

Załącznik do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych
i Administracji z dnia 27 sierpnia 2026 r. (Dz. U. poz. 1174)

**TRYB I WARUNKI PRZEPROWADZANIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, W TYM KRYTERIA
OCENY PRÓB TESTU, DLA BADANYCH UBIEGAJĄCYCH SIĘ O PODJĘCIE SŁUŻBY
LUB PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W KOMÓRCIE ORGANIZACYJNEJ WŁAŚCIWEJ W SPRAWACH PROWADZENIA
DZIAŁAŃ REALIZACYJNYCH WYMAGAJĄCYCH STOSOWANIA TAKTYKI SPECJALNEJ
ORAZ SPECJALISTYCZNEGO WYPOSAŻENIA CBŚP**

I. Ogólne założenia do przeprowadzania testu sprawności fizycznej dla badanych ubiegających się o podjęcie służby lub pełniących służbę w komórce organizacyjnej właściwej w sprawach prowadzenia działań realizacyjnych wymagających stosowania taktyki specjalnej oraz specjalistycznego wyposażenia CBŚP

1. Test sprawności fizycznej:
 - 1) jest przeprowadzany przez co najmniej dwie osoby, o których mowa w § 7 ust. 2 rozporządzenia, zwane dalej „prowadzącymi”;
 - 2) jest poprzedzony omówieniem oraz wzorcowym pokazem sposobu wykonania prób sprawnościowych przez prowadzących;
 - 3) badany wykonuje w stroju sportowym adekwatnym do pory roku i własnych preferencji.
2. Podczas testu niedopuszczalne jest noszenie biżuterii lub innych przedmiotów, w tym o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży badanego. Zabronione jest posiadanie jakichkolwiek urządzeń elektronicznych i analogowych w czasie wykonywania ćwiczeń.
3. Rozpoczęcie testu poprzedza rozgrzewka. Badany przeprowadza rozgrzewkę we własnym zakresie.

II. Miejsce, opis i ocena wykonania prób sprawnościowych

1. Bieg w czasie 12 minut

Miejsce: obiekt sportowy wyposażony w bieżnię lub trasa w terenie o twardym i równym podłożu bez wzniesień.

Sprzęt i pomoce: gwizdek, stoper, drogomierz lub taśma miernicza.

Pozycja wyjściowa: na komendę „gotów” badany staje przed linią startu.

Opis wykonania próby sprawnościowej: na komendę „start” albo sygnał dźwiękowy jest włączany stoper, a badany rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie. Po upływie 12 minut prowadzący daje sygnał do zakończenia biegu, a badany zatrzymuje się w miejscu i czeka do czasu, gdy prowadzący odnotuje odległość osiągniętą przez badanego. Próbę wykonuje się jednokrotnie.

Ocena: o wyniku próby sprawnościowej decyduje liczba metrów przebiegniętych w czasie 12 minut. Odległość jest zapisywana z dokładnością do 10 m na niekorzyść badanego. Próba jest uznana za zaliczoną po przebiegnięciu co najmniej 2600 m.

W przypadku policjantów:

- 1) ubiegających się o podjęcie służby w komórce organizacyjnej właściwej w sprawach prowadzenia działań realizacyjnych wymagających stosowania taktyki specjalnej oraz specjalistycznego wyposażenia CBŚP, którzy w czasie 12 minut pokonali dystans co najmniej:
 - a) 2600 m – czas sprawdzianu ogólnej sprawności fizycznej wynosi 30 minut,
 - b) 2700 m – czas sprawdzianu ogólnej sprawności fizycznej wynosi 32,5 minuty,
 - c) 2800 m – czas sprawdzianu ogólnej sprawności fizycznej wynosi 35 minut,
 - d) 2900 m – czas sprawdzianu ogólnej sprawności fizycznej wynosi 37,5 minuty,
 - e) 3000 m i powyżej – czas sprawdzianu ogólnej sprawności fizycznej wynosi 40 minut;
- 2) w przypadku pokonania dystansu co najmniej 2600 m przez policjantów pełniących służbę w komórce organizacyjnej właściwej w sprawach prowadzenia działań realizacyjnych wymagających stosowania taktyki specjalnej oraz specjalistycznego wyposażenia CBŚP czas sprawdzianu ogólnej sprawności fizycznej wynosi 50 minut.

