

Kryteria do testu sprawnościowego dla kandydatów na wolne stanowiska urzędnicze zatrudnianych na podstawie umowy o pracę w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o strażach gminnych (Dz. U. z 1997 r. Nr 123 poz. 779 ze zm.)

Mężczyźni

Lp.	Rodzaje ćwiczeń	Jm.	Zaliczono	Nie zaliczono
1.	Rzut piłką lekarską - 3kg	Metr (m)	min. 9 m	poniżej 9 m
2.	Siady z leżenia tyłem (brzuszki)	Sekunda (s)	min. 15 razy przez 30 s	poniżej 15 razy przez 30 s
3.	Uginanie ramion (pompki)	Sekunda (s)	min 20 razy przez 30 s	poniżej 20 razy przez 30 s
4.	Bieg wahadłowy 10 razy po 10 metrów	Sekunda (s)	min. 32 s	powyżej 32 s

Kobiety

Lp.	Rodzaje ćwiczeń	Jm.	Zaliczono	Nie zaliczono
1.	Rzut piłką lekarską - 3kg	Metr (m)	min. 6 m	poniżej 6 m
2.	Siady z leżenia tyłem (brzuszki)	Sekunda (s)	min. 15 razy przez 30 s	poniżej 15 razy przez 30 s
3.	Uginanie ramion (pompki)	Sekunda (s)	min 10 razy przez 20 s	poniżej 10 razy przez 20 s
4.	Bieg wahadłowy 4 razy po 10 metrów	Sekunda (s)	min. 14 s	powyżej 14 s