



# DZIENNIK USTAW

## RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 5 kwietnia 2018 r.

Poz. 673

### ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI<sup>1)</sup>

z dnia 9 marca 2018 r.

#### zmieniające rozporządzenie w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej

Na podstawie art. 42 ust. 3 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2017 r. poz. 1204, 1321 i 1567 oraz z 2018 r. poz. 106, 138 i 650) zarządza się, co następuje:

**§ 1.** W 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. poz. 2191 oraz z 2015 r. poz. 720) wprowadza się następujące zmiany:

- 1) w § 4:
  - a) ust. 2 i 3 otrzymują brzmienie:

„2. Sposób przeprowadzenia próby wydolnościowej jest określony w załączniku nr 3 do rozporządzenia.

3. Test sprawności fizycznej składa się z dwóch prób sprawnościowych, zróżnicowanych ze względu na płęć strażaka oraz charakter wykonywanych zadań służbowych.”,
  - b) dodaje się ust. 4 i 5 w brzmieniu:

„4. Sposób przeprowadzenia testu sprawności fizycznej jest określony w załączniku nr 4 do rozporządzenia.

5. Zakres oceny sprawności fizycznej jest określony w załączniku nr 5 do rozporządzenia.”;
- 2) w § 6 ust. 1 otrzymuje brzmienie:

„1. Corocznej ocenie sprawności fizycznej podlega strażak:

  - 1) w wieku do 55 roku życia;
  - 2) w wieku powyżej 55 roku życia, jeżeli bierze bezpośredni udział w działaniach ratowniczych;
  - 3) w wieku powyżej 55 roku życia, na własną prośbę, jeżeli nie bierze bezpośredniego udziału w działaniach ratowniczych.”;
- 3) § 7 i § 8 otrzymują brzmienie:

„§ 7. 1. Ocenę sprawności fizycznej przeprowadza się w ciągu roku kalendarzowego w terminach:

  - 1) od dnia 1 marca do dnia 30 kwietnia;
  - 2) od dnia 1 października do dnia 30 listopada.

<sup>1)</sup> Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji kieruje działem administracji rządowej – sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 10 stycznia 2018 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji (Dz. U. poz. 97 i 225).

2. Ocena sprawności fizycznej przeprowadza się w czasie służby strażaka.

3. Strażak przystępuje do oceny sprawności fizycznej w wybranym terminie, o którym mowa w ust. 1, zgodnie z harmonogramem ustalonym przez kierownika jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej.

4. Nieusprawiedliwione nieprzystąpienie przez strażaka do oceny sprawności fizycznej w terminach, o których mowa w ust. 1, powoduje uzyskanie oceny negatywnej.

§ 8. 1. Wyniki oceny sprawności fizycznej strażaka są ewidencjonowane w Indywidualnej karcie oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej, której wzór jest określony w załączniku nr 6 do rozporządzenia.

2. Indywidualna karta oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej jest przechowywana przez komórkę organizacyjną właściwą do przeprowadzania oceny sprawności fizycznej.

3. Zbiorcze wyniki oceny sprawności fizycznej strażaków są przechowywane w komórce organizacyjnej właściwej do spraw kadrowych.”;

4) załączniki nr 3–6 do rozporządzenia otrzymują brzmienie określone odpowiednio w załącznikach nr 1–4 do niniejszego rozporządzenia.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem następującym po dniu ogłoszenia.

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji: wz. *K. Kozłowski*



## 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 pozostałych strażaków obejmuje:

- 1) w przypadku mężczyzn – próby jak dla strażaków biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych;
- 2) w przypadku kobiet:
  - a) rzut piłką lekarską,
  - b) bieg po kopercie,
  - c) próbę wydolnościową.

