............................................. ......................................................

pieczątka zakładu służby zdrowia Miejscowość, data

**ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE**

Zaświadcza się, że Pan (Pani) .....................................................................................................

 Imię i Nazwisko

Urodzony (a) ...................................................... w ....................................................................

 data urodzenia miejsce urodzenia

może przystąpić do testu sprawności fizycznej obejmującego:

* **próbę wydolnościową metodą "Beep test**" /mężczyźni i kobiety/

(bieganie między dwoma znacznikami, oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie - liczy się liczba przebiegniętych odcinków);

* **podciąganie się na drążku /**mężczyzny/

(liczy się liczba pełnych podciągnięć);

* **rzut piłką lekarską** /kobiety/

(liczy się odległość)

* **bieg po kopercie** /mężczyźni i kobiety/

(na polu o wymiarach 3m x 5m - liczy się czas pokonania trasy trzykrotnie).

Zaświadczenie wydaje się celem dostarczenia - w związku z ogłoszonym naborem do służby przygotowawczej w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Płońsku.

............................................................

pieczątka i podpis lekarza