



# DZIENNIK USTAW

## RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 16 sierpnia 2018 r.

Poz. 1573

### ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAWIEDLIWOŚCI

z dnia 12 lipca 2018 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 2018 r. poz. 1542) 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. poz. 1580) załącznik otrzymuje brzmienie określone w załączniku do niniejszego rozporządzenia.

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

Minister Sprawiedliwości: *Z. Ziobro*

## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W SŁUŻBIE WIĘZIENNEJ

Test sprawności fizycznej składa się z pięciu prób sprawnościowych umożliwiających dokonanie pomiaru podstawowych zdolności motorycznych, tj. szybkości, zwinności, siły, mocy (skoczności) oraz gibkości.

Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w zakładach karnych, aresztach śledczych, Uczelni Służby Więziennej, 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.

W uzasadnionych przypadkach jest możliwe przeprowadzenie testów 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.

Funkcjonariusz albo pracownik Służby Więziennej realizujący zagadnienia kadrowe ustala datę oraz miejsce przeprowadzenia testu sprawności fizycznej kandydata, testu sprawności fizycznej funkcjonariusza oraz poprawkowego testu sprawności fizycznej i informuje o tym kandydata lub funkcjonariusza.

Kandydat 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 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, 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, 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 powinien być przeprowadzony w godzinach pełnienia służby. Test sprawności fizycznej przeprowadza się co najmniej raz na cztery lata. Funkcjonariusze pełniący służbę w pionie ochrony na stanowiskach w wyspecjalizowanej grupie interwencyjnej zabezpieczającej bezpieczeństwo jednostek organizacyjnych Służby Więziennej i konwojów uczestniczą w teście nie rzadziej niż raz na dwa lata.

Kandydaci przystępują do testu w terminach wyznaczonych przez komisję kwalifikacyjną.

Wyniki testu sprawności fizycznej kandydata oraz ogólna ocena sprawności fizycznej kandydata powinny być udokumentowane i zawierać następujące informacje: imię i nazwisko, datę urodzenia oraz grupę wiekową, miejsce i datę przeprowadzenia testu, wyniki poszczególnych prób oraz sumę uzyskanych punktów i ocenę:

**INDYWIDUALNA KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATA DO SŁUŻBY  
WIĘZIENNEJ**



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

Nr:	Imię:	Nazwisko:
Data urodzenia:	Grupa wiekowa:	

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

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

Wyniki testu sprawności fizycznej funkcjonariusza oraz ogólna ocena sprawności fizycznej funkcjonariusza powinny być udokumentowane i zawierać następujące informacje: imię i nazwisko, numer identyfikacyjny funkcjonariusza, datę urodzenia oraz grupę wiekową i dział służby, miejsce i datę przeprowadzenia testu, wyniki poszczególnych prób oraz sumę uzyskanych punktów i ocenę:

**INDYWIDUALNA KARTA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ FUNKCJONARIUSZA  
SŁUŻBY WIĘZIENNEJ**



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

Numer identyfikacyjny funkcjonariusza:	Imię:	Nazwisko:
Miejsce przeprowadzenia testu:		

	Rok:	Miesiąc:	Dzień:
Data urodzenia:			
Data testu:			
Grupa wiekowa:			
Dział służby: administracja, ochrona, penitencjarny, służba zdrowia, grupa interwencyjna, inne			

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

W przypadku skierowania funkcjonariusza na badania profilaktyczne, wyniki testu sprawności fizycznej funkcjonariusza przedstawia się lekarzowi sprawującemu profilaktyczną opiekę zdrowotną wobec funkcjonariuszy.

Z przeprowadzonego testu sporządza się protokół:

**PROTOKÓŁ PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W SŁUŻBIE  
WIĘZIENNEJ**

.....  
(kandydatów/funkcjonariuszy)



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

W dniu ..... na podstawie .....

została powołana komisja do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej dla:  
1) kandydatów do służby w jednostce organizacyjnej: .....

2) funkcjonariuszy pełniących służbę w .....

Do pracy w komisji wyznaczono 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, nr telefonu służbowego):

1. ....
2. ....
3. ....

4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

Miejscowość, data .....