**I. 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.

**II. Rzut piłką lekarską**

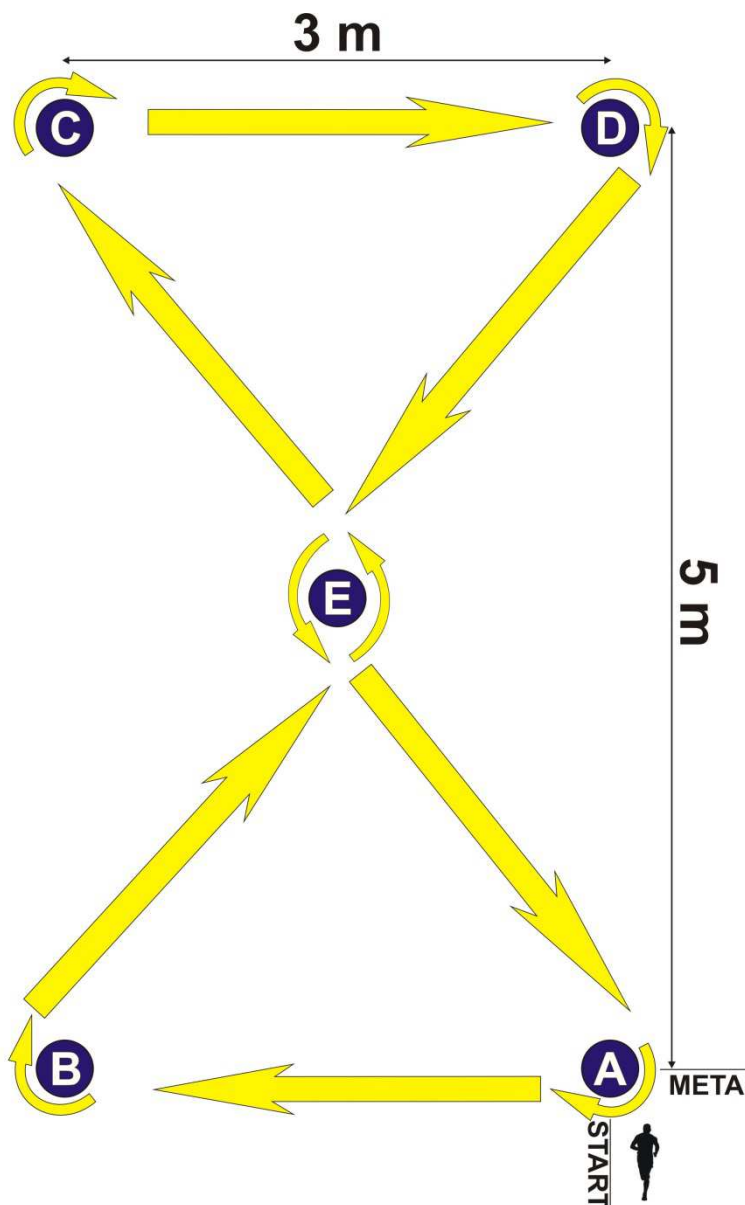
Strażak ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.

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

### III. 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 chwytania 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.



Rysunek

**ZAKRES OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**  
(przeliczeniowe tabele punktowe)

Indywidualne wyniki strażaka, uzyskane w poszczególnych próbach, są przeliczane na punkty przypisane do konkretnego wyniku według tabeli.

Ocenę (w skali 6-stopniowej) wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej uzyskanych punktów, z uwzględnieniem punktów preferencyjnych, przyznanych w zależności od grupy wiekowej strażaka.

**Punkty preferencyjne**

Grupa wiekowa	Wiek strażaka	Punkty preferencyjne
grupa I	do 29 lat	0 pkt
grupa II	30–34 lata	10 pkt
grupa III	35–39 lat	20 pkt
grupa IV	40–44 lata	25 pkt
grupa V	45–49 lat	30 pkt
grupa VI	50 lat i powyżej	35 pkt

**Skala ocen**

Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów z prób + punkty preferencyjne	Ocena	
	cyfrowo	słownie
61 pkt i powyżej	6	wybitna
56–60 pkt	5	bardzo dobra
51–55 pkt	4	dobra
46–50 pkt	3	dostateczna
41–45 pkt	2	słaba
40 pkt i poniżej	1	niedostateczna
nieprzystąpienie do okresowej oceny sprawności fizycznej	–	negatywna

Przykładowa ocena strażaka w wieku 37 lat, który uzyskał:

- podciąganie się na drążku – 11 razy, tj. 50 pkt,
- bieg po kopercie – 22,75 s, tj. 60 pkt,
- beep test – 9 - 4, tj. 40 pkt.

Łącznie uzyskał 150 pkt. Średnia arytmetyczna  $(50 + 60 + 40) : 3 = 50$  pkt.

Ocena = średnia arytmetyczna (50 pkt) + punkty preferencyjne (grupa III = 20 pkt) = 70 pkt.

70 pkt – zgodnie z tabelą „skala ocen” – daje ocenę indywidualną 6 – wybitna.

**TABELA PUNKTOWA**  
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

<b>LICZBA PUNKTÓW</b>	<b>Podciąganie się na drążku</b> (liczba powtórzeń)	<b>Rzut piłką lekarską 2 kg</b> (odległość w metrach)	<b>Bieg po kopercie</b> (czas w sekundach)	<b>Beep test</b> (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

<b>LICZBA PUNKTÓW</b>	<b>Podciąganie się na drążku</b> (liczba powtórzeń)	<b>Rzut piłką lekarską 2 kg</b> (odległość w metrach)	<b>Bieg po kopercie</b> (czas w sekundach)	<b>Beep test</b> (poziom – liczba odcinków)
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
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



Załącznik nr 4

WZÓR

**INDYWIDUALNA KARTA OCENY  
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STRAŻAKA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ  
ZA ROK .....**

<b>Stopień służbowy</b>	<b>Imię i nazwisko</b>	<b>Jednostka organizacyjna PSP</b>

<b>Data urodzenia</b>	<b>Grupa wiekowa</b>
-----------------------	----------------------

Data sprawdzianu kontrolujący: stopień, imię, nazwisko	Podciąganie się na drążku*		Bieg po kopercie		Próba wydolnościowa		Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów	Punkty preferencyjne	Razem punkty	Ocena	
	wynik	punkty	wynik	punkty	wynik	punkty				cyfra	słownie

\* Niewłaściwe skreślić.