

Śląski Oddział Straży Granicznej w Raciborzu im. nadkom. Józefa Bocheńskiego

<https://slaski.strazgraniczna.pl/sm/aktualnosci/47825,Coroczny-test-sprawnosci-fizycznej.html>
04.09.2024, 07:12

Coroczny test sprawności fizycznej

Mitas Łukasz
20.10.2022

W Śląskim Oddziale Straży Granicznej dobiegają końca egzaminy sprawnościowe dla funkcjonariuszy. Od pięciu lat dodatkowym elementem weryfikującym sprawność fizyczną jest test Coopera.



Test Coopera jest jednym z najbardziej znanych sposobów do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców (w tym przypadku funkcjonariuszy SG). Polega on na przebiegnięciu jak największej odległości w ciągu 12 minut. Nie wymaga skomplikowanego sprzętu, jest łatwy do przeprowadzenia, wykonania oraz interpretacji. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci biegacza określa się na podstawie pokonanego dystansu.

W 2017 roku w komendzie Śląskiego Oddziału Straży Granicznej narodził się pomysł, aby egzaminy sprawnościowe wzbogacić właśnie o ten element. Mogłoby się wydawać, że każdy jest w stanie biegać przez 12 minut, ale jeśli zestawi się to z ilością kilometrów, które należy przebiec aby ten test zaliczyć, wówczas sprawa już taka prosta nie jest. Wymaga to od funkcjonariuszy ciągłego dbania o utrzymanie sprawności fizycznej na wysokim poziomie. Alternatywnie mundurowi mogą sprawdzić się na basenie, gdzie w czasie 12 minut muszą przepłynąć odpowiedni w swojej kategorii wiekowej dystans.



Od momentu kiedy w naszym oddziale wprowadzono ten element do corocznego egzaminu sprawnościowego, zauważono poprawę poziomu kondycji fizycznej funkcjonariuszy.