2. Sprawdzian ogólnej sprawności fizycznej

2.1. Skoki na skrzynię

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, skrzynia o wysokości 60 cm.

Pozycja wyjściowa: na komendę „gotów” badany staje przed skrzynią.

Opis wykonania ćwiczenia: na komendę „start” badany wskakuje obunóż na skrzynię, po czym wykonuje pełen wyprost bioder i kolan oraz prostuje sylwetkę. Następnie schodzi ze skrzyni. Ruch powinien być płynny i kontrolowany.

Wejście na skrzynię bez pełnego wyprost bioder i kolan, skakanie z użyciem rąk do pomocy przy wyproście, zeskok, niekontrolowane lub nieprawidłowe zejście, zbyt płytkie ułożenie stóp na skrzyni (część stopy poza obrębem skrzyni) skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczonego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy badany przestaje wykonywać skoki przez okres 5 sekund. Przerwa skutkuje koniecznością rozpoczęcia ćwiczenia od momentu jego przerwania. Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.2. Podciąganie na drążku

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, drążek.

Pozycja wyjściowa: badany układa ręce na drążku nachwytem.

Opis wykonania ćwiczenia: kąt między ramionami względem przedramion powinien zawierać się między 135° a 140° . Badany, wybijając się przy użyciu siły nóg, wykonuje podciągnięcie do momentu, aż broda znajdzie się ponad drążkiem, i wraca do pozycji wyjściowej (pierwsze powtórzenie).

Niedociągnięcie brody ponad drążek podczas podciągnięcia lub wykonanie ćwiczenia w więcej niż jednej sekwencji ruchu (zbyt słaby wyskok i próba „dociągnięcia” jak przy klasycznym podciąganiu na drążku) skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczonego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać kolejne powtórzenia i zatrzymuje się w dowolnej pozycji przez okres 5 sekund lub zwolni uchwyt drążka jedną ręką lub dwoma rękami. Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.3. Wymachy odważnikiem kulowym

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, odważnik kulowy o masie 16 kg.

Pozycja wyjściowa: badany staje w pozycji rozkroczonej, z nogami rozstawionymi na szerokość bioder, trzymając odważnik obiema rękami.

Opis wykonania ćwiczenia: badany, zginając biodra i kolana, opuszcza odważnik między nogi, a następnie energicznie wykonuje wymachy przed siebie do momentu wyniesienia odważnika nad głowę i wyprostowania ciała. Ruch powinien być płynny i kontrolowany, z pełnym wyprostem rąk ku górze do kąta 160° .

Niepełny wymach odważnikiem, zbyt mały kąt wyprost rąk ku górze, brak wyprostowania ciała, zbyt mały zakres ruchu odważnikiem lub dotknięcie odważnikiem podłoża skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczonego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy badany przestaje wykonywać ćwiczenie i odkłada odważnik na ziemię lub zatrzymuje ruch między powtórzeniami przez okres 5 sekund. Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.4. Wykroki chodzone

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper.

Pozycja wyjściowa: badany staje w postawie rozkroczonej, z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Opis wykonania ćwiczenia: badany wykonuje krok do przodu i ugina kolano nogi wykroczonej do kąta 90°, jednocześnie dotykając podłoża kolanem nogi zakroczonej. Następnie krokiem do przodu przyjmuje pozycję wyjściową i wykonuje taki sam ruch drugą nogą. Wykonanie niezgodne z opisem, pochylanie tułowia do przodu lub wstawanie przez podpieranie się skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczanego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać wykroki i zatrzymuje się w jednej pozycji lub odpoczywa przez 5 sekund. Przerwa skutkuje koniecznością rozpoczęcia ćwiczenia od momentu jego przerwania. Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.5. Podciąganie kolan do łokci w zwisie na drążku

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, drążek.

Pozycja wyjściowa: badany wykonuje zwis swobodny na drążku z wyprostowanymi ramionami i nogami, chwyt dowolny (nachwyt, podchwyt).

