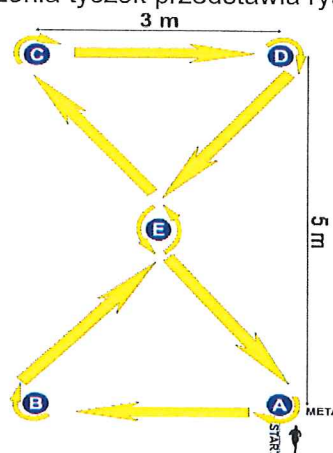


## Zasady przeprowadzenia testu sprawności fizycznej

- I. Zagadnienia ogólne
  - 1) Test sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni.
  - 2) Kandydat może podejść do każdej z prób dwukrotnie. Podejście drugie może nastąpić wyłącznie w dniu, w którym przeprowadzono pierwsze podejście do danej próby. Do oceny ogólnej zostaje wybrany korzystniejszy wynik podejścia uzyskany przez kandydata. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.
- II. Test sprawności fizycznej dla kandydatów obejmuje:
  - 1) w przypadku mężczyzn:
    - a) podciąganie się na drążku
    - b) bieg po kopercie
    - c) próbę wydolnościową
  - 2) w przypadku kobiet:
    - a) rzut piłką lekarską
    - b) bieg po kopercie
    - c) próbę wydolnościową
- III. Podciąganie się na drążku.
  - 1) Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.
  - 2) Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych. Na komendę „start” podciąga się, tak aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie.
  - 3) Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.
  - 4) Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się na drążku do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu na drążku o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć.
  - 5) Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg.
  - 6) Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.
- IV. Rzut piłką lekarską.
  - 1) Kandydat ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut.
  - 2) Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.
  - 3) Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.
- V. Bieg po kopercie.
  - 1) Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 x 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy o szerokości 5 cm krzyże mają wymiary 20 x 20 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm – podstawa tyczki w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek).



Rysunek

- 2) Sposób przeprowadzenia konkurencji:
    - a) Kandydat na komendę „na miejsca” podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową.
    - b) Na komendę „start” kandydat rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A-B-E-C-D-E-A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuje trasę trzykrotnie.
    - c) Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek.
    - d) W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, kandydat musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg.
    - e) W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną.
    - f) Kandydat może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje.
  - 3) Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy. Pomiar czasu będzie dokonywany przy pomocy ręcznych urządzeń pomiarowych (stoper).
- VI. Próba wydolnościowa.
- 1) Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Szerokość toru wynosi 1,5 m.
  - 2) Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.
  - 3) Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem.
  - 4) Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20 – metrówek na tym poziomie (np. 10 – 9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 – numer 20 – metrowego odcinka.
- VII. Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony w przypadku zaliczenia każdej z prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej 50 punktów, a dla kobiet – co najmniej 46 punktów.
- VIII. Tabela punktowa uzyskanych wyników w przeliczeniu na punkty stanowi załącznik nr 3 do Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 9 marca 2018 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2018 poz.673).