### **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 należy przeprowadzać w następującej kolejności:

- 1) moc (skoczność) – skok w dal z miejsca;
- 2) siła – rzut piłką lekarską 2 kg przodem;
- 3) gibkość – skłon tułowia w przód (postawa stojąca);
- 4) zwinność – bieg zygzakiem w prostokącie 3 × 5 m;
- 5) szybkość:
  - a) bieg wahadłowy 10 × 10 – mężczyźni,
  - b) bieg wahadłowy 6 × 10 – kobiety,
  - c) bieg wahadłowy 6 × 10 – 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, zaliczając najlepszy wynik;

### 2) punktacja wyników:

#### a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w centymetrach	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 centymetrach	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 PIŁKĄ LEKARSKĄ 2 kg PRZODEM

### 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 równolegle do linii, piłkę trzyma oburącz; wykonuje lekkie ugięcie nóg w stawach kolanowych 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 ma prawo do wykonania 2 rzutów próbnych; badany wykonuje 3 rzuty testowe, z czego zalicza się najlepszy;

## 2) punktacja wyników:

### a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w metrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 8	0
2	przeciętna	8	1
3	dostateczna	8,00–9,50	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 metrach	Punkty
1	negatywna	poniżej 4	0
2	przeciętna	4	1
3	dostateczna	4,00–5,50	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):

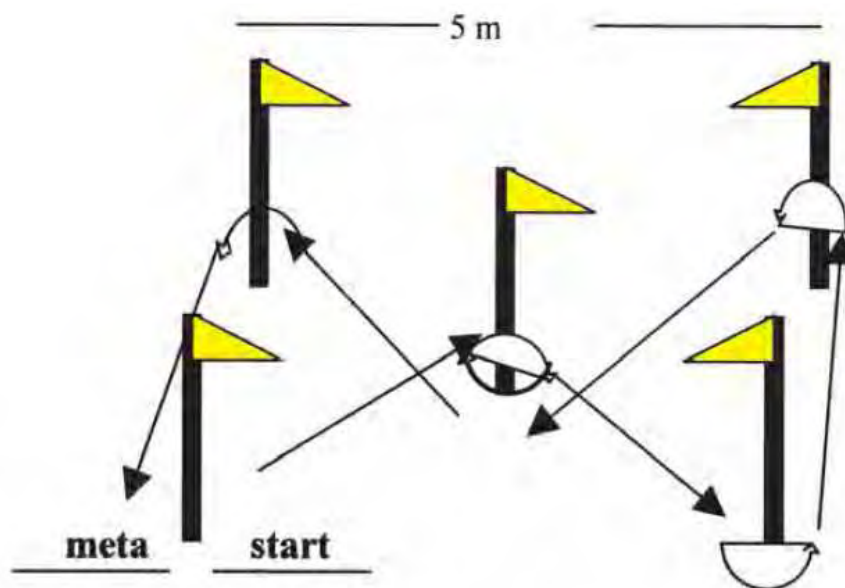
Lp.	Ocena	Wynik	Punkty
1	negatywna	niewykonanie żadnego ćwiczenia z lp. 2–7	0
2	przeciętna	chwyć oburącz kostki	1
3	dostateczna	palcami obu rąk dotknij palców stóp	2

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 ZYGZAKIEM W PROSTOKĄCIE 3 × 5 m

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

bieg zygzakiem jest przeprowadzany na trasie usytuowanej w prostokącie 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 raz;



2) **punktacja wyników:**

a) mężczyźni:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	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 sekundach	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):

naależy ustawić dwa paliki-chorągiewki w odległości 10 metrów od siebie; wykreślić linię startu przy pierwszym paliku-chorągiewce, który jest jednocześnie linią startu i 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  $6 \times 10$  metrów, co daje sumę 60 metrów; warunki wykonania próby dla kobiet są identyczne jak dla mężczyzn; czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy; próbę wykonuje się tylko raz;

2) **punktacja wyników:**

a) mężczyźni 10 × 10 m:

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	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 6 × 10 m:**

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	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 6 × 10 m – grupa wiekowa od 50 roku życia:****– mężczyźni:**

Lp.	Ocena	Wynik w sekundach	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 sekundach	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

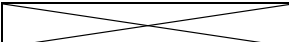
**III. NORMY I OCENY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU  
Kobiet i Mężczyzn**

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:**

	<b>PUNKTY</b>			
<b>WIEK/OCENA</b>	<b>do 29 lat</b>	<b>30–39 lat</b>	<b>40–49 lat</b>	<b>50 lat i więcej</b>
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:**

	<b>PUNKTY</b>			
<b>WIEK/OCENA</b>	<b>do 29 lat</b>	<b>30–39 lat</b>	<b>40–49 lat</b>	<b>50 lat i więcej</b>
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