Opis wykonania ćwiczenia: badany podciąga kolana i dotyka nimi łokci w sposób symetryczny. Ruch powinien być kontrolowany, a plecy powinny pozostać w pozycji wyprostowanej.

Brak pełnego podciągnięcia obu kolan do łokci, dotknięcie podłoża stopą, brak pełnego wyprostowania ciała, brak swobodnego zwisu przy każdym powtórzeniu lub dotknięcie tylko jednego łokcia podczas powtórzenia skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczanego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy badany, pozostając w zwisie na drążku, przestaje podciągać kolana do łokci przez 5 sekund, zwolni uchwyt drążka lub dotknie stopą podłoża. Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.6. Podrzuty sztangi w pozycji stojącej

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, sztanga o wadze 20 kg.

Pozycja wyjściowa: badany staje przed sztangą z nogami rozstawionymi na szerokość bioder, trzyma sztangę na wysokości ramion.

Opis wykonania ćwiczenia: badany, zginając lekko kolana i biodra, wykonuje podrzut sztangi do góry, prostując ramiona i całe ciało. Ruch powinien być dynamiczny i kontrolowany, z pełnym wyprostem ciała i rąk ku górze. Po wykonaniu ruchu w sposób kontrolowany badany przechodzi do pozycji wyjściowej (jedno powtórzenie).

Niepełny podrzut sztangi do góry, nieprostowanie ramion, niestabilność postawy w trakcie wykonywania powtórzenia lub brak fazy zatrzymania i ustabilizowania po wyproście ramion skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczanego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać ćwiczenie przez 5 sekund lub odkłada sztangę na ziemię. Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.7. Wyprosty pleców

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, maszyna do wyprostowania pleców.

Pozycja wyjściowa: badany kładzie się przodem na maszynie do wyprostowania pleców, ustawiając nogi pod rolkami, a ciało w pozycji pochylonej do przodu pod kątem 90°, dłonie ma oburącz splecione palcami na karku, a łokcie odwiedzone na zewnątrz.

Opis wykonania ćwiczenia: badany prostuje plecy, unosząc górną część ciała do wyprostu 180°. Ruch powinien być kontrolowany i płynny, z pełnym wyprostem i opadem do kąta 90°, czyli do pozycji wyjściowej.

Niepełny wyprost pleców lub niepełny opad, zmiana pozycji łokci lub rozplecenie palców dłoni skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczanego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy badany przestaje wykonywać ruch, zatrzymuje się w pozycji pochylonej i nie wykonuje dalszych powtórzeń przez 5 sekund.

Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.8. Wyrzuty piłki z przysiadem

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, piłka o wadze 9 kg.

Pozycja wyjściowa: badany stoi w wyznaczonym miejscu i trzyma piłkę na wysokości klatki piersiowej.

Opis wykonania ćwiczenia: badany wykonuje pełny przysiad, po czym – wykorzystując siłę nóg, tułowia i ramion – wstaje, wykonując wyrzut piłki na wysokość minimum 3 m. Ruch powinien być płynny, z pełnym wyprostem ciała ku górze. Następnie badany łapie opadającą piłkę oburącz (pierwsze powtórzenie).

Brak pełnego przysiadu, zbyt słaby wyrzut piłki (brak kontaktu piłki ze ścianą na wysokości 3 m), upuszczenie piłki, brak płynnego wykonywania powtórzeń w opisanej sekwencji lub dzielenie ich na fazy, zmiana wyznaczonego miejsca wykonania ćwiczenia skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczanego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy badany przestaje wyrzucać piłkę i zatrzymuje się w pozycji przysiadu lub w pozycji wyjściowej przez 5 sekund.

Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.9. Ćwiczenie „padnij, powstań”

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper.

Pozycja wyjściowa: badany zaczyna w pozycji stojącej w rozkroku, z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia i nogami lekko ugiętymi w kolanach.

Opis wykonania ćwiczenia: badany kładzie dłonie na ziemi i wyrzuca nogi do tyłu, wykonując podpór podczas leżenia przodem, następnie wykonuje ugięcie i wyprost ramion, dotykając klatkę piersiową do podłoża, i wraca przeskokiem do poprzedniej pozycji, tak aby stopy znalazły się przy dłoniach. Wstaje i wykonuje wyskok z jednoczesnym wznosem ramion nad głowę oraz klaśnięcie nad głowę (pierwsze powtórzenie).

