**Test sprawności fizycznej dla kandydatów do służby kontrterrorystycznej ubiegających**

**się o przyjęcie do komórki właściwej w sprawach prowadzenia działań bojowych**

1. Test sprawności fizycznej dla kandydatów do służby kontrterrorystycznej w komórce

właściwej w sprawach prowadzenia działań bojowych składa się z trzynastu prób

sprawnościowych, przeprowadzanych w czasie 24 godzin od jego rozpoczęcia:

1) pływanie na dystansie 200 m;

2) pływanie pod wodą na dystansie 25 m;

3) skok z wieży basenowej do wody;

4) pokonywanie toru przeszkód;

5) wspinanie się po linie;

6) bieg w czasie 12 min;

7) wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce;

8) uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku);

9) uginanie ramion w podporze na poręczach;

10) siady z leżenia w czasie 2 min;

11) wejścia na podest z obciążeniem w czasie 2 min;12) ocena predyspozycji psychofizycznych podczas wykonywania ćwiczeń

ogólnorozwojowych, a następnie prowadzenia walki w pozycji stojącej oraz

w parterze;

13) próba wysokościowa.

W przypadku niezaliczenia prób sprawnościowych wymienionych w punktach od 1 do 13

kandydat do służby uzyskuje negatywny wynik testu sprawności fizycznej.

2. Miejsce, sposób i ocena wykonania prób sprawnościowych2.1. Pływanie na dystansie 200 m

**Miejsce: pływalnia kryta lub otwarta.**

Sprzęt i pomoce: stoper.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: na komendę „na miejsce” kandydat do służby

przyjmuje dowolną pozycję startową na słupku startowym. Na komendę „start” albo sygnał

dźwiękowy jest włączany stoper, a kandydat do służby wykonuje dowolny skok do wody

i przepływa dowolnym stylem pływackim dystans 200 m. Kandydat do służby dotyka

dowolną częścią ciała ściany basenu przy nawrocie po pokonaniu odcinka. Próba

sprawnościowa jest wykonywana w sposób ciągły, bez zatrzymywania się. Niedozwolone

jest chodzenie po dnie.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju pływackim i czepku,

w okularach do pływania albo masce do nurkowania. Dopuszcza się korzystanie z zacisku

na nos.

Chwytanie się krawędzi basenu lub lin oddzielających tory pływackie, chodzenie po dnie

albo nieprzepłynięcie dystansu 200 m kończy próbę sprawnościową i kandydat do służby

uzyskuje negatywny wynik testu sprawności fizycznej.

Ocena: wynik próby sprawnościowej stanowi czas pokonania dystansu 200 m

z dokładnością do 0,1 s. Próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po przepłynięciu

200 m w czasie nieprzekraczającym 4 min i 30 s.

**2.2. Pływanie pod wodą na dystansie 25 m**

Miejsce: pływalnia kryta lub otwarta.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: na komendę „na miejsce” kandydat do służby

wchodzi do wody na wyznaczonym torze. Na komendę „start” albo sygnał dźwiękowy

zanurza się, odbija się od ściany basenu i zanurzony przepływa dystans 25 m.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju pływackim i czepku,

w okularach do pływania albo masce do nurkowania. Dopuszcza się korzystanie z zaciskuna nos.

Wynurzenie jakiejkolwiek części ciała z wody, chodzenie po dnie albo nieprzepłynięcie

pod wodą dystansu 25 m kończy próbę sprawnościową i kandydat do służby uzyskuje

negatywny wynik testu sprawności fizycznej.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po przepłynięciu pod wodą 25 m.

**2.3. Skok z wieży basenowej do wody**

Miejsce: pływalnia kryta lub otwarta wyposażona w wieżę basenowąSposób wykonania próby sprawnościowej: skok wykonuje się na nogi, z wysokości 10 m

od lustra wody.Na komendę „na miejsce” kandydat do służby wchodzi na wieżę

i podchodzi do miejsca wskazanego przez prowadzącego. Na komendę „start” albo sygnał

dźwiękowy jest włączany stoper, a kandydat do służby wykonuje skok na nogi do wody

(utrzymanie ciała w pozycji pionowej z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała, głowa ustawiona

w przedłużeniu kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie). Po skoku wynurza się

i dowolnym stylem pływackim podpływa do drabinek.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju pływackim i czepku,

w okularach do pływania albo masce do nurkowania. Dopuszcza się korzystanie z zacisku

na nos.

