



KOMENDA GŁÓWNA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

ZATWIERDZAM

Zastępca Komendanta Głównego

Państwowej Straży Pożarnej

nadbryg. Paweł Frysztak

/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/

**Proces naboru oraz założenia organizacyjne
przeprowadzenia rekrutacji do służby kandydackiej
w Państwowej Straży Pożarnej
na kształcenie dzienne w zawodzie technik pożarnictwa
w roku szkolnym 2026/2027**

Warszawa, 28 stycznia 2026 r.

1. Za przeprowadzenie postępowania rekrutacyjnego do służby kandydackiej, organizację testu sprawności fizycznej, organizację sprawdzianu z pływania odpowiada komendant szkoły PSP kształcącej w zawodzie technik pożarnictwa (zwanej dalej Szkołą), do której następuje nabór kandydatów. Tym samym, wszelkie odwołania powinny być kierowane bezpośrednio do niego.
2. O przyjęcie do służby kandydackiej może ubiegać się, na podstawie dobrowolnego zgłoszenia obywatel polski, niekarany za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe, korzystający z pełni praw publicznych.
3. Zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 2 i ust. 3 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 11 sierpnia 1997 r. w sprawie szczegółowych zasad, warunków i trybu przyjmowania do służby kandydackiej w Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 1997, Nr 101, poz. 638, z późn. zm.), kandydat składa wymagane podanie (określone w załączniku nr 1) wraz z dowodem wniesienia opłaty za postępowanie rekrutacyjne bezpośrednio do wybranej przez siebie Szkoły (albo Centralnej Szkoły PSP w Częstochowie albo Szkoły Aspirantów PSP w Krakowie albo Szkoły Aspirantów PSP w Poznaniu), do dnia **31 maja 2026 r.** Za terminowe złożenie podania rozumie się dostarczenie go do siedziby Szkoły.
4. Kandydat zobowiązany jest do dostarczenia do siedziby danej Szkoły zaświadczenia o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego, w terminie określonym w pkt 15 lit. g.
5. Do służby kandydackiej do Szkoły, może zostać przyjęta osoba, która w roku kalendarzowym, w którym ubiega się o przyjęcie do służby kandydackiej, nie ukończy 26 roku życia (osoba urodzona w roku 2001 albo późniejszym).
6. Z uwagi na zapisy art. 112 ust. 1 ustawy o Państwowej Straży Pożarnej z dnia 24 sierpnia 1991 roku (tj. Dz.U. z 2025 r. poz. 1312) osoba, o której mowa w pkt 4, w dniu złożenia zobowiązania do pełnienia służby po ukończeniu nauki, musi być osobą pełnoletnią (ukończone 18 lat).
7. Osoba, ubiegająca się o przyjęcie do Szkoły, składa świadectwo dojrzałości bądź świadectwo dojrzałości z aneksem lub ich notarialnie potwierdzone kopie. Od kandydata wymaga się, aby przedstawił świadectwo dojrzałości potwierdzające przystąpienie do części pisemnej egzaminu z przedmiotów matematyka i język obcy. Kandydatom, którzy przystąpili w części pisemnej egzaminu maturalnego do jednego z dodatkowych przedmiotów lub są laureatami bądź finalistami olimpiad z tych przedmiotów: fizyka, chemia, informatyka albo biologia, wyniki prezentowane na świadectwie dojrzałości uwzględnia się przy obliczaniu punktów rekrutacyjnych. W przypadku przystępowania do egzaminu dojrzałości w 2026 r., kandydat ww. dokumenty składa po ich uzyskaniu z właściwej Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej, jednak nie później, niż w terminie określonym w pkt 15 lit. e.
8. Opłata za postępowanie rekrutacyjne wynosi **200,00 zł** od osoby. Opłatę należy wnieść na konto danej Szkoły. Opłata nie podlega zwrotowi.
9. Proces naboru do służby kandydackiej składa się z postępowania rekrutacyjnego, testu sprawności fizycznej oraz sprawdzianu z pływania, weryfikujących predyspozycje i umiejętności niezbędne do udziału w działaniach ratowniczych przez strażaka w służbie kandydackiej. Proces ten we wszystkich Szkołach rozpoczyna się o tej samej godzinie i przeprowadzany jest w tych samych dniach, za wyjątkiem przypadku, w którym w danej Szkole i w danym dniu nie ma już więcej kandydatów.
10. Postępowanie rekrutacyjne przeprowadza komisja rekrutacyjna. Postępowanie rekrutacyjne składa się z weryfikacji podań oraz wymaganych dokumentów, ustalenia punktów rekrutacyjnych. Zasady ustalania punktów rekrutacyjnych określa załącznik nr 2.
11. Test sprawności fizycznej oraz sprawdzian z pływania przeprowadza komisja do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej.
12. Nieprzystąpienie do którejkolwiek z prób testu sprawności fizycznej lub nieuzyskanie wymaganego minimum w poszczególnych próbach oznacza brak zaliczenia testu sprawności fizycznej,

