

Warszawa, dnia 8 maja 2025 r.

Poz. 605

**ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA SPRAWIEDLIWOŚCI**

z dnia 15 kwietnia 2025 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie przeprowadzania testu sprawności fizycznej w Służbie Więziennej

Na podstawie art. 110 ust. 2 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1869 i 1871 oraz z 2025 r. poz. 179 i 240) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z dnia 22 września 2015 r. w sprawie przeprowadzania testu sprawności fizycznej w Służbie Więziennej (Dz. U. z 2020 r. poz. 1973) wprowadza się następujące zmiany:

1) po § 2 dodaje się § 2a w brzmieniu:

„§ 2a. Zaliczenie testu sprawności fizycznej dla kandydatów do służby w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej lub funkcjonariuszy Grupy Interwencyjnej Służby Więziennej jest równoznaczne z uzyskaniem bardzo wysokiej oceny z testu sprawności fizycznej w Służbie Więziennej.”;

2) załącznik do rozporządzenia otrzymuje brzmienie określone w załączniku do niniejszego rozporządzenia.

§ 2. Funkcjonariusze pełniący służbę na stanowiskach w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej w dniu wejścia w życie niniejszego rozporządzenia są zobowiązani do zaliczenia testu sprawności fizycznej dla kandydatów do służby w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej lub funkcjonariuszy Grupy Interwencyjnej Służby Więziennej w terminie 6 miesięcy od dnia wejścia w życie niniejszego rozporządzenia.

§ 3. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Sprawiedliwości: *A. Bodnar*

Załącznik do rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości
z dnia 15 kwietnia 2025 r. (Dz. U. poz. 605)

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W SŁUŻBIE WIĘZIENNEJ

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do służby w Służbie Więziennej oraz funkcjonariuszy Służby Więziennej składa się z pięciu prób sprawnościowych umożliwiających dokonanie pomiaru podstawowych zdolności motorycznych, tj. szybkości, zwinności, siły, mocy (skoczności) oraz gibkości.

Test sprawności fizycznej kandydatów do służby w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej oraz funkcjonariuszy Grupy Interwencyjnej Służby Więziennej składa się z siedmiu prób sprawnościowych.

Test sprawności fizycznej przeprowadza się w okręgowych inspektoratach Służby Więziennej, zakładach karnych, aresztach śledczych, na uczelni Służby Więziennej, w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej, ośrodkach szkolenia Służby Więziennej lub ośrodkach doskonalenia kadr Służby Więziennej wyznaczonych przez organy Służby Więziennej, o których mowa w art. 7 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1869, z późn. zm.).

W uzasadnionych przypadkach jest możliwe przeprowadzenie testu sprawności fizycznej w innych miejscach, w szczególności w obiektach lub halach sportowych.

Za przeprowadzenie testu sprawności fizycznej odpowiada kierownik jednostki organizacyjnej Służby Więziennej przeprowadzający test sprawności fizycznej.

Funkcjonariusz albo pracownik Służby Więziennej prowadzący sprawy kadrowe ustala datę oraz miejsce przeprowadzenia testu sprawności fizycznej kandydata do służby w Służbie Więziennej, testu sprawności fizycznej funkcjonariusza Służby Więziennej oraz testu poprawkowego sprawności fizycznej i informuje o tym kandydata do służby w Służbie Więziennej lub funkcjonariusza Służby Więziennej.

Kandydat do służby w Służbie Więziennej przystępuje do testu sprawności fizycznej po przedstawieniu oświadczenia o zdolności do przystąpienia do testu sprawności fizycznej, o którym mowa w art. 39c ust. 1 pkt 6 ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej.

W przypadku zarządzenia przeprowadzenia testu sprawności fizycznej funkcjonariuszy Służby Więziennej w danym roku kalendarzowym przeprowadza się go w terminie:

- 1) od dnia 1 kwietnia do dnia 31 maja;
- 2) od dnia 15 września do dnia 30 października – dla funkcjonariuszy Służby Więziennej, którzy w terminie, o którym mowa w pkt 1, nie uzyskali pozytywnej oceny lub z powodu usprawiedliwionej nieobecności nie uczestniczyli w teście sprawności fizycznej.

