

ZAKRES TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO SŁUŻBY CELNO-SKARBOWEJ
ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

Rodzaje ćwiczeń dla kandydatów do Służby Celno-Skarbowej, normy i wymogi ich spełnienia

1. Opis ćwiczeń:

1) 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 wyprost, 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.

2) 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.

3) WYTRZYMAŁOŚĆ: BIEG 600 m – KOBIETY, 1000 m – MĘŻCZYŻNI

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.

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

KOBIETY

| Lp. | Nazwa ćwiczenia | Grupa wiekowa | Jednostki miary | Liczba punktów uzyskanych za określoną ilość powtórzeń oraz czas biegu | | |
|-----|--|----------------------|-----------------|--|------|------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Uginanie ramion w podporze leżąc przodem | do 30 lat | powtórzenia | 11 | 7 | 4 |
| | | powyżej 30 do 40 lat | powtórzenia | 9 | 5 | 3 |
| | | powyżej 40 lat | powtórzenia | 6 | 4 | 2 |
| 2 | Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sek. | do 30 lat | powtórzenia | 16 | 13 | 10 |
| | | powyżej 30 do 40 lat | powtórzenia | 14 | 11 | 8 |
| | | powyżej 40 lat | powtórzenia | 12 | 9 | 6 |
| 3 | Bieg na 600 m | do 30 lat | minuty | 3,15 | 3,30 | 3,45 |
| | | powyżej 30 do 40 lat | minuty | 3,25 | 3,40 | 3,55 |
| | | powyżej 40 lat | minuty | 3,35 | 3,50 | 4,05 |

MĘŻCZYŹNI

| Lp. | Nazwa ćwiczenia | Grupa wiekowa | Jednostki miary | Liczba punktów uzyskanych za określoną ilość powtórzeń oraz czas biegu | | |
|-----|--|----------------------|-----------------|--|------|------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Uginanie ramion w podporze leżąc przodem | do 30 lat | powtórzenia | 26 | 22 | 19 |
| | | powyżej 30 do 40 lat | powtórzenia | 22 | 18 | 14 |
| | | powyżej 40 lat | powtórzenia | 17 | 12 | 8 |
| 2 | Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sek. | do 30 lat | powtórzenia | 25 | 21 | 15 |
| | | powyżej 30 do 40 lat | powtórzenia | 23 | 17 | 13 |
| | | powyżej 40 lat | powtórzenia | 19 | 13 | 9 |
| 3 | Bieg na 1000 m | do 30 lat | minuty | 4,30 | 4,45 | 5,05 |
| | | powyżej 30 do 40 lat | minuty | 4,50 | 5,05 | 5,20 |
| | | powyżej 40 lat | minuty | 5,05 | 5,20 | 5,40 |

3. Sposób oceny wyników testu sprawności fizycznej kandydatów do służby w Służbie Celno-Skarbowej

Ilość uzyskanych przez kandydata do Służby Celno-Skarbowej punktów z testu sprawności fizycznej stanowi suma punktów uzyskanych z trzech wykonanych ćwiczeń. W przypadku

wykonania przez kandydata ćwiczenia na poziomie niższym niż 3 punkty lub rezygnacji z wykonania ćwiczenia, kandydat otrzymuje 0 punktów. Maksymalna możliwa do uzyskania ilość punktów za wykonanie trzech ćwiczeń wynosi 15.