- co wyklucza kandydata z udziału w kolejnych etapach naboru. Nieprzystąpienie do sprawdzianu z pływania albo brak jego zaliczenia wyklucza kandydata z udziału w kolejnych etapach naboru.
13. Warunkiem przystąpienia do każdej z prób testu sprawności fizycznej oraz sprawdzianu z pływania jest okazanie zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego brak przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do testu sprawności fizycznej oraz sprawdzianu z pływania, a także urzędowego dokumentu potwierdzającego tożsamość (dopuszczalne jest okazanie dokumentu w aplikacji mObywatel).
14. Zaświadczenie lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do testu sprawności fizycznej oraz sprawdzianu z pływania **nie może być wystawione wcześniej, niż 11 czerwca 2026 r.** Zaświadczenie należy przedłożyć najpóźniej w dniu przystąpienia do testu sprawności fizycznej.
15. Terminarz przeprowadzenia naboru:
- a) **30 czerwca – 3 lipca 2026 r. od godz. 08:00** – test sprawności fizycznej (dzień przystąpienia do testu sprawności fizycznej wyznaczany jest dla każdego kandydata indywidualnie);
 - b) **3 lipca 2026 r.** ogłoszenie wyników testu sprawności fizycznej;
 - c) **10 lipca 2026 r. od godz. 10:00** – sprawdzian z pływania;
 - d) **10 lipca 2026 r. do godz. 19:00** – ogłoszenie wyników sprawdzianu z pływania – lista kandydatów, którzy zaliczyli test sprawności fizycznej, sprawdzian z pływania;
 - e) **do dnia 10 lipca 2026 r. do godz. 09:00** – dostarczenie osobiście lub drogą korespondencyjną do siedziby Szkoły oryginału świadectwa dojrzałości, aneksu do świadectwa dojrzałości lub ich notarialnie potwierdzonej kopii – dotyczy kandydatów przystępujących do egzaminu maturalnego w 2026 r. Maturzyści lat poprzednich obowiązani są dostarczyć oryginał świadectwa dojrzałości, aneksu do świadectwa dojrzałości lub ich notarialnie potwierdzoną kopię **do dnia 31 maja 2026 r.** (łącznie ze składanym podaniem);
 - f) **13 lipca 2026 r. do godz. 14:00** – ogłoszenie wstępnych wyników naboru – lista osób wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej;
 - g) **do dnia 21 sierpnia 2026 r. do godz. 9.00** – dostarczenie osobiście lub drogą korespondencyjną przez osoby wstępnie zakwalifikowane do służby kandydackiej zaświadczenia o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego, wystawionego nie wcześniej niż 13 lipca 2026 r.
 - h) **do dnia 21 sierpnia 2026 r. do godz. 15.00** – dostarczenie osobiście lub drogą korespondencyjną przez osoby wstępnie zakwalifikowane do służby kandydackiej orzeczenia komisji lekarskiej, podległej Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji o zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej.
 - i) **w dniu 21 sierpnia 2026 r. do godz. 18.00** - ogłoszenie wyników naboru – lista osób zakwalifikowanych do służby kandydackiej.
16. Ogłoszenie wstępnych wyników naboru oraz wyników naboru następuje poprzez umieszczenie informacji w miejscu ogólnodostępnym na terenie Szkoły oraz na stronie internetowej Szkoły.
17. Kandydat powinien śledzić informacje dotyczące kolejnych etapów naboru, umieszczane na stronie internetowej szkoły PSP.
18. Test sprawności fizycznej składa się z prób sprawnościowych oraz próby wydolnościowej.
19. Próby sprawnościowe, to:
- a) bieg po kopercie,
 - b) podciąganie na drążku.
20. Próba wydolnościowa to wielostopniowy test wydolnościowy (Beep test).
21. Opis wykonania prób sprawnościowych i próby wydolnościowej określa załącznik nr 3.
22. Kryteria oceny prób sprawnościowych oraz próby wydolnościowej określa załącznik nr 4.
23. Kierownik próby sprawnościowej oraz wydolnościowej przerywa daną próbę osobie, która nie przestrzega ustalonych zasad lub zakłóca przebieg testu innym zdającym. Informacje na ten