Funkcjonariusz Służby Więziennej, który w terminie, o którym mowa w pkt 2, uzyskał negatywną ogólną ocenę sprawności fizycznej lub z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności nie uczestniczył w teście sprawności fizycznej, uzyskuje ocenę negatywną z testu sprawności fizycznej.

Test sprawności fizycznej funkcjonariuszy Służby Więziennej przeprowadza się w godzinach pełnienia służby, co najmniej raz na cztery lata. Funkcjonariusze Służby Więziennej pełniący służbę na stanowiskach w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej uczestniczą w teście nie rzadziej niż raz na dwa lata.

Kandydaci do służby w Służbie Więziennej przystępują do testu sprawności fizycznej w terminach wyznaczonych przez komisję kwalifikacyjną.

Wyniki testu sprawności fizycznej kandydata do służby w Służbie Więziennej oraz ogólna ocena sprawności fizycznej kandydata do służby w Służbie Więziennej są dokumentowane i zawierają następujące informacje: imię i nazwisko, datę urodzenia oraz grupę wiekową, miejsce i datę przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, wyniki poszczególnych prób oraz sumę uzyskanych punktów i ocenę.

INDYWIDUALNA KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATA
DO SŁUŻBY W SŁUŻBIE WIĘZIENNEJ



.....
(pieczęć podłużna jednostki organizacyjnej przeprowadzającej test sprawności fizycznej)

Numer:	Imię:	Nazwisko:
Data urodzenia:	Grupa wiekowa:	

Miejsce przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:		
Data przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:		
Rok:	Miesiąc:	Dzień:

Próba mocy (skoczności) – skok w dal z miejsca		Próba siły – rzut przodem piłką lekarską 2 kg		Próba gibkości – skłon tułowia w przód		Próba zwinności – bieg zygzakiem		Próba szybkości – bieg wahadłowy		Suma uzyskanych punktów	Ocena
wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty		

Wyniki testu sprawności fizycznej funkcjonariusza Służby Więziennej oraz ogólna ocena sprawności fizycznej funkcjonariusza Służby Więziennej są dokumentowane i zawierają następujące informacje: imię i nazwisko, numer identyfikacyjny funkcjonariusza Służby Więziennej, datę urodzenia oraz grupę wiekową i dział służby, miejsce i datę przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, wyniki poszczególnych prób oraz sumę uzyskanych punktów i ocenę.

INDYWIDUALNA KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ FUNKCJONARIUSZA SŁUŻBY WIĘZIENNEJ



.....
(pieczęć podłużna jednostki organizacyjnej przeprowadzającej test sprawności fizycznej)

Numer identyfikacyjny funkcjonariusza Służby Więziennej:	Imię:	Nazwisko:
Miejsce przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:		

	Rok:	Miesiąc:	Dzień:
Data urodzenia:			
Data testu sprawności fizycznej:			
Grupa wiekowa:			
Dział służby: administracja, ochrona, penitencjarny, służba zdrowia, Grupa Interwencyjna Służby Więziennej, inne			

Próba mocy (skoczności) – skok w dal z miejsca		Próba siły – rzut przodem piłką lekarską 2 kg		Próba gibkości – skłon tułowia w przód		Próba zwinności – bieg zygzakami		Próba szybkości – bieg wahadłowy		Suma uzyskanych punktów	Ocena
wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty		

Wyniki testu sprawności fizycznej kandydata do służby w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej lub funkcjonariusza Grupy Interwencyjnej Służby Więziennej są dokumentowane i zawierają następujące informacje: imię i nazwisko, numer identyfikacyjny funkcjonariusza Służby Więziennej, datę urodzenia oraz dział służby, miejsce i datę przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, wyniki poszczególnych prób oraz informację o zaliczeniu lub niezaliczeniu poszczególnych prób sprawnościowych.

