

Opis testu sprawnościowego – tor policyjny obowiązujący dla klasy policyjnej

Poniżej prezentujemy wszystkie ćwiczenia z którymi przyjdzie się Wam zmierzyć na teście sprawnościowym do klasy policji oraz w jaki sposób je wykonać aby zostały zaliczone. Zestaw ćwiczeń i normy zaliczenia są jednakowe dla kobiet oraz mężczyzn.

Zanim przystąpisz do testu zadбай o odpowiednią rozgrzewkę i rozciągnięcie wszystkich mięśni.

1. Okrężanie stojaków

Każdy z kandydatów rozpoczyna egzamin od pozycji leżącej z rękoma wzdłuż ciała. Komenda „Start” rozpoczyna egzamin. Najpierw kandydat musi okrążyć dwa stojaki, jeden od lewej, a drugi od prawej strony.

Podczas wykonywania tego ćwiczenia należy okrążyć stojak bez trzymywania się go bądź przewrócenia konstrukcji. Nie wolno również przenieść nad nim ręki.

2. Przewroty w przód i w tył

Przewroty wykonywane są na trzech materacach w kolejności:

- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Przewrót w przód

3. Przenoszenie manekina

Zadanie polega na przeniesieniu 28-kilogramowego manekina na odległość 5 metrów, następnie okrężanie stojaka i powrót z manekinem do punktu startu. Należy pamiętać, że manekinem nie można rzucić tylko należy go spokojnie odłożyć.

4. Przeskoki nad płotkami

Podczas tego ćwiczenia należy przeskoczyć na 4 płotkami o wysokości 76cm. W trakcie wykonywania nie wolno przytrzymywać się płotka, przewrócić go ani ominąć go w jakikolwiek inny sposób niż od góry.

5. Rzuty piłką lekarską

Każdy z kandydatów musi dobiec do wyznaczonej linii gdzie znajduje się 5 piłek lekarskich. Każda z nich waży dokładnie 3 kilogramy. Rzuty piłkami lekarskimi muszą zostać oddane zza głowy, a odległość rzutu musi wynosić co najmniej 5 metrów.

W trakcie wykonywania ćwiczenia nie wolno przekraczać linii oraz rzucać w inny sposób niż zza głowy. Jeżeli jedna z piłek zostanie rzucona na bliższą odległość to można poprosić o jedną dodatkową próbę, która przysługuje każdemu kandydatowi.

6. Brzuski z piłką lekarską

Ćwiczenie rozpoczyna się od leżenia tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy mogą być zaczeplone o dowolnym szczebel drabinki.

Dwukilogramowa piłka lekarska trzymana jest w wyprostowanych rękach nad głową. Podczas każdego powtórzenia musi ona dotknąć materaca za głową oraz drabinki.

7. Skoki przez skrzynię gimnastyczną

Całe zadanie polega na przeskoczeniu czterech skrzyń gimnastycznych. W trakcie wykonywania ćwiczenia nie wolno przewrócić skrzyń oraz należy je pokonać górą.

8. Bieg wahadłowy

Polega to na przebiegnięciu 10 razy jednakowego dystansu 5 metrów. Każdorazowo dobiegając do linii należy przekroczyć ją obiema stopami i nie dotykać żadną częścią rąk podłoża. Po ukończeniu ostatniego okrążenia następuje koniec egzaminu sprawnościowego do klasy policyjnej.

<https://praca.policja.pl/pwp/rekrutacja/38731,Test-sprawnosci-fizycznej.html>

PUNKTACJA

TOR POLICYJNY

CZAS (min,s)	PUNKTY
2,00	20
1,59	22
1,58	24
1,57	26
1,56	28
1,55	30
1,54	32
1,53	34
1,52	36
1,51	38
1,50	40
1,49	42
1,48	44
1,47	46
1,46	48
1,45	50
1,44	52
1,43	54
1,42	56
1,41	58
1,40	60
1,39	62
1,38	64
1,37	66
1,36	68
1,35	70
1,34	72

1,33	74
1,32	76
1,31	78
1,30	80
1,29	82
1,28	84
1,27	86
1,26	88
1,25	90
1,24	92
1,23	94
1,22	96
1,21	98
1,20	100

Szczegóły dotyczące punktacji karnej , za złamanie zasad dotyczących toru .

1.Przewrócenie tyczki (+2 s)

2. Niepoprawne umiejscowienie manekina (+ 2 s)

3. Przewrócenie płotka (+2 s)

4. Każda piłka , która nie przekroczy wyznaczonego dystansu (+2 s)