Ocena: próba sprawnościowa jest zaliczona po wykonaniu skoku w czasie 5 s po

komendzie prowadzącego albo sygnale dźwiękowym.

**2.4. Pokonywanie toru przeszkód**

Miejsce: tor przeszkód, w którego skład wchodzą: wieża, mur podwójny, linowy most

wiszący, zasieki z drutu kolczastego, drążek gimnastyczny, miejsce na skoki z przysiadem

(żabki), równoważnia stała (drewniana kładka), rów I, wisząca drabinka pozioma, ściana

z opon, przeszkoda zbudowana z pięciu poziomych belek umocowanych na różnych

wysokościach, ściana strażacka z liną, pochylnia z liną, murowana ściana, przeszkoda

zbudowana z trzynastu poziomych belek umocowanych na tej samej wysokości, metalowy

płot, równoważnia ruchoma, rów II, poręcze symetryczne, betonowy krąg.

Sprzęt i pomoc: stoper.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym

dostosowanym do warunków atmosferycznych.

Przeszkody wchodzące w skład toru przeszkód kandydat do służby pokonuje samodzielnie.

W przypadku niepokonania przeszkody wchodzącej w skład toru przeszkód kandydat do

służby pokonuje ją aż do skutku.

Niepokonanie chociażby jednej z przeszkód wchodzących w skład toru przeszkód kończy

próbę sprawnościową i kandydat do służby uzyskuje negatywny wynik testu sprawności

fizycznej.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po dwukrotnym pokonaniu

w określonej kolejności toru przeszkód w czasie nieprzekraczającym 16 min.

**2.5. Wspinanie się po linie**

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub tor przeszkód.

Sprzęt i pomoce: lina zawieszona na poziomej belce z oznaczonym znakiem na linie na

wysokości 6 m od podłoża, stoper.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: na komendę „gotów” kandydat do służby

przyjmuje dowolną pozycję startową (bez dotykania liny). Na komendę „start” albo sygnał

dźwiękowy chwyta linę i wspina się po niej bez pomocy nóg do momentu, aż chwyci jedną

dłonią linę w miejscu na niej oznaczonym. Następnie bez pomocy nóg schodzi do pozycji

startowej. W czasie 5 s od momentu dotknięcia nogami podłoża kandydat do służby

powtarza ćwiczenie. Następnie przy wykorzystaniu nóg schodzi do pozycji startowej.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Niewykonanie dwóch wejść albo wykonanie tylko jednego wejścia do miejsca oznaczonego

znakiem kończy próbę i kandydat uzyskuje negatywny wynik testu sprawności fizycznej.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po dwukrotnym wejściu po linie do

miejsca oznaczonego znakiem.

**2.6. Bieg w czasie 12 min**

Miejsce: bieżnia. Trasa biegu pozbawiona wzniesień, mająca twarde podłoże; wskazane

jest wytyczenie zamkniętego toru.

Sprzęt i pomoce: stoper, taśma miernicza.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: na komendę „na miejsce” kandydat do służby

podchodzi do linii startu. Staje w dowolnej pozycji w odległości 1 m od linii startu. Na

komendę „start” albo sygnał dźwiękowy jest włączany stoper, a kandydat do służby

rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie. W trakcie biegu prowadzący liczy i notuje

okrążenia pokonane przez kandydata do służby. Po upływie 12 min prowadzący daje

sygnał do jej zakończenia, a kandydat do służby zatrzymuje się w miejscu i czeka do czasu,

gdy prowadzący odnotuje osiągniętą przez niego odległość.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym

dostosowanym do warunków atmosferycznych.

Ocena: wynik próby sprawnościowej stanowi liczba metrów przebiegniętych w czasie

12 min. Metry są zapisywane z dokładnością do 10 m na niekorzyść kandydata (np. 2678 m

zapisuje się jako 2670 m). Próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po

przebiegnięciu nie mniej niż 2800 m.

**2.7. Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce**

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: 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;

niezbędna jest asekuracja kandydata podczas próby sprawnościowej.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: kandydat do służby zostaje zważony w stroju

i obuwiu sportowym w celu ustalenia masy ciała. Następnie na gryf jest zakładane

obciążenie, tak aby sztanga miała ciężar równy masie ciała kandydata do służby

(w zaokrągleniu do wielokrotności 2,5 kg na niekorzyść kandydata, np. masa ciała = 83 kg,

ciężar sztangi = 85 kg). Na komendę „gotów” kandydat do służby 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 wyprostu ramion w stawach łokciowych (pierwsze powtórzenie). Ćwiczenie

powtarza tyle razy, ile jest w stanie wykonać. Podczas wykonania próby sprawnościowej

niedozwolone jest 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.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo nie mniej

niż 6 powtórzeń (wyciśnięć).