INDYWIDUALNA KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATA DO SŁUŻBY
W GRUPIE INTERWENCYJNEJ SŁUŻBY WIĘZIENNEJ LUB FUNKCJONARIUSZA
GRUPY INTERWENCYJNEJ SŁUŻBY WIĘZIENNEJ



.....
(pieczęć podłużna jednostki organizacyjnej przeprowadzającej test sprawności fizycznej)

Numer identyfikacyjny funkcjonariusza Służby Więziennej:	Imię:	Nazwisko:
Miejsce przeprowadzenia testu sprawności fizycznej:		

	Rok:	Miesiąc:	Dzień:
Data urodzenia:			
Data testu sprawności fizycznej:			
Dział służby: administracja, ochrona, penitencjarny, służba zdrowia, Grupa Interwencyjna Służby Więziennej, inne			

Sklony tułowia		Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce płaskiej		Podciąganie na drążku		Bieg z przewrotem na materacu		Bieg wahadłowy 10 × 10 m		Spacer farmera		Skok z miejsca	
		wynik	zaliczono: tak/nie*	wynik	zaliczono: tak/nie*	wynik	zaliczono: tak/nie*	wynik	zaliczono: tak/nie*	wynik	zaliczono: tak/nie*	wynik	zaliczono: tak/nie*

* Odpowiednio wpisać.

Z przeprowadzenia testu sprawności fizycznej sporządza się protokół:



PROTOKÓŁ Z PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
KANDYDATA DO SŁUŻBY W SŁUŻBIE WIĘZIENNEJ / FUNKCJONARIUSZA SŁUŻBY
WIĘZIENNEJ / KANDYDATA DO PEŁNIENIA SŁUŻBY W GRUPIE INTERWENCYJNEJ SŁUŻBY
WIĘZIENNEJ / FUNKCJONARIUSZA GRUPY INTERWENCYJNEJ SŁUŻBY WIĘZIENNEJ**

.....
 (pieczęć podłużna jednostki organizacyjnej przeprowadzającej test sprawności fizycznej)

W dniu na podstawie

.....
 została powołana komisja do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej dla:

1) kandydatów do służby w Służbie Więziennej w jednostce organizacyjnej:

.....

2) funkcjonariuszy Służby Więziennej pełniących służbę w:

.....

3) funkcjonariuszy pełniących służbę w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej lub kandydatów do pełnienia służby w Grupie Interwencyjnej Służby Więziennej.

Do pracy w komisji wyznaczono następujące osoby:

..... – przewodniczący komisji

oraz

.....

w tym osoby posiadające kwalifikacje:

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

Komisja funkcjonowała w dniach

.....

Na terenie jednostki/obiektu**

.....
.....

W teście sprawności fizycznej uczestniczyło

Zdało

Nie zdało

Uwagi:

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

Czytelne podpisy członków komisji (stopień, imię i nazwisko, kwalifikacje zawodowe, numer telefonu służbowego):

1.
2.
3.
4.
5.

6.

7.

8.

Miejscowość, data:

.....

** Niepotrzebne skreślić.

I. SPOSÓB PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej ustala się podział na następujące grupy wiekowe:

- 1) I – do 29 lat;
- 2) II – 30–39 lat;
- 3) III – 40–49 lat;
- 4) IV – 50 i więcej lat.

II. OPIS PRZEPROWADZANIA POSZCZEGÓLNYCH PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH, NORMY I OCENY SPRAWNOŚCI

Poziom sprawności fizycznej ogólnej ocenia się na podstawie wyników przeprowadzonych prób sprawnościowych. Próby przeprowadza się w następującej kolejności:

- 1) moc (skoczność) – skok w dal z miejsca;
- 2) siła – rzut przodem piłką lekarską 2 kg;
- 3) gibkość – skłon tułowia w przód (postawa stojąca);
- 4) zwinność – bieg zygzakiem po powierzchni w kształcie prostokąta 3×5 m;
- 5) szybkość:
 - a) bieg wahadłowy 10×10 m – mężczyźni,
 - b) bieg wahadłowy 6×10 m – kobiety,
 - c) bieg wahadłowy 6×10 m – kobiety i mężczyźni, dział ochrony, od 50 roku życia.

