**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,
1. w przypadku kobiet:
* rzut piłką lekarską,
* bieg po kopercie,
* próbę wydolnościową.
1. **Próby sprawnościowe:**
2. **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.

1. **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 zajmuję 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 chwytania 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.



1. **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.

1. **Próba wydolnościowa:**

**Wielostopniowy test wydolnościowy (BEEP TEST).**

Wielostopniowy test wydolnościowy 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-metrówek 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)** |
| **Poziom** | **Przebiegnięty dystans (m)** |
| **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 |  |  |  |  |  |  |  | **5,1** |

**TABELA PUNKTOWA**

(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LICZBA****PUNKTÓW** | **Podciąganiena 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 |
| 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 |
| 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 |