

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

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	35	30	25
		od 31 lat	liczba powtórzeń	31	26	21
2.	Bieg koperta	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 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

- 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