temat odnotowywane są w protokole z testu sprawności fizycznej, a próbę uznaje się za niezaliczoną.

24. Z uwagi na możliwość dwukrotnego podejścia do każdej z prób podczas testu sprawności fizycznej, nie przewiduje się możliwości odwołania celem kolejnego podejścia do próby.
25. Każda z osób przystępujących do naboru (kandydat) otrzymuje swój indywidualny numer startowy, obowiązujący podczas trwania testu sprawności fizycznej oraz sprawdzianu z pływania.
26. Przebieg testu sprawności fizycznej, sprawdzianu z pływania rejestruje się na nośnikach elektronicznych.
27. Przebieg próby wydolnościowej rejestruje się przy użyciu co najmniej dwóch kamer, tak aby można było prześledzić przebieg całej próby.
28. Zasady przeprowadzania sprawdzianu z pływania określa załącznik nr 5.
29. Komisja do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej przygotowuje 2 protokoły, zawierające wyniki uzyskane przez kandydatów w trakcie testu (protokół nr 1) i sprawdzianu (protokół nr 2), a następnie przekazuje je do komisji rekrutacyjnej.
30. Komisja rekrutacyjna sporządza, na podstawie wyników postępowania rekrutacyjnego oraz wyników ustalonych w protokołach komisji do przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, protokół końcowy zawierający listę rankingową kandydatów.
31. Kandydaci są umieszczani na liście rankingowej w porządku zgodnym z malejącą liczbą punktów będących sumą: średniej arytmetycznej punktów uzyskanych z każdej zaliczonej próby testu sprawności fizycznej oraz sumy punktów uzyskanych w postępowaniu rekrutacyjnym.
32. W przypadku, gdy co najmniej dwóch kandydatów osiągnie taką samą sumę punktów, o miejscu na liście rankingowej decyduje kolejno: wyższa liczba uzyskanych punktów rekrutacyjnych, wyższa liczba punktów z próby wydolnościowej (Beep test), krótszy czas ukończenia próby sprawnościowej bieg po kopercie.
33. Na podstawie listy rankingowej, komisja rekrutacyjna przygotowuje listę osób wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej w liczbie osób wynoszącej dwukrotność limitu określonego zgodnie z pkt 38 i przekazuje do zatwierdzenia komendantowi danej Szkoły.
34. Kandydaci z listy osób wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej kierowani są przez komendanta danej Szkoły do komisji lekarskiej, podległej Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji, w celu ustalenia ich zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej.
35. Skreślenie z listy osób wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej jest równoznaczne z wykluczeniem skreślonej osoby z dalszego procesu naboru. Skreślenie następuje obligatoryjnie w przypadku:
 - a) wydania negatywnego orzeczenia Rejonowej Komisji Lekarskiej Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji w zakresie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej,
 - b) niedostarczenia do siedziby Szkoły zaświadczenia o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego,
 - c) złożenia przez kandydata wniosku o rezygnacji z udziału w procesie naboru do komendanta Szkoły,
 - d) niezgłoszenia się kandydata dnia **24 sierpnia 2026 r.** w danej Szkole, w celu rozpoczęcia przeszkolenia z zakresu ochrony przeciwpożarowej.
36. W przypadku skutecznego odwołania się od negatywnego orzeczenia, o którym mowa w pkt 35 lit. a, i otrzymaniu pozytywnego orzeczenia do dnia określonego w punkcie 42, po wyrażeniu zgody przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej, kandydat może zostać przyjęty do służby kandydackiej powyżej limitu określonego w pkt 38.
37. W przypadku skutecznego odwołania się od negatywnego orzeczenia, o którym mowa w pkt 35 lit. a, i otrzymaniu pozytywnego orzeczenia po zamknięciu procesu naboru, o którym mowa

w pkt 42, kandydat zachowuje prawo do posługiwania się orzeczeniem komisji lekarskiej podległej Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji przy kolejnym naborze (orzeczenie jest ważne rok od momentu jego wydania).

