

## Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Szczecinie ogłasza nabór kandydatów do służby przygotowawczej na stanowisko stażysta, docelowo starszy instruktor

Liczba kandydatów do przyjęcia do służby: 1

Stanowisko etatowe: starszy instruktor

System pełnienia służby: codzienny

Miejsce pełnienia służby: **Wojewódzki Ośrodek Szkolenia Państwowej Straży Pożarnej w Bornem Sulinowie**  
ul. Kolejowa 16, 78-449 Borne Sulinowo

### HARMONOGRAM PRZEBIEGU PROCESU NABORU

#### Etap pierwszy

- 27.09.2021 r. - ogłoszenie naboru;
- do 11.10.2021 r. do godz. 15<sup>00</sup> - składanie dokumentów wymienionych w pkt. II niniejszego ogłoszenia;
- 14.10.2021 r. do godz. 15<sup>00</sup> - ogłoszenie wyników I etapu;

Etap drugi - test sprawności fizycznej;

Etap trzeci - składanie dokumentów o których mowa w pkt. IV niniejszego ogłoszenia;

Etap czwarty - rozmowa kwalifikacyjna;

Etap piąty - ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej.

Terminy przeprowadzenia etapów II-V postępowania podane zostaną w terminie późniejszym.

*Postępowanie kwalifikacyjne wobec kandydata kończy się z chwilą uzyskania przez kandydata negatywnego wyniku z któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego lub nieprzystąpienia przez kandydata do któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego, wymienionego w niniejszym ogłoszeniu.*

*Do każdego etapu naboru kandydat do służby przystępuje po okazaniu dokumentu potwierdzającego jego tożsamość. Brak ważnego dokumentu stwierdzającego tożsamość spowoduje wykluczenie z dalszego postępowania kwalifikacyjnego.*

*Terminy i miejsca poszczególnych etapów postępowania kwalifikacyjnego wymienionych w powyższym harmonogramie mogą ulec zmianie. Każda zmiana terminu zostanie podana do wiadomości na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/kwpsp-szczecin> oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy.*

*Wyniki uzyskane w poszczególnych etapach naboru publikowane będą po zakończeniu danego etapu na stronie internetowej Komendy Wojewódzkiej PSP w Szczecinie <https://www.gov.pl/web/kwpsp-szczecin> oraz tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy.*

- I. Wymagania stawiane kandydatom do służby w Państwowej Straży Pożarnej określone w art. 28 ust. 1 i art. 34 ust 4 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2020 r., poz. 1123 ze zm.) tj.:
- a) posiadanie obywatelstwa polskiego,
  - b) korzystanie z pełni praw publicznych,
  - c) nie karanie za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe,
  - d) zdolność fizyczna i psychiczna do pełnienia służby w PSP (badanie przeprowadzane jest przez komisję lekarską podległą ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych na wniosek komendanta jednostki PSP),
  - e) wykształcenie co najmniej średnie lub średnie branżowe,
  - f) uregulowany stosunek do służby wojskowej (nie dotyczy kobiet).

Poza w/w warunkami ustawowymi, ubiegający się o przyjęcie do służby winni spełnić następujące kryteria konieczne, kwalifikujące do postępowania:

1. wykształcenie wyższe w kierunku przygotowanie pedagogiczne;
2. minimum 3 – letnie doświadczenie zawodowe w administracji rządowej;
3. kurs kancelaryjno-archiwalny.

**Preferencje:**

1. zatrudnienie powyżej 12 miesięcy w służbie cywilnej lub na stanowisku pomocniczym lub stanowisku obsługi w jednostce organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, przy realizowaniu zadań zbliżonych do zadań na stanowisku, na które prowadzony jest nabór.

