

# Podlaski Oddział Straży Granicznej

<https://podlaski.strazgraniczna.pl/pod/aktualnosci/72114,Na-drozdze-do-sluzby-w-Strazy-Granicznej.html>  
11.06.2026, 02:34

## Na drodze do służby w Straży Granicznej

---

Katarzyna Zdanowicz  
10.06.2026

---

Test sprawności fizycznej to jeden z elementów rekrutacji do służby w Straży Granicznej. Wczoraj (09.06.2026 r.) w komendzie oddziału w Białymstoku z tym wyzwaniem zmierzyły się 43 osoby.

Test sprawności fizycznej to jeden z ostatnich etapów postępowania kwalifikacyjnego do służby w Podlaskim Oddziale Straży Granicznej. Sprawdzian ma na celu ocenę kondycji, wytrzymałości oraz ogólnej sprawności osób ubiegających się o przyjęcie do służby. Składa się z uginania i prostowania ramion w podporze leżąc przodem, biegu po kopercie, skoku w dal z miejsca obunóż, skrętoskłonów, skłonu w przód, biegu na dystansie 1000 m mężczyźni i 600 m kobiety.

Pozytywny wynik z wczorajszego egzaminu uzyskało 39 osób. Przed nimi już tylko komisja lekarska.

W Podlaskim Oddziale Straży Granicznej prowadzimy ciągły nabór do służby. Cała procedura kwalifikacyjna do służby w Straży Granicznej odbywa się w komendzie Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej w Białymstoku.

Kandydat ubiegający się o przyjęcie do służby ustala termin złożenia dokumentów, dzwoniąc na numer tel. 85 714 55 33, w poniedziałek w godz. 8.00 - 18.00, a od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 15.00. Więcej informacji dotyczących naboru znajduje się na naszej stronie w zakładce [Rekrutacja do służby w POSG](#).



Egzamin sprawnościowy wyłoni przyszłych funkcjonariuszy



Egzamin sprawnościowy wyłoni przyszłych funkcjonariuszy



Egzamin sprawnościowy wyłoni przyszłych funkcjonariuszy