

Kryteria oceny sprawności fizycznej kandydatów do pracy w charakterze strażnika w Straży Miejskiej w Białymstoku

MĘŻCZYŹNI

Lp.	NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA WIEKOWA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
				bdb (5)	db(4)	dst (3)
1	Bieg 100 m	do 30 lat	sekundy	12,8	13,3	13,8
		od 31 lat	-	13,2	13,7	14,2
2	Bieg 1000 m	do 30 lat	minuty	4,10	4,25	4,40
		od 31 lat	-	4,20	4,35	4,50
3	Skrętoskłony w czasie 1 minuty	do 30 lat	liczba powtórzeń	43	40	36
		od 31 lat	-	40	37	33
4	Skok w dal z miejsca obunóż	do 30 lat	centymetry	235	215	195
		od 31 lat	-	225	205	185

KOBIECY

Lp.	NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA WIEKOWA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
				bdb (5)	db(4)	dst (3)
1	Bieg 60 m	do 30 lat	sekundy	10,1	10,5	10,9
		od 31 lat	-	10,3	10,7	11,1
2	Bieg 600 m	do 30 lat	minuty	2,35	2,50	3,00
		od 31 lat	-	2,40	2,55	3,05
3	Skrętoskłony w czasie 1 minuty	do 30 lat	liczba powtórzeń	41	38	34
		od 31 lat	-	39	36	32
4	Skok w dal z miejsca obunóż	do 30 lat	centymetry	190	175	160
		od 31 lat	-	180	165	150

Uwaga:

1. Wszystkie ćwiczenia fizyczne należy przeprowadzić w tym samym dniu.
2. Ćwiczenia można prowadzić w sali gimnastycznej lub w terenie.
3. Warunki ćwiczeń dla wszystkich kandydatów muszą być takie same.
4. Dopuszcza się powtarzanie ćwiczenia w celu uzyskania lepszego wyniku.
5. Uzyskany wynik przez kandydata z danego ćwiczenia kwalifikuje się na ocenę (bdb, db, dst, ndst)
6. Uzyskanie oceny niedostatecznej jest równoznaczne z nie zaliczeniem ćwiczenia.
7. Test sprawności fizycznej jest zaliczony w przypadku uzyskania oceny pozytywnej (bdb, db, dst) ze wszystkich ćwiczeń oraz w przypadku jednego ćwiczenia niezaliczonego (ndst) pod warunkiem, że średnia ocen z wszystkich ćwiczeń wyniesie minimum 3,5).


KOMENDANT
 Straży Miejskiej w Białymstoku
 Krzysztof Kolenda