38. Limit miejsc do służby kandydackiej w każdej ze Szkół w roku szkolnym 2026/2027 ustala Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej, informując o nim komendantów Szkół.
39. W przypadku niewystarczającej liczby osób wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej do wypełnienia limitu miejsc w danej szkole PSP, komendant tej szkoły ma prawo uzupełnić listę osób wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej o:
 - a) osoby z listy rankingowej, o której mowa w pkt 30,
 - b) osoby z listy osób wstępnie zakwalifikowanych lub listy rankingowej z innej szkoły, do której odbywał się nabór zgodnie z niniejszym dokumentem.
40. Uzupełnienie, o którym mowa w pkt 39, może nastąpić pod następującymi warunkami:
 - a) osoba, o którą uzupełniana jest lista wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej, wyrazi na to zgodę oraz dopełni warunków formalnych,
 - b) w szkole PSP, prowadzącej listę osób wstępnie zakwalifikowanych do służby kandydackiej, z której dana osoba jest przenoszona, został wypełniony limit miejsc, a osoba ta znalazła się poza limitem.
41. W przypadku zaistnienia sytuacji wyjątkowej, mogącej negatywnie wpłynąć na prawidłowe i bezpieczne przeprowadzenie naboru, dopuszcza się zmianę jego terminu. Ostateczną decyzję podejmuje Komendant Główny PSP na wniosek komendantów Szkół.
42. Ostatni rozkaz komendanta Szkoły o przyjęciu do służby kandydackiej, wydany nie później niż **28 sierpnia 2026 r.** kończy proces naboru w Szkołach na rok szkolny 2026/2027.

(miejscowość), dn. (data) 2026 r.

(imię i nazwisko)
 (adres zamieszkania)
 (kod pocztowy) (miejscowość)

Do
Pana Komendanta
Centralnej Szkoły/Szkoły Aspirantów
Państwowej Straży Pożarnej
w (miejscowość)

Podanie

Proszę o przyjęcie mnie do służby kandydackiej w Centralnej Szkole/Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w (miejscowość).

Zgodnie z § 3 ust 2 rozporządzenia MSWiA w sprawie szczegółowych zasad, warunków i trybu przyjmowania do służby kandydackiej w Państwowej Straży Pożarnej (Dz.U. 1997 nr 101 poz. 638, 2024 poz. 1421) podaję następujące dane:

Imię i nazwisko	
Data urodzenia	
Miejsce urodzenia	
PESEL	
Obywatelstwo	
Imię matki	
Imię ojca	
Adres miejsca zamieszkania	
Adres do korespondencji	
Adres poczty elektronicznej	
Numer telefonu	

Załączniki:

- Świadectwo dojrzałości.
- Oświadczenie o korzystaniu z pełni praw publicznych.
- Zobowiązanie do pełnienia służby po ukończeniu nauki.
- Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do testu sprawności fizycznej oraz sprawdzianu z pływania wystawione nie wcześniej, niż w dniu **11 czerwca 2026 r.** (zaświadczenie należy dostarczyć najpóźniej w dniu testu sprawności fizycznej).
- Zgoda na przetwarzanie danych osobowych w związku z postępowaniem o przyjęcie do służby kandydackiej.
- Dowód wniesienia opłaty rekrutacyjnej.

