

Jeśli zastanawiasz się nad wstąpieniem do służby, ale nie masz pewności czy jesteś w stanie pokonać tor przeszkód w wymaganym czasie, możesz przyjść i spróbować swoich sił. **W czwartek 29 grudnia o godzinie 16:00 na hali sportowej w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Zgorzelcu przy ul. Francuskiej 6 odbędzie się pokaz testu sprawnościowego.**

Funkcjonariusze zgorzeleckiej komendy omówią jak prawidłowo pokonywać poszczególne przeszkody, zaprezentują jego poprawne wykonanie oraz będą korygować błędy tym, którzy podejmą wyzwanie.

Jednym z etapów rekrutacji do Policji jest test sprawności fizycznej. Test ten polega na pokonaniu toru przeszkód w określonym czasie. Wyniki zostają przeliczone w systemie punktowym. Instruktorzy ze zgorzeleckiej komendy organizują spotkanie podczas którego zademonstrują poprawność wykonywania ćwiczeń na torze oraz udzielą praktycznych porad i wskazówek. Przyjdź i sprawdź się. Aby zaliczyć test pozytywnie cały tor przeszkód należy pokonać w czasie nieprzekraczającym 1.41,0

Wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszamy.

Przypominamy, że rekrutacja do służby w Policji odbywa się w sposób ciągły i już dziś możesz złożyć stosowne dokumenty i przystąpić do postępowania kwalifikacyjnego. Masz pytania skontaktuj się ze zgorzelecką komendą pod numerem 47 87 322 14 lub 47 87 323 06 lub przyjdź osobiście do siedziby jednostki przy ul. Bohaterów II Armii Wojska Polskiego 12 G.

Opis ćwiczeń w teście sprawności fizycznej do Policji

1. Okrężanie stojaków

Leżenie przodem, na komendę GOTÓW kandydat musi leżeć nieruchomo, ręce wzdłuż ciała. Na komendę START kandydat startuje. Pierwszym ćwiczeniem jest okrążenie dwóch stojaków: pierwszego z prawej strony, drugiego z lewej. Nie wolno przenieść ręki nad stojakiem, przytrzymać się bądź przewrócić stojak.

2. Przewroty na materacu

Następnie na 3 materacach wykonuje się przewroty: pierwszy przewrót w przód, drugi po obróceniu się o 180st. w tył, trzeci znowu w przód.

3. Przenoszenie manekina

Przeniesienie manekina ważącego 28kg - kandydat łapie manekina w dowolny sposób, przenosi go na odległość 5m, okrążając stojak wraca z manekinem i odkłada go na materac. Nie wolno manekina rzucić.

4. Przeskoki nad płotkami lekkoatletycznymi

Przejsie nad 4 płotkami gimnastycznymi o wysokości 76cm. Zabronione jest przytrzymanie ręką płotka lekkoatletycznego, przewrócenie go lub przemieszczenie którejkolwiek część ciała obok płotka, poniżej jego górnej krawędzi.

5. Rzuty piłkami lekarskimi

Po dobiegnięciu do wyznaczonej linii kandydat wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3kg. Każdy rzut wykonywany oburącz zza głowy na odległość co najmniej 5m. Dotknięcie lub przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu, można prosić o jedną dodatkową próbę.

6. Brzuszek z piłką lekarską

Leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki. Trzymając piłkę lekarską o masie 2kg na wyciągniętych rękach nad głową (piłka dotyka materaca) należy wykonać 10 brzuszków tak, by piłka dotykała na przemian materaca za głową i szczebla drabinki.

7. Pokonanie górą skrzyń gimnastycznych

Pokonanie dowolną techniką 4 skrzyń gimnastycznych, nie wolno ich przewrócić, należy pokonać je ponad górną krawędzią.

8. Bieg wahadłowy

Należy przebiec 10 razy dystans 5 metrów - dobiegając do linii należy przekroczyć ją obiema stopami i wrócić nie dotykając rękoma podłoża, tak 10 razy. Po przekroczeniu linii po raz 10 następuje zatrzymanie stopera, koniec egzaminu.

Tor jest taki sam dla kobiet i mężczyzn. By go zaliczyć należy mieć czas niższy niż 1 min 41 sek oraz nie popełnić błędów technicznych.

Źródło: KPP w Zgorzelcu