1. Próba mocy (skoczności) – skok w dal z miejsca:

- 1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: kreda, taśma miernicza):

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów do przodu, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej; długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę

skaczącego; jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza; próbę wykonuje się 3 razy; zalicza się najlepszy wynik;

2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik (w cm)	Punkty
1	negatywna	poniżej 150	0
2	przeciętna	150–159	1
3	dostateczna	160–179	2
4	dobra	180–199	3
5	bardzo dobra	200–219	4
6	wysoka	220–244	5
7	bardzo wysoka	245 i dalej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik (w cm)	Punkty
1	negatywna	poniżej 80	0
2	przeciętna	80–89	1
3	dostateczna	90–109	2
4	dobra	110–129	3
5	bardzo dobra	130–149	4
6	wysoka	150–174	5
7	bardzo wysoka	175 i dalej	6

2. Próba siły – rzut przodem piłką lekarską 2 kg:

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: piłka lekarska 2 kg, taśma miernicza):

po wyznaczeniu linii rzutów badany staje przodem przed linią w lekkim rozkroku; stopy ustawione równoległe do linii, piłkę trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w kolanach oraz zamach rękoma z jednoczesnym skłonem tułowia w tył; energicznie wyrzuca piłkę łagodnym łukiem w przód; jeżeli badany przekroczy linię wyrzutu lub oderwie nogi od podłoża, rzut uznaje się za nieważny; pomiaru dokonuje się z dokładnością do 1 cm; przed przystąpieniem do próby badany wykonuje 2 rzuty próbne; badany wykonuje 3 rzuty testowe; zalicza się najlepszy rzut;

2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik (w m)	Punkty
1	negatywna	poniżej 8	0
2	przeciętna	8	1
3	dostateczna	8,10–9,50	2
4	dobra	9,60–10,90	3
5	bardzo dobra	11,00–12,50	4
6	wysoka	12,60–14,90	5
7	bardzo wysoka	15 i dalej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik (w m)	Punkty
1	negatywna	poniżej 4	0
2	przeciętna	4	1
3	dostateczna	4,10–5,50	2
4	dobra	5,60–6,90	3
5	bardzo dobra	7,00–8,50	4
6	wysoka	8,60–10,90	5
7	bardzo wysoka	11 i dalej	6

3. Próba gibkości – skłon tułowia w przód (postawa stojąca):

1) sposób wykonania:

badany, stojąc w postawie zasadniczej, nie zginając nóg w kolanach, wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód;

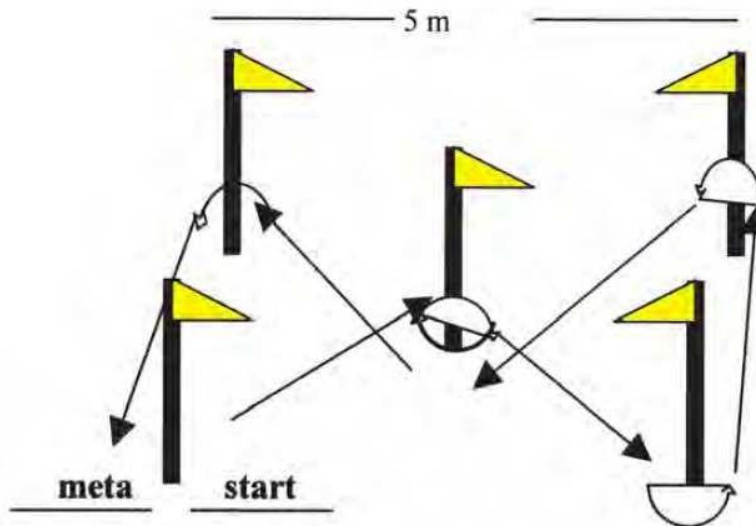
2) punktacja wyników (mężczyźni i kobiety):

