

**TABELA NORM SPRAWNOŚCIOWYCH KANDYDATÓW
DO SŁUŻBY W STRAŻY GRANICZNEJ (KOBIECY)**

L.p.	NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA WIEKOWA	JEDNOSTKI MIARY	OCENY		
				bdb (5)	db (4)	dst (3)
1.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze 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 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

- 1 pkt – suma ocen 15**
2 pkt – suma ocen 16 – 18
3 pkt – suma ocen 19 – 21
4 pkt – suma ocen 22 – 24
5 pkt – suma ocen 25 – 27
6 pkt – suma ocen 28 – 30