

Podlaski Oddział Straży Granicznej

<https://podlaski.strazgraniczna.pl/pod/aktualnosc/71260,I-Ty-mozesz-zostac-funkcjonariuszem-Strazy-Granicznej.html>

17.04.2026, 09:02

I Ty możesz zostać funkcjonariuszem Straży Granicznej

Katarzyna Zdanowicz
14.04.2026

Egzamin ze sprawności fizycznej to jeden elementów rekrutacji do Straży Granicznej. Wczoraj w Podlaskim Oddziale Straży Granicznej 37 osób zmierzyło się z tym wyzwaniem.

Kandydat na funkcjonariusza powinien wyróżniać się siłą, wytrzymałością oraz dobrą kondycją fizyczną, dlatego ważnym elementem procesu rekrutacji jest test ze sprawności fizycznej. Składa się z: uginania i prostowania ramion w podporze leżąc przodem, biegu koperty, skoku w dal z miejsca obunóż, skrętoskłonów w czasie jednej minuty, skłonu w przód, biegu na dystansie 1000 m mężczyźni i 600 m kobiety.

Wczoraj (14.04) 37 kandydatów podeszło do takich egzaminów. Wynik pozytywny uzyskało 36 osób. Są już na finalnym etapie procedury kwalifikacyjnej i niebawem czeka ich przyjęcie do służby w Straży Granicznej.

Przypominamy, że w Podlaskim Oddziale Straży Granicznej prowadzimy ciągły nabór do służby. W 2026 r. przygotowaliśmy 160 miejsc w służbie przygotowawczej oraz 170 w kontraktowej. 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.](#)



I Ty możesz zostać funkcjonariuszem Straży Granicznej



I Ty możesz zostać funkcjonariuszem Straży Granicznej



I Ty możesz zostać funkcjonariuszem Straży Granicznej