

Na początku filmu pojawia się logo na czarnym tle. W środku herb powiatu sokólskiego i napis Policja. W górnym rogu napis Komenda Powiatowa Policji, natomiast na dole napis w Sokółce. Nagranie instruktażowe z testu sprawności fizycznej do służby w Policji.

Nagranie rozpoczyna seria ośmiu zdjęć.

Sala gimnastyczna pokazana z wysokości. Na sali gimnastycznej krzesła, materac, manekin, piłki lekarskie, skrzynie i pachołki.

Sala gimnastyczna z innej perspektywy.

Czarny manekin leżący na materacu.

Manekin, w tle cztery płotki.

Sala gimnastyczna. Na pierwszym planie płotki, dalej manekin, krzesła, po prawej stronie skrzynie gimnastyczne.

Sześć piłek lekarskich, w tle skrzynie gimnastyczne.

Skrzynie gimnastyczne. Między skrzyniami leżą materace.

Skrzynie gimnastyczne. Na dalszym planie manekin i płotki.

Na środku napis na czarnym tle Jak przygotować się do testu sprawności fizycznej?

Policjant w czarnym stroju sportowym. W tle sala gimnastyczna.

Na środku napis na czarnym tle Czy wystarczy chodzić na siłownię, aby uzyskać dobry wynik?

Na środku napis na czarnym tle Jakie ćwiczenia warto wykonywać?

Na środku napis na czarnym tle Ile czasu mają kandydaci na pokonanie toru przeszkód?

Na środku napis na czarnym tle Czy taki sam limit czasu obowiązuje kobiety i mężczyzn?

Na środku napis na czarnym tle Po jakim czasie można przystąpić do testu sprawności fizycznej w przypadku negatywnego wyniku?

Na środku napis na czarnym tle Jakie błędy są najczęściej popełniane?

Policjant stoi obok leżącego czarnego manekina. W tle okna sali gimnastycznej.

Policjant stoi obok płotków. Wskazuje ręką na płotek.

Policjant przechodzi do piłek lekarskich.

Sześć piłek lekarskich leżących przed policjantem.

Na środku napis na czarnym tle Test sprawności fizycznej.

Policjant leży na materacu. Na górze stoper odmierzający czas. Rozpoczyna test. Wstaje, biegnie do pachołków. Biegnie wokół pachołka, biegnie do drugiego, okrąży go. Wykonuje przewrót w przód, przewrót w tył, przewrót w przód.

Chwyta manekin. Biegnie z manekinem wokół pachołka. Odkłada manekin na materac. Przeskakuje przez kolejne cztery płotki. Rzuca kolejno pięcioma piłkami lekarskimi.

Biegnie do drobinek. Kładzie się na materacu. Nogi opiera o drabinkę. Wykonuje dziesięć skłonów z piłką trzymaną oburącz. Przenosi każdorazowo piłkę nad głowę i uderza nią o drabinkę.

Przeskakuje przez kolejne cztery skrzynie. Wykonuje bieg wahadłowy między pachołkami.

Na górze stoper odliczający czas.

Na środku napis na czarnym tle Powodzenia. Obraz dłoni, której kciuk uniesiony jest ku górze.