Brak kontaktu klatki piersiowej z podłożem podczas ugięcia ramion, brak wyskoku w górę, brak wyprostu tułowia i ramion oraz brak klaśnięcia nad głowę skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczanego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy badany przestaje wykonywać kolejne powtórzenia i zatrzymuje się w dowolnej pozycji przez 5 sekund.

Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 powtórzeń.

2.10. Skoki na skakance

Miejsce: obiekt sportowy, sala gimnastyczna lub siłownia.

Sprzęt i pomoce: stoper, skakanka.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia badany deklaruje wariant wykonania ćwiczenia, tzn. podwójny albo pojedynczy przeskok przez skakankę.

Opis wykonania ćwiczenia:

1. Jeżeli badany wybrał podwójny przeskok przez skakankę:

Pozycja wyjściowa: badany staje w pozycji stojącej, trzymając skakankę oburącz opuszczoną z tyłu nóg.

Opis wykonania ćwiczenia: badany wykonuje podwójne skoki na skakance, tzn. podczas jednego skoku skakanka jest przenoszona pod stopami badanego dwukrotnie.

Brak pełnego przeskoku przez skakankę (dwóch obrotów skakanki podczas jednego skoku) lub skoki naprzemienne skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

2. Jeżeli badany wybrał pojedynczy przeskok przez skakankę:

Pozycja wyjściowa: badany staje w pozycji stojącej, trzymając skakankę oburącz opuszczoną z tyłu nóg.

Opis wykonania ćwiczenia: badany wykonuje pojedyncze skoki na skakance, tzn. podczas jednego skoku skakanka jest przenoszona pod stopami badanego jednokrotnie.

Brak pełnego przeskoku przez skakankę (jednego obrotu skakanki podczas jednego skoku) lub skoki naprzemienne skutkują niezaliczeniem powtórzenia.

Podczas ćwiczenia przysługują maksymalnie dwie przerwy o dowolnej długości wliczane do czasu przeznaczonego na wykonanie sprawdzianu. Przerwa jest definiowana jako moment, gdy ćwiczący przestaje wykonywać kolejne powtórzenia i zatrzymuje się w dowolnej pozycji przez 5 sekund.

Przekroczenie liczby przysługujących przerw podczas ćwiczenia skutkuje niezaliczeniem testu.

Ocena: ćwiczenie jest uznane za zaliczone po wykonaniu 50 podwójnych powtórzeń lub 200 pojedynczych powtórzeń.

III. Kryteria oceny prób sprawnościowych dla policjantów ubiegających się o podjęcie służby na stanowiskach w komórce organizacyjnej właściwej w sprawach prowadzenia działań realizacyjnych wymagających stosowania taktyki specjalnej oraz specjalistycznego wyposażenia CBŚP

Lp.	Rodzaj próby sprawnościowej	Jednostka pomiaru	Zaliczenie próby				
1	bieg w czasie 12 minut	metr	pokonanie dystansu ≥ 2600 m				
2	sprawdzian ogólnej sprawności fizycznej	minuta i sekunda	wykonanie próby odpowiednio w czasie				
			30 min	32,5 min	35 min	37,5 min	40 min
			po uwzględnieniu pokonanego dystansu z pierwszej próby				
			≥ 2600 m	≥ 2700 m	≥ 2800 m	≥ 2900 m	≥ 3000 m

IV. Kryteria oceny prób sprawnościowych dla policjantów pełniących służbę na stanowiskach w komórce organizacyjnej właściwej w sprawach prowadzenia działań realizacyjnych wymagających stosowania taktyki specjalnej oraz specjalistycznego wyposażenia CBŚP

Lp.	Rodzaj próby sprawnościowej	Jednostka pomiaru	Zaliczenie próby
1	bieg w czasie 12 minut	metr	pokonanie dystansu ≥ 2600 m
2	sprawdzian ogólnej sprawności fizycznej	minuta i sekunda	wykonanie próby w czasie ≤ 50 min