Lp.	Ocena	Sposób wykonania zadania	Punkty
1	negatywna	niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2–7	0
2	przeciętna	chwycić oburącz kostki	1
3	dostateczna	palcami obu rąk dotknij palców stóp	2
4	dobra	palcami obu rąk dotknij do podłoża	3
5	bardzo dobra	wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij do podłoża	4
6	wysoka	dotknij całymi dłońmi do podłoża	5
7	bardzo wysoka	dotknij głową kolan	6

4. Próba zwinności – bieg zygakiem po powierzchni w kształcie prostokąta 3×5 m:

1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: taśma miernicza, kreda, stoper, 5 palików-chorągiewek):

bieg zygakiem jest przeprowadzany na trasie w kształcie prostokąta 3×5 m; we wszystkich rogach prostokąta oraz na przecięciu przekątnych są umieszczone paliki-chorągiewki mające około 1,5 m wysokości; osoba badana startuje z pozycji wykroczonej (wysoki start), omijając paliki-chorągiewki, a następnie biegnie po wyznaczonej trasie; próba ta obejmuje trzykrotne przebiegnięcie trasy; czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy; próbę wykonuje się jeden raz;



2) punktacja wyników:

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik (w s)	Punkty
1	negatywna	powyżej 31,0	0
2	przeciętna	31,0	1
3	dostateczna	29,0–30,9	2
4	dobra	27,0–28,9	3
5	bardzo dobra	25,0–26,9	4
6	wysoka	22,1–24,9	5
7	bardzo wysoka	22,0 i mniej	6

b) kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik (w s)	Punkty
1	negatywna	powyżej 33,0	0
2	przeciętna	33,0	1
3	dostateczna	31,0–32,9	2
4	dobra	29,0–30,9	3

5	bardzo dobra	27,0–28,9	4
6	wysoka	24,1–26,9	5
7	bardzo wysoka	24,0 i mniej	6

5. Próba szybkości – bieg wahadłowy:

- 1) sposób wykonania (przyrządy i przybory: taśma miernicza, kreda, stoper, 2 paliki-chorągiewki): należy ustawić dwa paliki-chorągiewki w odległości 10 metrów od siebie; wykreślić linię startu przy pierwszym paliku-chorągiewce, która jest jednocześnie linią startu i linią mety; badany staje przed linią startu; na sygnał biegnie szybko w kierunku drugiego palika-chorągiewki i obiega go; biegnący pokonuje łącznie 10 odcinków 10-metrowych, co daje sumę odcinka 100 metrów; dla kobiet trasa biegu wynosi 6×10 metrów, co daje sumę odcinka 60 metrów; warunki wykonania próby dla kobiet są identyczne jak dla mężczyzn; czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy; próbę wykonuje się tylko jeden raz;
- 2) punktacja wyników:
- a) mężczyźni wykonujący bieg wahadłowy 10×10 m:

Lp.	Ocena	Wynik (w s)	Punkty
1	negatywna	powyżej 34,5	0
2	przeciętna	34,5	1
3	dostateczna	32,9–34,4	2
4	dobra	31,3–32,8	3
5	bardzo dobra	29,7–31,2	4
6	wysoka	27,1–29,6	5
7	bardzo wysoka	27,0 i mniej	6

b) kobiety wykonujące bieg wahadłowy 6×10 m:

Lp.	Ocena	Wynik (w s)	Punkty
1	negatywna	powyżej 24,5	0
2	przeciętna	24,5	1
3	dostateczna	22,9–24,4	2
4	dobra	21,3–22,8	3
5	bardzo dobra	19,7–21,2	4
6	wysoka	17,1–19,6	5
7	bardzo wysoka	17,0 i mniej	6

c) funkcjonariusze działu ochrony wykonujący bieg wahadłowy 6×10 m – grupa wiekowa od 50 roku życia:

– mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik (w s)	Punkty
1	negatywna	powyżej 26,0	0
2	przeciętna	26,0	1
3	dostateczna	24,4–25,9	2
4	dobra	22,8–24,3	3
5	bardzo dobra	21,2–22,7	4
6	wysoka	18,6–21,1	5
7	bardzo wysoka	18,5 i mniej	6

– kobiety:

Lp.	Ocena	Wynik (w s)	Punkty
1	negatywna	powyżej 27,5	0
2	przeciętna	27,5	1
3	dostateczna	25,9–27,4	2
4	dobra	24,3–25,8	3
5	bardzo dobra	22,7–24,2	4
6	wysoka	20,1–22,6	5
7	bardzo wysoka	20,0 i mniej	6

III. NORMY I OCENY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU KOBIET I MĘŻCZYŹN

Punkty uzyskane w poszczególnych próbach sprawnościowych należy zsumować i odczytać uzyskany wynik w poniższych tabelach, uwzględniając wiek, płeć oraz przynależność do działu służby:

1) specjalizacja pozaochronna:

Wiek/ocena	Punkty			
	do 29 lat	30–39 lat	40–49 lat	50 lat i więcej
Negatywna	poniżej 7	poniżej 6	poniżej 5	poniżej 4
Przeciętna	7–10	6–9	5–8	4–7
Dostateczna	11–14	10–13	9–12	8–11
Dobra	15–18	14–17	13–16	12–15
Bardzo dobra	19–22	18–21	17–20	16–19
Wysoka	23–28	22–27	21–26	20–25
Bardzo wysoka	29–30	28–30	27–30	26–30

2) specjalizacja ochronna:

Wiek/ocena	Punkty			
	do 29 lat	30–39 lat	40–49 lat	50 lat i więcej
Negatywna	poniżej 9	poniżej 8	poniżej 7	poniżej 6
Przeciętna	9–12	8–11	7–10	6–9
Dostateczna	13–16	12–15	11–14	10–13
Dobra	17–20	16–19	15–18	14–17
Bardzo dobra	21–24	20–23	19–22	18–21
Wysoka	25–28	24–28	23–28	22–27
Bardzo wysoka	29–30	29–30	29–30	28–30

IV. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W GRUPIE INTERWENCYJNEJ SŁUŻBY WIĘZIENNEJ ORAZ FUNKCJONARIUSZY GRUPY INTERWENCYJNEJ SŁUŻBY WIĘZIENNEJ

1. Opis przeprowadzania poszczególnych prób sprawnościowych:

1) skłony tułowia:

badany przyjmuje pozycję, leżąc na plecach na materacu; stopy umieszcza pod drabinką gimnastyczną, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, dłonie splecione na karku za głowę; na sygnał zgina tułów do siadu ugiętego, dotykając łokciami kolan; badany wykonuje maksymalną liczbę powtórzeń aż do momentu, gdy łokcie nie dotkną kolan; maksymalny czas wykonania próby to 1 minuta; wartość minimalna na zaliczenie: 35 powtórzeń;

2) wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce płaskiej:

badany kładzie się na ławeczce, chwytą sztangę, równą ciężarowi jego ciała, na szerokość barków i zdejmuję ją ze stojaków, blokując na wyprostowanych ramionach; na sygnał zgina ręce w łokciach i opuszcza sztangę w dół do momentu, aż gryf dotknie klatki piersiowej, po czym powraca do wyprostowania ramion w łokciach; badany wykonuje maksymalną liczbę powtórzeń aż do momentu, gdy nie uda mu się wykonać pełnego wyprostowania ramion; maksymalny czas trwania próby to 1 minuta; wartość minimalna na zaliczenie: 10 powtórzeń;