**II. Dokumenty i oświadczenia, które kandydat zobowiązany jest złożyć wraz z aplikacją:**

1. podpisane podanie o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej;
2. życiorys (podpisany);
3. oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych niezbędnych do realizacji procesu postępowania kwalifikacyjnego, zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity - Dz. U. z 2019 r., poz. 1781) oraz oświadczenie o zgodzie na publikację wyników poszczególnych etapów postępowania na stronie internetowej i w siedzibie KW PSP w Szczecinie (**druk do pobrania**);
4. oświadczenie o spełnianiu wymogów koniecznych stawianych kandydatom, wymienionych w pkt. I. niniejszego ogłoszenia, oświadczenie o zapoznaniu się z zasadami naboru oraz nie wnoszeniu roszczeń z tytułu ewentualnego wypadku podczas procesu rekrutacji (**druk do pobrania**);

**III. Dokumenty, które kandydat zobowiązany jest złożyć przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej:**

1. aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych - wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed dniem przystąpienia do testu sprawności fizycznej (**druk do pobrania**).

**IV. Dokumenty i oświadczenia, które kandydat zobowiązany jest złożyć po zakwalifikowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej:**

1. Kserokopie świadectw pracy lub służby z poprzednich miejsc pracy lub służby, o ile wcześniej kandydat pozostawał w stosunku pracy lub służby.
2. Kopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie, wykszolenie lub posiadane umiejętności.
3. Dokumenty potwierdzające doświadczenie zawodowe w administracji rządowej.
4. Zaświadczenie o udziale w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostki organizacyjne Państwowej Straży Pożarnej, o ile kandydat jest członkiem ochotniczej straży pożarnej.

***Każdemu kandydatowi nadany zostanie numer identyfikacyjny, o którym kandydat zostanie poinformowany przed przeprowadzeniem testów sprawności fizycznej.***

## V. TERMIN I MIEJSCE SKŁADANIA DOKUMENTÓW

Dokumenty wymienione w pkt II niniejszego ogłoszenia należy składać w terminie do **11.10.2021 r. do godz. 15<sup>00</sup>** w kancelarii tut. komendy (od poniedziałku do piątku, w godz. od 7:30 do 15:30) lub listownie (*liczy się data wpływu, a nie data stempla pocztowego*) na adres:

Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej,  
ul. Firlika 9/14,  
71-637 Szczecin

Dokumenty powinny być ułożone wg podanej kolejności, w zamkniętej kopercie z napisem: **"NABÓR DO SŁUŻBY – Imię i Nazwisko – docelowo starszy instruktor"**.

*Złożenie przez kandydata dokumentów niekompletnych lub niespełnienie przez niego wymogów określonych w ogłoszeniu o postępowaniu kwalifikacyjnym jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.*

*Dokumenty złożone po terminie, nie będą rozpatrywane.*

*Oferty kandydatów, którzy nie zakwalifikowali się do kolejnych etapów będą do odbioru w Wydziale Kadr KW PSP w Szczecinie, w terminie do 30 dni, od dnia zakończenia postępowania kwalifikacyjnego. Po upływie tego terminu zostaną zniszczone.*

## VI. ETAPY POSTĘPOWANIA

Z uwagi na obecną sytuację sanitarno – epidemiologiczną, celem zapobiegania transmisji rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-COV-2, zachowane będą szczególne środki ostrożności. Prosimy o przybycie na poszczególne etapy na konkretną godzinę podaną przez komisję rekrutacyjną. Prosimy również nie gromadzić się oraz używać maseczek ochronnych (we własnym zakresie) oraz rękawiczek jednorazowych (we własnym zakresie) na terenie obiektów z wyłączeniem testów sprawności fizycznej.

Postępowanie kwalifikacyjne zostanie przeprowadzone przez komisję kwalifikacyjną powołaną przez Zachodniopomorskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP w pięciu etapach.

**ETAP PIERWSZY** – ocena złożonych dokumentów pod względem kompletności, spełnienia wszystkich wymogów określonych w ogłoszeniu o postępowaniu kwalifikacyjnym.

