

W uzupełnieniu do informacji z dnia 13 czerwca 2018 roku informujemy, iż testy sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu **25 czerwca 2018 roku od godziny 9.00** na terenie Szkoły Podstawowej Nr 16 im. Fryderyka Chopina, ul. Poturzyńska 2, 20-853 Lublin – wjazd od ul. Wojciecha Żywnego, wejście od tylnego parkingu szkolnego.

Na teren obiektu, na którym przeprowadzany będzie test sprawności fizycznej, wpuszczane będą tylko osoby biorące udział w postępowaniu- po okazaniu dowodu osobistego.

Prosimy o przybywanie od godz. 8.30.

Jednocześnie przypominamy, iż:

- na zaświadczeniu lekarskim wydanym nie wcześniej niż 14 dni przed dniem przeprowadzenia testu sprawności fizycznej winien widnieć zapis **dopuszczony/zdolny do wykonywania ćwiczeń fizycznych**. Zaświadczenie, na którym nie będzie takiego zapisu nie może być uznane i kandydat nie zostanie dopuszczony do testu sprawności fizycznej.
- strój i obuwie sportowe winno być dostosowane do warunków przeprowadzenia testu sprawności fizycznej; próby zostaną przeprowadzone na sali gimnastycznej/bieżni.

Niniejsza informacja stanowi jedyną formę powiadomienia kandydatów.

**ZASADY TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO SŁUŻBY CELNO-SKARBOWEJ**

- Warunkiem przystąpienia przez kandydata do testu sprawności fizycznej jest przedstawienie **zaświadczenia lekarskiego dopuszczającego go do wykonywania ćwiczeń fizycznych**, wydanego nie wcześniej niż 14 dni przed dniem przeprowadzenia testu sprawności fizycznej.
- Test wykonuje się w stroju i obuwiu sportowym.
- Przed rozpoczęciem testu sprawdza się tożsamość kandydatów.
- Maksymalna ilość punktów możliwa do uzyskania przez kandydata wynosi 15. Test sprawności fizycznej jest zaliczony jeżeli kandydat każde z 3 ćwiczeń zaliczy na minimalną liczbę 3 punktów. Uzyskanie 0 punktów za wykonanie co najmniej jednego ćwiczenia lub rezygnacja z wykonania któregośkolwiek z ćwiczeń powoduje niezaliczenie testu sprawności fizycznej.

Opis ćwiczeń:

Test sprawności fizycznej składa się z trzech prób sprawnościowych:

1. Siła mięśni ramion: uginanie ramion w podporze leżąc przodem;
2. Siła mięśni brzucha: skłony tułowia w przód z leżenia tyłem
3. Wytrzymałość: bieg 1000m – mężczyźni, 600m – kobiety.

1. 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 wyprostu, 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. 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. BIEG 1000m – MĘŻCZYŹNI, 600m- KOBIETY.

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.

Tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Służbie Celno-Skarbowej

KOBIETY

L.p.	Nazwa ćwiczenia	Grupa wiekowa	Jednostki miary	Punkty/Wyniki		
				5	4	3
1	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem	do 30 lat	liczba powtórzeń	11	7	4
		Powyżej 30 do 40 lat	liczba powtórzeń	9	5	3
		Powyżej 40 lat	liczba powtórzeń	6	4	2
2	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	do 30 lat	liczba powtórzeń	16	13	10
		Powyżej 30 do 40 lat	liczba powtórzeń	14	11	8
		Powyżej 40 lat	liczba powtórzeń	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

L.p.	Nazwa ćwiczenia	Grupa wiekowa	Jednostki miary	Punkty/Wyniki		
				5	4	3
1	Uginanie ramion w podporze leżąc przodem	do 30 lat	liczba powtórzeń	26	22	19
		Powyżej 30 do 40 lat	liczba powtórzeń	22	18	14
		Powyżej 40 lat	liczba powtórzeń	17	12	8
2	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	do 30 lat	liczba powtórzeń	25	21	15
		Powyżej 30 do 40 lat	liczba powtórzeń	23	17	13
		Powyżej 40 lat	liczba powtórzeń	19	13	9
3	Bieg na 1000m.	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