.....
 Podpis kandydata

ZASADY USTALANIA PUNKTÓW REKRUTACYJNYCH

1. Od kandydata wymaga się, aby w części pisemnej egzaminu dojrzałości przystąpił do egzaminu z przedmiotów: **matematyka i język obcy**.
2. Kandydatom, którzy przystąpili w części pisemnej egzaminu maturalnego do jednego z dodatkowych przedmiotów lub są laureatami bądź finalistami olimpiad z tych przedmiotów: fizyka, chemia, informatyka albo biologia, wyniki prezentowane na świadectwie dojrzałości uwzględnia się przy obliczaniu punktów rekrutacyjnych.
3. Wyniki z części pisemnej egzaminu dojrzałości z poszczególnych przedmiotów wymienionych w pkt 1 przelicza się, przyjmując większą z dwóch liczb:

$$0,7 \times P \text{ lub } 1 \times R$$

gdzie:

- **P** oznacza wynik procentowy uzyskany na poziomie podstawowym,
- **R** oznacza wynik procentowy uzyskany na poziomie rozszerzonym.

4. Punkty rekrutacyjne oblicza się według wzoru

$$W = 1 \times M + 0,5 \times J + 0,8 \times D$$

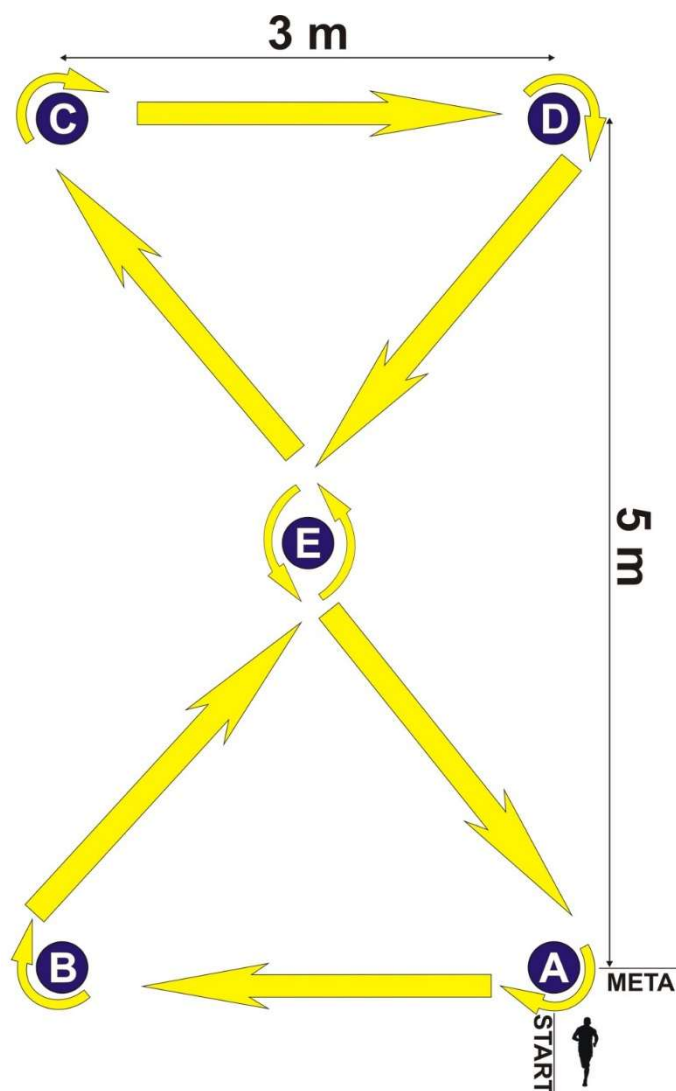
gdzie:

- **W** oznacza wynik końcowy kandydata,
- **M** oznacza wynik z matematyki,
- **J** oznacza wynik z języka obcego,
- **D** oznacza wynik z przedmiotu dodatkowego: fizyka, chemia, informatyka, biologia.

OPIS WYKONANIA
PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH I PRÓBY WYDOLNOŚCIOWEJ

1. Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym.
2. Każdy kandydat ma prawo do dwukrotnego podejścia do każdej z prób, przy czym 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. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby, które są niezależne od kandydata. Decyzję w tej sprawie podejmuje kierownik próby.
3. W pierwszej kolejności kandydaci przystępują do prób sprawnościowych, a następnie do próby wydolnościowej.
4. Kandydat uzyskuje prawo podejścia do kolejnej próby, jeżeli w poprzedniej uzyskał co najmniej wynik minimalny na poziomie określonym w tabeli punktowej w załączniku nr 4.
5. Próba sprawnościowa – podciąganie na drążku – przebiega według następujących zasad:
 - a) dopuszczone jest używanie rękawic, których konstrukcja nie przewiduje zawieszenia lub innego zamocowania dłoni na drążku poza naturalnym chwytem;
 - b) 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;
 - c) kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych;
 - d) na komendę „start”, kandydat podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć;
 - e) 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, oceniaczy powtarza ostatnią liczbę prawidłowo wykonanych (zaliczonych) podciągnięć;
 - f) podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg;
 - g) wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.
6. Próba sprawnościowa – bieg po kopercie – przebiega według następujących zasad:
 - a) sposób organizacji stanowiska, na którym przeprowadzana jest próba: Na prostokacie o wymiarach 5 x 3 m, 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 nr 1);
 - b) 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;
 - c) 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 nieustawienia 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;
 - d) wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy;