**ETAP DRUGI** – test sprawności fizycznej.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów na stanowiska nie związane z bezpośrednim udziałem w działaniach ratowniczo-gaśniczych obejmuje:

- w przypadku mężczyzn:
  - podciąganie się na drążku,
  - bieg po kopercie,
  - próbę wydolnościową;
- w przypadku kobiet:
  - rzut piłką lekarską,
  - bieg po kopercie,
  - próbę wydolnościową.

*Kandydat przystępuje do testów sprawności fizycznej po przedłożeniu oryginału zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych.*

*Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony w przypadku zaliczenia każdej z trzech prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej 55 pkt, a dla kobiet – co najmniej 45 pkt.*

*W przypadku gdy liczba kandydatów, którzy zaliczyli test sprawności fizycznej, jest mniejsza od liczby stanowisk, na które prowadzony jest nabór, obniża się minimalny do osiągnięcia wynik końcowy testu sprawności fizycznej do 38 pkt – dla mężczyzn i 30 pkt – dla kobiet.*

Szczegółowy opis sposobu przeprowadzenia testu sprawności fizycznej określa załącznik nr 1 do ogłoszenia o naborze.

**ETAP TRZECI** – określenie ilości punktów za posiadane kwalifikacje i uprawnienia.

Komisja kwalifikacyjna dokona oceny dokumentów o których mowa w pkt. IV niniejszego ogłoszenia pod względem kompletności, spełnienia wszystkich wymogów określonych w ogłoszeniu o postępowaniu kwalifikacyjnym oraz ustali punktację za posiadanie dodatkowych kwalifikacji i uprawnień.

**SYSTEM PUNKTOWY STOSOWANY DO OCENY PREFERENCJI Z TYTUŁU POSIADANEGO PRZEZ KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ WYKSZTAŁCENIA, WYSZKOLENIA LUB POSIADANYCH UMIEJĘTNOŚCI**

**Preferencje, za które obligatoryjnie są przyznawane punkty:**

- 1) szkolenie podstawowe w zawodzie strażak - **20 punktów**;
- 2) posiadanie tytułu zawodowego technik pożarnictwa - **25 punktów**;
- 3) posiadanie tytułu zawodowego inżynier pożarnictwa - **30 punktów**;
- 4) posiadanie tytułu zawodowego inżynier w specjalności inżynieria bezpieczeństwa pożarowego, uzyskanego w Szkole Głównej Służby Pożarniczej - **15 punktów**;
- 5) uzyskanie kwalifikacji ratownika, o których mowa w art. 13 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z 2017 r. poz. 2195 oraz z 2018 r. poz. 650) - **5 punktów**;
- 6) uprawnienia do wykonywania zawodu ratownika medycznego, o których mowa w art. 10 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym - **15 punktów**;
- 7) wykszolenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej - ukończone SP - **5 punktów**;
- 8) wykszolenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej - ukończone SP+RT - **10 punktów**;
- 9) wykszolenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej - ukończone SP+RT+RW - **15 punktów**;
- 10) wykszolenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej - ukończone SP według programu z dnia 17 listopada 2015 r. - **15 punktów**;
- 11) ukończone liceum ogólnokształcące lub technikum w klasie, w której były nauczane przedmioty dotyczące funkcjonowania ochrony przeciwpożarowej, dla których zostały opracowane w szkole programy nauczania włączone do szkolnego zestawu programów nauczania - **5 punktów**;

**Preferencje, za które są przyznawane punkty i znajdują się w ogłoszeniu:**

1. zatrudnienie powyżej 12 miesięcy w służbie cywilnej lub na stanowisku pomocniczym lub stanowisku obsługi w jednostce organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, przy realizowaniu zadań zbliżonych do zadań na stanowisku, na które prowadzony jest nabór – **15 punktów**.

