SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Wymagania ogólne

Próba wydolnościowa i próby sprawnościowe testu sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. 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.

2. 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 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 pełnych przebiegniętych 20-metrówek na tym poziomie (np. 10 - 9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 - numer 20-metrowego odcinka.

Tabela zależności (Beep test)

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	X	X	X	X	X	X	X	5,1

3. 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, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.

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. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.

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. Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg.

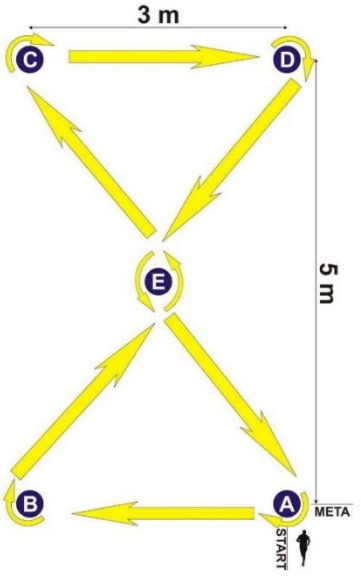
Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

4. 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: kandydat na komendę "na miejsca" podchodzi do linii startu i zajmuje 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 i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Kandydat może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje.

Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.



Rys. Bieg po kopercie

ZAKRES OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

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

Przykładowy wynik kandydata, który uzyskał:

- podciąganie się na drążku - 14 razy, (rzut piłką – 8,6 m), tj. 61 pkt,
- bieg po kopercie - 22,75 s, tj. 60 pkt,
- beep test - 10 - 11, tj. 58 pkt.

Łącznie uzyskał 179 pkt. Średnia arytmetyczna (61 + 60 + 58): 3 = **59,66 pkt**.

Kandydat zaliczył test.

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	22,00	12 - 5
74	25	9,9	22,05	12 - 4
73	24	9,8	22,10	12 - 3
72	23	9,7	22,15	12 - 2
71	22	9,6	22,20	12 - 1
70	21	9,5	22,25	11 - 12
69	20	9,4	22,30	11 - 11
68	19	9,3	22,35	11 - 10
67	18	9,2	22,40	11 - 9
66	17	9,1	22,45	11 - 8
65	16	9	22,50	11 - 7
64		8,9	22,55	11 - 6
63	15	8,8	22,60	11 - 5
62		8,7	22,65	11 - 4
61	14	8,6	22,70	11 - 3
60		8,5	22,75	11 - 2
59		8,4	22,80	11 - 1
58	13	8,3	22,85	10 - 11
57		8,2	22,90	10 - 10
56		8,1	22,95	10 - 9
55	12	8	23,00	10 - 8

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)
54			23,05	10 - 7
53		7,9	23,10	10 - 6
52			23,15	10 - 5
51		7,8	23,20	10 - 4
50	11		23,25	10 - 3
49		7,7	23,30	10 - 2
48			23,35	10 - 1
47		7,6	23,40	9 - 11
46			23,45	9 - 10
45	10	7,5	23,50	9 - 9
44			23,60	9 - 8
43		7,4	23,70	9 - 7
42			23,80	9 - 6
41		7,3	23,90	9 - 5
40	9		24,00	9 - 4
39		7,2	24,10	9 - 3
38			24,20	9 - 2
37		7,1	24,30	9 - 1
36			24,40	8 - 11
35	8	7	24,50	8 - 10
34			24,60	8 - 9
33		6,9	24,70	8 - 8
32			24,80	8 - 7
31		6,8	24,90	8 - 6
30	7		25,00	8 - 5
29		6,7	25,10	8 - 4
28			25,20	8 - 3
27		6,6	25,30	8 - 2
26			25,40	8 - 1
25	6	6,5	25,50	7 - 10

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)
24			25,60	7 - 9
23		6,4	25,70	7 - 8
22			25,80	7 - 7
21		6,3	25,90	7 - 6
20	5		26,00	7 - 5
19		6,2	26,10	7 - 4
18			26,20	7 - 3
17		6,1	26,30	7 - 2
16			26,40	7 - 1
15	4	6	26,50	6 - 10
14			26,60	6 - 9
13		5,9	26,70	6 - 8
12			26,80	6 - 7
11		5,8	26,90	6 - 6
10	3		27,00	6 - 5
9		5,7	27,10	6 - 4
8			27,20	6 - 3
7		5,6	27,30	6 - 2
6		5,5	27,40	6 - 1
5	2	5,4	27,50	5 - 9
4		5,3	27,60	5 - 8
3		5,2	27,70	5 - 7
2		5,1	27,80	5 - 6
1	1	5	27,90	5 - 5

UWAGA:

Na stronie internetowej Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej pod adresem: https://www.gov.pl/web/kgpsp/testy-sprawnosci-fizycznej udostępnione są filmy instruktażowe dotyczące przeprowadzania próby wydolnościowej i prób sprawnościowych oraz oficjalna wersja pliku audio do Beep testu.