

## OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH I PRÓBY WYDOLNOŚCIOWEJ

Test sprawności fizycznej dla kandydatów (kobiet i mężczyzn) składa się z prób sprawnościowych oraz próby wydolnościowej, które przeprowadza się i ocenia w sposób określony rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 27 października 2005 r. w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2005 r. nr 261, poz. 2191 z późn. zm.).

Test sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym. 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.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów na stanowisko w systemie codziennym obejmuje:

- 1) w przypadku mężczyzn:
  - podciąganie na drążku,
  - bieg po kopercie,
  - próbę wydolnościową,
- 2) w przypadku kobiet:
  - rzut piłką lekarską,
  - bieg po kopercie,
  - próbę wydolnościową.

### I. Próby sprawnościowe:

#### 1. Podciąganie na drążku (dla mężczyzn).

Drążek umieszczony jest na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy obsługi.

Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) z ramionami wyprostowanymi 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 kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo wykonanych (zaliczonych) podciągnięć.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg.

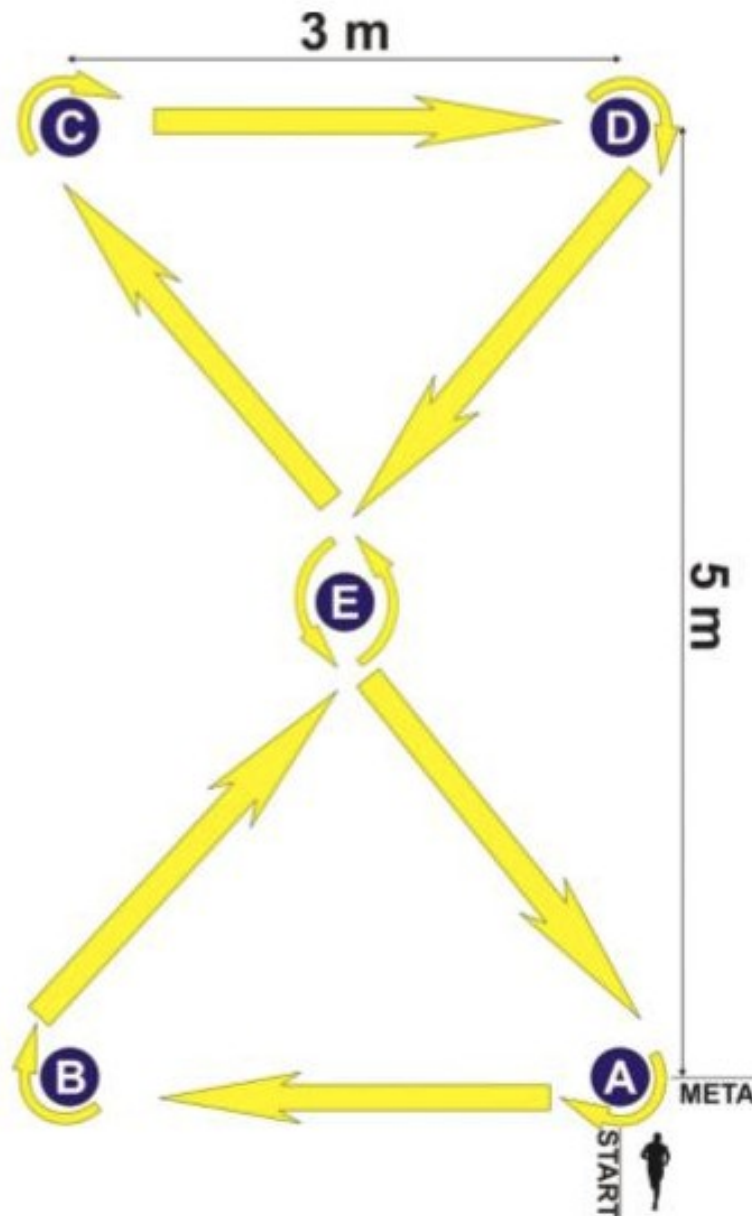
Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

#### 2. Bieg po kopercie.

Próba przeprowadzana jest na prostokącie o wymiarach 5 x 3 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy krzyże o wymiarach 20 x 20 cm i szerokości taśmy 5 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm – podstawa o średnicy 30 cm, która w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek).

Sposób przeprowadzenia próby: kandydat na komendę „na miejsca” podchodzi do linii startu i zajmując pozycję startową. 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. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwywania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, kandydat musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu (tak aby podstawa zakrywała krzyż) i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nie ustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Po ukończonej próbie wszystkie tyczki muszą stać w wyznaczonych miejscach. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.



### 3. Rzut piłką lekarską (dla kobiet).

Kandydat 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.

## II. Próba wydolnościowa:

### Wielostopniowy test wydolnościowy (BEEP TEST).

Wielostopniowy test wydolnościowy (Beep test) polega na bieganiu pomiędzy 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, 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.

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.

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

### TABELA PUNKTOWA

(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie na drążku (liczba powtórzeń)	Rzut piłką lekarską 2 kg (odl. w metrach)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Beep test (poziom - liczba odcinków)
1	2	3	4	5
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

Załącznik nr 4  
do ogłoszenia o naborze do służby  
w Państwowej Straży Pożarnej

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
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

Załącznik nr 4  
do ogłoszenia o naborze do służby  
w Państwowej Straży Pożarnej

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