**Sposób liczenia punktów:**

1. za kwalifikacje wymienione w pkt 1-3 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
2. za kwalifikacje wymienione w pkt 5 i 6 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
3. za kwalifikacje wymienione w pkt 7-10 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
4. za kwalifikacje wymienione w pkt 7-10 przyznaje się punkty jedynie w przypadku potwierdzenia przez

właściwego dla działalności ochotniczej straży pożarnej komendanta powiatowego (miejskiego) Państwowej Straży Pożarnej aktywnego członkostwa przez udokumentowany udział w co najmniej dwóch zdarzeniach - w działaniach ratowniczo-gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostkę organizacyjną Państwowej Straży Pożarnej (w okresie jednego roku poprzedzającego datę publikacji ogłoszenia, tj. terminu składania dokumentów).

#### **Wyjaśnienie użytych skrótów:**

1. SP - szkolenie podstawowe strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej;
2. RT - szkolenie z zakresu ratownictwa technicznego dla strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej;
3. RW- szkolenie strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach.

**Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania za posiadane wykształcenie, wyszkolenie lub posiadane umiejętności wynosi 60.**

#### **ETAP CZWARTY – rozmowa kwalifikacyjna.**

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej ocenie podlega:

- 1) autoprezentacja, w której kandydat przedstawia swoje słabe i mocne strony, motywację do podjęcia służby w Państwowej Straży Pożarnej oraz postawę społeczną;
- 2) umiejętność przekazywania, odbierania i rozumienia informacji oraz jasnego i wyrazistego formułowania wypowiedzi;
- 3) wiedza na temat funkcjonowania ochrony przeciwpożarowej;
- 4) szczególne zainteresowania i dotychczasowe osiągnięcia kandydata.

Rozmowę kwalifikacyjną przeprowadzi komisja kwalifikacyjna. Każdy z członków komisji, po przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej, odrębnie ocenia kandydata. Maksymalna liczba punktów możliwa do przyznania przez członka komisji za każdy z w/w elementów wynosi 10. Liczbę punktów uzyskanych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej liczby punktów przyznanych przez członków komisji z dokładnością do jednego miejsca po przecinku.

***pozytywny wynik z rozmowy kwalifikacyjnej osiąga kandydat, który uzyska co najmniej 16 punktów ustalonych w sposób określony powyżej.***

#### **ETAP PIĄTY – ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej.**

Na badania lekarskie w celu oceny zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Komendzie Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Szczecinie zostaną skierowani kandydaci, którzy uzyskali najwyższą liczbę punktów, z uwzględnieniem liczby stanowisk, na które jest prowadzony nabór do służby w Państwowej Straży Pożarnej.

W przypadku gdy komisja lekarska podległa ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych orzeknie, że kandydat jest niezdolny do służby w Państwowej Straży Pożarnej, na badania lekarskie jest kierowany kolejny kandydat z najwyższą liczbą uzyskanych punktów.

***Kandydat po podjęciu służby w PSP w ciągu trzech miesięcy kierowany jest na szkolenie podstawowe w zawodzie strażak, które trwa około 3 miesięcy.***

Informacja o wyniku zakończonego postępowania kwalifikacyjnego zostanie zamieszczona niezwłocznie na stronie internetowej Komendy Wojewódzkiej PSP w Szczecinie <https://www.gov.pl/web/kwpsp-szczecin> oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie jednostki, po uzyskaniu orzeczenia komisji lekarskiej podległej ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych o zdolności kandydatów do służby w Państwowej Straży Pożarnej.

## DANE OSOBOWE - KLAUZULA INFORMACYJNA

Dane osobowe są przetwarzane zgodnie z przepisami rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO). Każdy kandydat przystępujący do naboru podaje swoje dane dobrowolnie. Bez podania wymaganych danych osobowych nie będzie możliwy udział w naborze.

