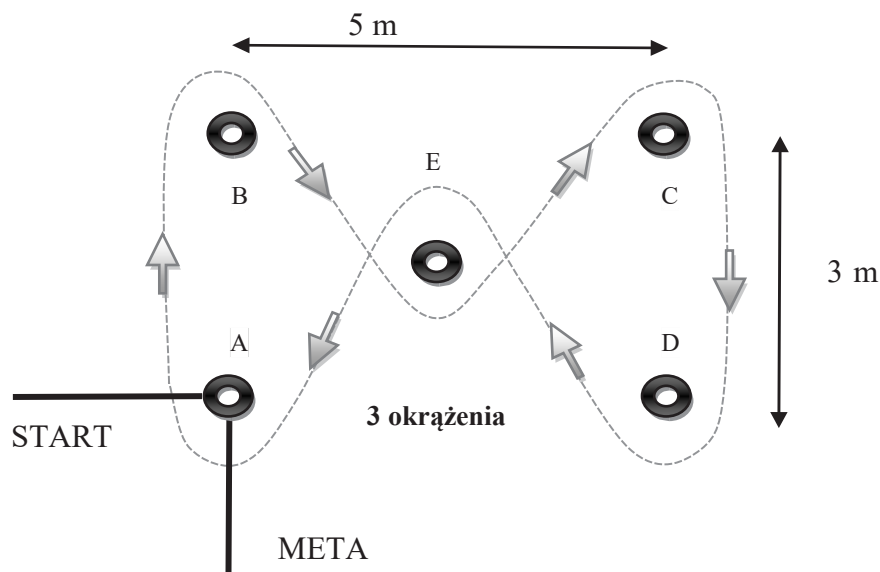
WYKONANIE: na komendę „gotów” policjant przyjmuje pozycję w leżeniu na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90 stopni), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki. 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 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).

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. Chwytywanie się krawędzi basenu lub lin oddzielających tory pływackie, chodzenie po dnie podczas pokonywania odcinka albo nieprzepełnienie 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, chwytywanie się krawędzi basenu lub lin oddzielających tory pływackie albo nieprzepełnienie 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, zdejmuje 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 (wyciśnień).

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. Chwywanie się krawędzi basenu lub lin oddzielających torów 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.