**2.8. Uginanie ramion w zwisie na drążku (podciąganie na drążku)**

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: drążek gimnastyczny, magnezja lub talk.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: na komendę „gotów” kandydat do służby

wyskakuje do zwisui chwyta drążek (nachwytem) z ramionami wyprostowanymi

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). Podciągnięcia na drążku powtarza tyle razy, ile jest wstanie wykonać.

Podczas wykonywania ćwiczenia niedozwolona jest praca nóg i tułowia. Wykonanie przez

kandydata do służby podciągnięcia na drążku niezgodnie z opisem powoduje niezaliczenie

danego powtórzenia. Kontakt z podłożem kończy próbę sprawnościową.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo nie mniej

niż 15 podciągnięć na drążku.

**2.9. Uginanie ramion w podporze na poręczach**

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: poręcze symetryczne, magnezja lub talk.

Sposób przeprowadzenia próby sprawnościowej: na komendę „gotów” kandydat do służby

wykonuje podpór na poręczach z wyprostowanymi ramionami w stawach łokciowych

(pozycja wyjściowa), bez kontaktu z podłożem. Na komendę „ćwicz” 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). Uginanie ramion w podporze na poręczach

powtarza tyle razy, ile jest w stanie wykonać. Podczas próby sprawnościowej dozwolona

jest praca nóg i tułowia, bez kontaktu z podłożem. Wykonanie przez kandydata do służby

uginania ramion w podporze na poręczach niezgodnie z opisem powoduje niezaliczenie

danego powtórzenia. Kontakt z podłożem kończy próbę sprawnościową.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo nie mniej

niż 25 powtórzeń uginania ramion w podporze na poręczach.

**2.10. Siady z leżenia w czasie 2 min**

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: materac lub mata, stoper.

Sposób przeprowadzenia próby sprawnościowej: na komendę „gotów” kandydat do służby

przyjmuje pozycję leżenie tyłem (na plecach) na materacu i ugina nogi w kolanach pod

kątem 90 stopni. Stopy ma rozstawione na szerokość bioder w taki sposób, aby całą

powierzchnią dotykały podłoża, a ręce – splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie.

Osoba pomagająca stabilizuje stopy kandydata do służby przez dociśnięcie ich do podłoża.

Na komendę „ćwicz” jest włączany stoper, a kandydat do służby wykonuje siad, dotyka

dwoma łokciami kolan (pierwsze powtórzenie) i natychmiast powraca do leżenia, tak aby

łokcie dotknęły do podłoża, i znowu wykonuje siad. Czynność tę powtarza w czasie 2 min.

Podczas wykonania próby sprawnościowej niedozwolone jest unoszenie bioder.

Wykonanie przez kandydata do służby siadu z leżenia niezgodnie z opisem powoduje

niezaliczenie danego powtórzenia.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo nie mniej

niż 80 powtórzeń siadów z leżenia w czasie 2 min.

**2.11. Wejścia na podest z obciążeniem w czasie 2 min**

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, podest o wysokości 50 cm, krążek o ciężarze 20 kg.

Sposób przeprowadzenia próby sprawnościowej: kandydat do służby trzyma w dowolny

sposób krążek o ciężarze 20 kg, a na komendę „gotów” staje przed podestem w odległości

50 cm (obie jego stopy znajdują się na podłożu). Na komendę „ćwicz” jest włączany stoper,

a kandydat do służby wchodzi na podest (obie stopy znajdują się na podeście), następnie

prostuje sylwetkę (pełny wyprost ciała) i wraca do pozycji wyjściowej (pierwsze

powtórzenie). Czynność tę powtarza w czasie 2 min. Podczas wykonywania powtórzeń

wejść na podest z obciążeniem niedozwolone jest pochylanie tułowia do przodu.

Wykonanie przez kandydata do służby wejścia na podest z obciążeniem niezgodnie

z opisem powoduje niezaliczenie danego powtórzenia.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po wykonaniu prawidłowo nie mniej

niż 35 powtórzeń wejść na podest z obciążeniem w czasie 2 min.

**2.12. Ocena predyspozycji psychofizycznych podczas wykonywania ćwiczeń**

**ogólnorozwojowych, a następnie prowadzenia walki w pozycji stojącej oraz**

**w parterze**

Miejsce: obiekt sportowy lub sala gimnastyczna, wyposażone w matę albo posiadające

równe i płaskie podłoże.