- Administrator danych i kontakt do niego: Zachodniopomorski Komendant Wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej (71-637 Szczecin, ul. Firlika 9/14, tel. 91 4808801, fax. 91 4808802, e-mail: [sekretariat@szczecin.kwpsp.gov.pl](mailto:sekretariat@szczecin.kwpsp.gov.pl)).
- Kontakt do inspektora ochrony danych: Inspektor Ochrony Danych Osobowych - 71-637 Szczecin, ul. Firlika 9/14, tel. 91 4808809, fax. 91 4808802 e-mail: [iod@szczecin.kwpsp.gov.pl](mailto:iod@szczecin.kwpsp.gov.pl)).
- Cel przetwarzania danych: przeprowadzenie naboru do służby w KW PSP w Szczecinie.
- Informacje o odbiorcach danych: Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Szczecinie, ul. Firlika 9/14, 71 - 637 Szczecin, Tel. 914808801.
- Okres przechowywania danych: czas niezbędny do przeprowadzenia naboru.
- Uprawnienia:
  - prawo żądania od administratora danych dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania tych danych, a także prawo do przeniesienia danych; żądanie w tej sprawie można przesłać na adres kontaktowy administratora danych, podany powyżej;
  - prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego.
- Podstawa prawna przetwarzania danych: art. 28 ustawy o Państwowej Straży Pożarnej.
- Inne informacje: podane dane nie będą podstawą do zautomatyzowanego podejmowania decyzji; nie będą też profilowane.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. 91 4808-830 lub 506 121 401.

*Załącznik nr 1*

## SZCZEGÓŁOWY OPIS SPOSOBU PRZEPROWADZENIA POSZCZEGÓLNYCH PRÓB (PRÓBY WYDOLNOŚCIOWEJ ORAZ PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH) TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### SPOSÓB PRZEPROWADZENIA PRÓBY WYDOLNOŚCIOWEJ

#### Wymagania ogólne

Próbę wydolnościową przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. Strażak do każdej z prób podchodzi tylko raz. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.

#### Opis próby wydolnościowej

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. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego strażak musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli strażak dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.

Koniec testu następuje w momencie, gdy strażak dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem.

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.

Liczba odcinków	1 odc.	2 odc.	3 odc.	4 odc.	5 odc.	6 odc.	7 odc.	8 odc.	9 odc.	10 odc.	11 odc.	12 odc.	Czas odcinka
Poziom	Przebiegnięty dystans (m)												(s)
1	20	40	60	80	100	120	140						9,0
2	160	180	200	220	240	260	280	300					8,0
3	320	340	360	380	400	420	440	460					7,5
4	480	500	520	540	560	580	600	620	640				7,2
5	660	680	700	720	740	760	780	800	820				6,8
6	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020			6,5
7	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180	1200	1220			6,2
8	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440		6,0
9	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660		5,7
10	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880		5,5
11	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120	5,3
12	2140	2160	2180	2200	2220	X	X	X	X	X	X	X	5,1

### SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

#### Wymagania ogólne

Próby sprawnościowe testu sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. Strażak do każdej z prób podchodzi tylko raz. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.

**Test sprawności fizycznej dla strażaków (mężczyzn i kobiet) biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych obejmuje:**

- 1) podciąganie się na drążku;
- 2) bieg po kopercie;
- 3) próbę wydolnościową.

**Test sprawności fizycznej dla kandydatów na stanowiska nie związane z bezpośrednim udziałem w działaniach ratowniczo-gaśniczych 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.

#### Podciąganie się na drążku

Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, strażak ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.

Strażak 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. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli strażak 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.

Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg.

Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

### Rzut piłką lekarską

Strażak ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.

