

# Wyższa Szkoła Straży Granicznej

<https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/aktualnosci/65043,Profesjonalizm-w-dzialaniu-uczniowie-ZS-Goscino-gotowi-na-nowe-wyzwania.html>  
31.03.2025, 14:00

## Profesjonalizm w działaniu – uczniowie ZS Gościno gotowi na nowe wyzwania

---

Ewelina Sienkiewicz  
14.03.2025

---

Wykładowcy Zakładu Działań Specjalnych WSSG przeprowadzili praktyczne zajęcia dla uczniów klas mundurowych ZS im. Macieja Rataja w Gościnie.

Zajęcia, które odbyły się 13 marca br., skoncentrowane były na poprawie sprawności fizycznej, doskonaleniu umiejętności taktycznych oraz stosowaniu środków przymusu bezpośredniego zgodnie ze standardami służb mundurowych. Podczas ćwiczeń przeprowadzono specjalistyczne testy sprawnościowe, takie jak rzut piłką lekarską, skok w dal, bieg „koperta” oraz pomiar siły ścisku przy użyciu dynamometru Baseline BIMS. Wyniki pozwoliły precyzyjnie określić indywidualne predyspozycje i dostosować programy treningowe do potrzeb każdego uczestnika. Warsztaty łączyły edukację ze sportową rywalizacją, motywując uczniów do systematycznej pracy nad kondycją i umiejętnościami. Regularne testy, prowadzone z wykorzystaniem specjalistycznych metod szkoleniowych, wspierają skuteczne przygotowanie młodzieży do przyszłej służby w formacjach mundurowych.



Kolaż zdjęć z prowadzonych zajęć ze sprawności fizycznej dla uczniów