Tabele norm sprawnościowych kandydatów do służby w Straży Granicznej

**KOBIETY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | NAZWA ĆWICZENIA | GRUPA WIEKOWA | JEDNOSTKI MIARY | OCENY |
| bdb (5) | db (4) | dst (3) |
| 1 | Uginanie i prostowanie ramion w podporze w leżeniu przodem | do 30 lat | liczba powtórzeń | 20 | 18 | 14 |
| od 31 lat | liczba powtórzeń | 18 | 16 | 12 |
| 2 | Bieg koperta | do 30 lat | sekundy | 26,4 | 27,1 | 27,8 |
| od 31 lat | sekundy | 27,1 | 27,8 | 28,5 |
| 3 | Skok w dal z miejsca obunóż | do 30 lat | centymetry | 190 | 175 | 160 |
| od 31 lat | centymetry | 180 | 165 | 150 |
| 4 | Skrętoskłony w czasie jednej minuty | do 30 lat | liczba powtórzeń | 41 | 38 | 34 |
| od 31 lat | liczba powtórzeń | 39 | 36 | 32 |
| 5 | Skłon w przód | do 30 lat | sekundy | dotknąć głową kolan, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję przez 3 sekundy |
| od 31 lat | sekundy | oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję przez 3 sekundy |
| 6 | Bieg na dystansie 600 m | do 30 lat | minuty | 2,35 | 2,50 | 3,00 |
| od 31 lat | minuty | 2,40 | 2,55 | 3,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Liczba punktów | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suma ocen | 15 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 |

**MĘŻCZYŹNI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | NAZWA ĆWICZENIA | GRUPA WIEKOWA | JEDNOSTKI MARY | OCENY |
| bdb (5) | db (4) | dst (3) |
| 1 | Uginanie i prostowanie ramion w podporze w leżeniu przodem | do 30 lat | liczba powtórzeń | 35 | 30 | 25 |
| od 31 lat | liczba powtórzeń | 31 | 26 | 21 |
| 2 | Bieg po kopercie | do 30 lat | sekundy | 25,0 | 25,8 | 26,4 |
| od 31 lat | sekundy | 26,1 | 26,9 | 27,5 |
| 3 | Skok w dal z miejsca obunóż | do 30 lat | centymetry | 235 | 215 | 195 |
| od 31 lat | centymetry | 225 | 205 | 185 |
| 4 | Skrętoskłony w czasie jednej minuty | do 30 lat | liczba powtórzeń | 43 | 40 | 36 |
| od 31 lat | liczba powtórzeń | 40 | 37 | 33 |
| 5 | Skłon w przód | do 30 lat | sekundy | oprzeć się na całych dłoniach o podłoże, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję przez 3 sekundy |
| od 31 lat | sekundy | palcami obu rąk dotknąć podłoża, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | palcami obu rąk dotknąć palców stóp, utrzymać pozycję przez 3 sekundy | chwycić oburącz kostki, utrzymać pozycję przez 3 sekundy |
| 6 | Bieg na dystansie 1000 m | do 30 lat | minuty | 4,10 | 4,25 | 4,40 |
| od 31 lat | minuty | 4,20 | 4,35 | 4,50 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Liczba punktów | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suma ocen | 15 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 |