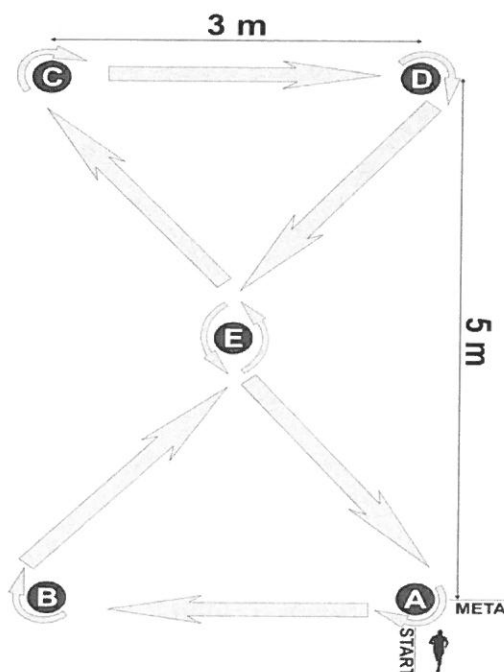
Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

### Bieg po kopercie

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).

Sposób przeprowadzenia konkurencji: strażak na komendę "na miejsca" podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę "start" strażak rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A-B-E-C-D-E-A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Strażak pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwywania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, strażak musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, strażakowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Strażak może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.

Schemat przebiegu konkurencji:





### TABELA PUNKTOWA

(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Beep test (poziom - liczba odcinków)
75	26	10,00	22,00	12 - 5
74	25	9,90	22,05	12 - 4
73	24	9,80	22,10	12 - 3
72	23	9,70	22,15	12 - 2
71	22	9,60	22,20	12 - 1
70	21	9,50	22,25	11 - 12
69	20	9,40	22,30	11 - 11
68	19	9,30	22,35	11 - 10
67	18	9,20	22,40	11 - 9
66	17	9,10	22,45	11 - 8
65	16	9,00	22,50	11 - 7
64		8,90	22,55	11 - 6
63	15	8,80	22,60	11 - 5
62		8,70	22,65	11 - 4
61	14	8,60	22,70	11 - 3
60		8,50	22,75	11 - 2
59		8,40	22,80	11 - 1
58	13	8,30	22,85	10 - 11
57		8,20	22,90	10 - 10
56		8,10	22,95	10 - 9
55	12	8,00	23,00	10 - 8
54			23,05	10 - 7
53		7,90	23,10	10 - 6
52			23,15	10 - 5
51		7,80	23,20	10 - 4
50	11		23,25	10 - 3
49		7,70	23,30	10 - 2
48			23,35	10 - 1
47		7,60	23,40	9 - 11
46			23,45	9 - 10
45	10	7,50	23,50	9 - 9
44			23,60	9 - 8
43		7,40	23,70	9 - 7
42			23,80	9 - 6
41		7,30	23,90	9 - 5
40	9		24,00	9 - 4
39		7,20	24,10	9 - 3
38			24,20	9 - 2
37		7,10	24,30	9 - 1
36			24,40	8 - 11
35	8	7,00	24,50	8 - 10

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drażku (liczba powtórzeń)	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Beep test (poziom - liczba odcinków)
34			24,60	8 - 9
33		6,90	24,70	8 - 8
32			24,80	8 - 7
31		6,80	24,90	8 - 6
30	7		25,00	8 - 5
29		6,70	25,10	8 - 4
28			25,20	8 - 3
27		6,60	25,30	8 - 2
26			25,40	8 - 1
25	6	6,50	25,50	7 - 10
24			25,60	7 - 9
23		6,40	25,70	7 - 8
22			25,80	7 - 7
21		6,30	25,90	7 - 6
20	5		26,00	7 - 5
19		6,20	26,10	7 - 4
18			26,20	7 - 3
17		6,10	26,30	7 - 2
16			26,40	7 - 1
15	4	6,00	26,50	6 - 10
14			26,60	6 - 9
13		5,90	26,70	6 - 8
12			26,80	6 - 7
11		5,80	26,90	6 - 6
10	3		27,00	6 - 5
9		5,70	27,10	6 - 4
8			27,20	6 - 3
7		5,60	27,30	6 - 2
6		5,50	27,40	6 - 1
5	2	5,40	27,50	5 - 9
4		5,30	27,60	5 - 8
3		5,20	27,70	5 - 7
2		5,10	27,80	5 - 6
1	1	5,00	27,90	5 - 5