Sprzęt i pomoce: stoper, kask ochronny do sportów walki, rękawice bokserskie. Kandydat

do służby zaopatruje się we własnym zakresie w ochraniacz na zęby.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: próba sprawnościowa obejmuje trzy części.

Pierwsza część polega na przeprowadzeniu rozgrzewki oraz ćwiczeń ogólnorozwojowych

przez prowadzącego. Czas trwania pierwszej części – 60 min.

W drugiej części, trwającej 30 min, przeprowadza się walkę szkolną w pozycji stojącej,

w kontakcie z przeciwnikiem(formę kontaktu określa prowadzący). W walcesą

wykorzystywane techniki bokserskie (postawa stojąca – formuła nastawiona głównie na

szybkość i koordynację technik bokserskich wykonywanych przez kandydata do służby).

Na komendę „ćwicz” kandydaci do służby rozpoczynają walkę z wykorzystaniem uderzeń

rękoma. Siłę i dynamikę oraz miejsce zadawania ciosów określa prowadzący. Ćwiczenie

jest przerywane każdorazowo, gdy prowadzący zauważy zbyt mocno zadawane ciosy.

W trzeciej części, trwającej 30 min, prowadzi się walkę w parterze (formuła nastawiona

głównie na stosowanie chwytów judo, samoobrony i zapaśniczych, wykonywanych przez

kandydata do służby w kontakcie fizycznym). Walkę w parterze odbywa się bez rękawic

bokserskich, przy wykorzystaniu technik judo, samoobrony i zapaśniczych, pozwalających

na pełną kontrolę przeciwnika (bez technik dźwigni i duszenia oraz zadawania ciosów).

Ćwiczenie jest przerywane każdorazowo, gdy prowadzący zauważy stosowanie technik

dźwigni i duszenia oraz zadawanie ciosów. Na komendę „zmiana” albo sygnał dźwiękowy

następuje zmiana przeciwnika. Zmiana partnerów następuje co 1 min.

Kandydat do służby wykonuje próbę sprawnościową w stroju i obuwiu sportowym,

z indywidualnym ochraniaczem na zęby.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną, gdy kandydat do służby w trakcie

jej realizacji nie zrezygnuje z ćwiczeń, które są wykonywane w pierwszej części, oraz

walk, które są prowadzone w drugiej i trzeciej części próby sprawnościowej.

**2.13. Próba wysokościowa**

Miejsce: wieża wysokościowa.

Sprzęt i pomoce: uprząż, lonża, karabinki, przyrządy do zjazdu, przyrządy do wchodzenia

po linie, przyrządy do asekuracji, kask, liny alpinistyczne, taśmy alpinistyczne do

budowania stanowisk, przyrządy samozaciskowe, bloczek alpinistyczny, stop rolka,

drabinka speleo, stoper.

Przeprowadzenie próby sprawnościowej wymaga przygotowania miejsca na wieży

wysokościowej o wysokości 10 m oraz stanowiska zjazdowego przy wykorzystaniu

napiętej liny alpinistycznej nośnej rozpiętej między dwoma stanowiskami położonymi na

różnej wysokości (kolejka tyrolska), stanowiska do wspinania (drabinka speleo) oraz

stanowiska asekuracyjnego.

Sposób wykonania próby sprawnościowej: kandydat do służby zakłada kask i uprząż, po

czym jest wpinany w stanowisko asekuracyjne. Następnie podchodzi do stanowiska do wspinania, które jednocześnie jest miejscem startu. Na komendę „start” albo sygnał

dźwiękowy wspina się (po drabince speleo) na wieżę wysokościową. Po wejściu

przechodzi do stanowiska zjazdowego (kolejki tyrolskiej), zajmuje wskazane przez

prowadzącego miejsce i zgłasza gotowość do skoku. Na komendę „skok” albo sygnał

dźwiękowy jest włączany stoper, a kandydat do służby wykonuje skok i zjeżdża w dół.

Kandydat do służby wykonuje próbę wysokościową w stroju i obuwiu sportowym

dostosowanym do warunków atmosferycznych.

Niewykonanie skoku w czasie 5 s kończy próbę sprawnościową i kandydat do służby

uzyskuje negatywny wynik testu sprawności fizycznej.

Ocena: próba sprawnościowa jest uznana za zaliczoną po wykonaniu skoku w czasie 5 s

od komendy prowadzącego albo sygnału dźwiękowego.