3) podciąganie na drążku:

badany z doskoku chwytą drążek oburącz nachwytem na szerokość barków i wykonuje nieruchomy zwis; na sygnał wykonuje ugięcia ramion w łokciach i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym wraca do zwisu na wyprostowanych ramionach; w trakcie próby nie można pracować nogami; badany wykonuje maksymalną liczbę powtórzeń aż do momentu, gdy broda nie przekroczy linii drążka; maksymalny czas wykonania próby to 1 minuta; wartość minimalna na zaliczenie: 8 powtórzeń;

4) bieg z przewrotem na materacu:

tor składa się z następujących elementów: linii startu, która jednocześnie jest linią mety; 5 metrów dalej znajduje się pierwsza chorągiewka, 5 metrów dalej znajduje się materac, 5 metrów dalej znajduje się druga chorągiewka;

badany staje na linii startu, na sygnał biegnie do pierwszej chorągiewki, obiega ją, nie dotykając, i biegnie dalej do materaca; wykonuje na nim dynamiczny przewrót w przód i dalej biegnie do drugiej chorągiewki, obiega ją, nie dotykając, wraca i biegnie do materaca, na którym wykonuje ponowny dynamiczny przewrót w przód, następnie wstaje i biegnie do pierwszej chorągiewki, obiega ją, nie dotykając, i biegnie do mety;

wartość maksymalna na zaliczenie: 13 sekund;

5) bieg wahadłowy 10×10 m:

tor składa się z dwóch chorągiewek oddalonych od siebie o 10 metrów;

badany staje przy pierwszej chorągiewce, która jest jednocześnie linią startu i linią mety; na sygnał biegnie w kierunku drugiej chorągiewki, obiega ją, nie dotykając, i wraca do pierwszej chorągiewki, którą również obiega, nie dotykając; cykl ten powtarza pięć razy, pokonując dystans łącznie 100 metrów;

wartość maksymalna na zaliczenie: 30 sekund;

6) spacer farmera:

tor składa się z dwóch linii oddalonych od siebie o 15 metrów; po stronie zewnętrznej toru w odległości 1 metra od wyznaczonych linii znajdują się po trzy taborety; na dwóch skrajnych znajdują się talerze sztangi o wadze 20 kilogramów, środkowy taboret stoi pusty;

badany staje przodem do taboretów, tyłem do 15-metrowego toru na wyznaczonej linii; na sygnał sięga oburącz po talerz i, trzymając go na wysokości bioder, odwraca się i pokonuje odcinek 15 metrów toru; odkłada talerz na wolny taboret (talerz nie może upaść na podłogę), chwytając następny talerz, leżący na sąsiednim taborecie, odwraca się i ponownie pokonuje odcinek; cykl ten powtarza trzy razy, pokonując dystans łącznie 90 metrów;

wartość maksymalna na zaliczenie: 35 sekund;

7) skok z miejsca:

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami, przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów do przodu, ugina nogi w półprzysiadzie z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i, odbijając się energicznie od podłoża, skacze jak najdalej; długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego;

wartość minimalna na zaliczenie: 2 metry.

Każdy funkcjonariusz Służby Więziennej może podejść do każdej próby testu sprawności fizycznej trzy razy. Wszystkie próby testu sprawności fizycznej są zaliczone zgodnie z podanymi wartościami minimalnymi lub maksymalnymi. Brak zaliczenia choćby jednej próby powoduje niezaliczenie całości testu sprawności fizycznej.

2. Sposób i warunki przeprowadzania testu sprawności fizycznej:

- 1) wszyscy uczestnicy testu sprawności fizycznej przystępują do tego testu w stroju i obuwiu sportowym;
- 2) przed rozpoczęciem każdej próby osoby odpowiedzialne za realizację testu sprawności fizycznej omawiają próby, podają warunki ich zaliczenia oraz wykonania pokazu;
- 3) rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka;
- 4) osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie testu sprawności fizycznej zapewniają zabezpieczenie medyczne w trakcie trwania testu sprawności fizycznej;
- 5) test sprawności fizycznej może być przeprowadzony w sali sportowej lub na terenie zewnętrznym.