

Film prezentujący nowe zasady testu sprawności fizycznej.

Na środku na białym tle widoczna gwiazda policyjna z napisem „Policja”. Nad napisem widoczny jest herb województwa podkarpackiego. Gwiazda po chwili przesuwa się do góry i pojawia się napis:

„TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

SEKCJA DOBORU

WYDZIAŁU KADR I SZKOLENIA

KWP W RZESZOWIE”

W lewym górnym rogu widoczna gwiazda policyjna z napisem „Policja”. Nad napisem widoczny jest herb województwa podkarpackiego. Muzyka jest doniosła, budująca napięcie.

Ujęcie pierwsze: Umundurowany policjant omawia nowy test sprawności fizycznej do służby w policji oraz z ilu prób sprawnościowych się składa. Po jego prawej stronie wyświetlają się cztery okna na których prezentowane są omawiane próby. Policjant mówi:

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do służby w Policji składa się z czterech prób sprawnościowych przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności

Ujęcie kolejne: Niebieska plansza z napisem „PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA NR 1 RZUT OBURĄCZ ZZA GŁOWY DO PRZODU PIŁKĄ LEKARSKĄ O CIĘŻARZE 3 KG”

Ujęcie kolejne: Prezentowana jest pierwsza próba testu – rzut piłką lekarską o ciężarze 3 kg i omawiane są jego zasady. Lektor podczas ujęć mówi:

Kandydat przyjmuje postawę rozkroczną, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu, piłka lekarska trzymana oburącz. Kandydat wykonuje rzut oburącz zza głowy do przodu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. Kandydat może wykonać dwa rzuty. Wynik z próby sprawnościowej ustala się na podstawie rzutu, podczas którego kandydat uzyskał większą odległość. W przypadku popełnienia dwóch błędów technicznych w trakcie wykonywania próby, kandydat otrzymuje 0 pkt i wynik negatywny z próby (UJECIA KAŻDEGO Z ELEMENTÓW)

Ujęcie kolejne: Plansza z napisem

„BŁĘDY TECHNICZNE

- RZUT NIEZGODNY Z OPISEM

- DOTKNIĘCIE LUB PRZEKROCZENIE LINII RZUTU”

Ujęcie kolejne: Niebieska plansza z napisem „PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA NR 2 SIADY Z LEŻENIA NA PLECACH W CZASIE 30 S”

Ujęcie kolejne: Prezentowana jest druga próba testu – siady z leżenia na plecach w czasie 30 s. i omawiane są jego zasady i błędy. Lektor podczas ujęć mówi:

Na komendę „gotów” kandydat przyjmuje pozycję leżenie na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach

kolanowych maksymalnie do kąta 90°, stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczepione o najniższy szczebel drabinki.

Próba sprawnościowa może być wykonywana z możliwością udziału drugiej osoby, która klęczy przy stopach kandydata i rękoma stabilizuje ich położenie. Na komendę „ćwicz” prowadzący włącza stoper (DZWIĘK STOPERA)

kandydat wykonuje siady z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły materaca. Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder.

Wynik próby sprawnościowej stanowi liczbę prawidłowo wykonanych siadów w czasie 30 sek. (UJĘCIA KAŻDEGO Z ELEMENTÓW)

Ujęcie kolejne: Niebieska plansza z napisem „PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA NR 3 BIEG ZE ZMIANĄ KIERUNKU”

Ujęcie kolejne: Prezentowana jest trzecia próba testu – bieg ze zmianą kierunku i omawiane są jego zasady i błędy. Lektor podczas ujęć mówi:

Na komendę „gotów” kandydat staje przed linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg. Biegając kandydat omija stojaki w kolejności A – B – E – C – D – E – A. Po trzykrotnym pokonaniu przez kandydata trasy biegu, w momencie przekroczenia linii mety, prowadzący włącza stoper. (UJĘCIA Z DRONA, STOJAKI BĘDĄ PODPISANE), (UJĘCIA KAŻDEGO Z ELEMENTÓW)

Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Próba sprawnościowa jest przerywana w przypadku przewrócenia stojaka lub wykonania biegu niezgodnie ze schematem. (UJĘCIA KAŻDEGO Z ELEMENTÓW) wynik próby sprawnościowej stanowi czas, w którym kandydat trzykrotnie prawidłowo pokonał trasę biegu. Wynik zapisuje się z dokładnością do 0,1 s. W przypadku popełnienia błędu technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby. Ponowne popełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem 0 pkt i wyniku negatywnego z próby.

Ujęcie kolejne: Pojawia się grafika z napisem:
„BŁĘDY TECHNICZNE:

- 1) przewrócenie stojaka,
- 2) wykonanie biegu niezgodnie ze schematem nr 1.”

Ujęcie kolejne: Niebieska plansza z napisem „PRÓBA SPRAWNOŚCIOWA NR 4 BIEG Z OBIEGANIEM STOJAKÓW W CZASIE 90 S”

Ujęcie kolejne: Prezentowana jest trzecia próba testu – bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s i omawiane są jego zasady i błędy. Lektor podczas ujęć mówi:

Na komendę „gotów” kandydat staje przed wyznaczoną linią startu. Na komendę „start” prowadzący włącza stoper, a kandydat rozpoczyna bieg w kierunku stojącego naprzeciw stojaka, obiega go i wraca w kierunku stojaka, przy którym rozpoczął bieg. Wraca do stojaka na linię startu, obiega go ponownie. (UJĘCIA KAŻDEGO Z ELEMENTÓW)

Wyznaczony stojakami dystans kandydat pokonuje w czasie 90 s jak największą liczbę razy. Obiegnięcie stojaków dopuszczalne jest z dowolnej strony. Odcinek zaliczany jest po pokonaniu 10 m dystansu w chwili postawienia co najmniej jednej stopy po zewnętrznej stronie linii wyznaczającej dystans.

wynik próby sprawnościowej stanowi liczba prawidłowo pokonanych odcinków. W przypadku popełnienia błędu technicznego kandydat w danym dniu może ponownie, jeden raz, przystąpić do wykonania próby sprawnościowej. Ponowne popełnienie błędu technicznego skutkuje uzyskaniem 0 pkt i wyniku negatywnego z próby.

Ujęcie kolejne: Pojawia się grafika z napisem:

„BŁĘDY TECHNICZNE:

- 1) przewrócenie stojaka,
- 2) wykonanie próby niezgodnie ze schematem nr 2.

Ujęcie kolejne: Prezentowane są wszystkie próby sprawnościowe. Lektor podczas ujęć mówi:

Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania z testu sprawności fizycznej, wynosi 60 punktów. Pozytywny wynik testu uzyskuje kandydat, który otrzymał co najmniej 32 punkty i zaliczył wszystkie próby sprawnościowe.

Kandydat może ponownie, jeden raz w ramach tego samego postępowania, przystąpić do testu sprawności fizycznej, jeżeli bezpośrednio po jego zakończeniu złoży ustne oświadczenie zespołowi o woli ponownego przystąpienia do testu.

Termin i miejsce ponownego przeprowadzenia testu ustala komórka organizacyjna do spraw doboru kandydatów, w uzgodnieniu z kandydatem.

Ujęcie ostatnie: Pojawia się czarna plansza końcowa z napisem:

„SEKCJA DOBORU

WYDZIAŁU KADR I SZKOLENIA

KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI W RZESZOWIE”

poniżej wymienieni są autorzy filmu.