- e) podstawowym pomiarem biegu po kopercie jest pomiar elektroniczny, natomiast pomiar ręczny może stanowić zabezpieczenie próby;
- f) kandydat, który przeciął światło fotokomórki wyciągniętą w przód ręką (mając wyraźnie na celu wcześniejsze osiągnięcie mety) zostaje zdyskwalifikowany;
- g) W przypadku, gdy kandydat finiszując i osiągnając linię mety nie przeciął światła fotokomórki (ustawionej na wysokości ok. 100 cm) również zostaje zdyskwalifikowany.



Rysunek 1

7. Próba wydolnościowa – wielostopniowy test wydolnościowy (Beep test) – przebiega według następujących zasad:
- a) próba polega na bieganiu pomiędzy dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie, określonym w tabeli 1;
 - b) szerokość toru wynosi 1,5 m;
 - c) 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;

- d) 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;
- e) 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.

Tabela 1

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

*) – czas pokonania odcinka (s) opracowany na podstawie opisu „wielostopniowego testu wahadłowego 20 m” – materiały dydaktyczne 2010-16, Zakładu Lekkiej Atletyki, Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

KRYTERIA OCENY PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH ORAZ PRÓBY WYDOLNOŚCIOWEJ

1. Indywidualne wyniki kandydata, uzyskane w poszczególnych próbach, przeliczane są na punkty, przypisane do konkretnego wyniku, według tabeli punktowej.
2. Jeżeli osiągnięty przez kandydata wynik jest poniżej kryterium minimalnego, określonego na poziomie 1 punktu, nie zalicza mu się próby.
3. Wynik końcowy testu sprawności fizycznej, uzyskany przez kandydata, oblicza się na podstawie średniej arytmetycznej uzyskanych punktów z każdej zaliczonej próby.
4. Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony w przypadku zaliczenia każdej z trzech prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej 50 pkt., a dla kobiet – co najmniej 46 pkt.

TABELA PUNKTOWA (przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

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

42		23,80	9 - 6
41		23,90	9 - 5
40	9	24,00	9 - 4
39		24,10	9 - 3
38		24,20	9 - 2
37		24,30	9 - 1
36		24,40	8 - 11
35	8	24,50	8 - 10
34		24,60	8 - 9
33		24,70	8 - 8
32		24,80	8 - 7
31		24,90	8 - 6
30	7	25,00	8 - 5
29		25,10	8 - 4
28		25,20	8 - 3
27		25,30	8 - 2
26		25,40	8 - 1
25	6	25,50	7 - 10
24		25,60	7 - 9
23		25,70	7 - 8
22		25,80	7 - 7
21		25,90	7 - 6
20	5	26,00	7 - 5
19		26,10	7 - 4
18		26,20	7 - 3
17		26,30	7 - 2
16		26,40	7 - 1
15	4	26,50	6 - 10
14		26,60	6 - 9
13		26,70	6 - 8
12		26,80	6 - 7
11		26,90	6 - 6
10	3	27,00	6 - 5
9		27,10	6 - 4
8		27,20	6 - 3
7		27,30	6 - 2
6		27,40	6 - 1
5	2	27,50	5 - 9
4		27,60	5 - 8
3		27,70	5 - 7
2		27,80	5 - 6
1	1	27,90	5 - 5

Przykładowe obliczenie wyniku kandydata z testu sprawności fizycznej:

- podciąganie na drążku: 14 pociągnięć, tj. 61 punktów;
- bieg po kopercie: 22,85 sekund, tj. 58 punktów;
- Beep test: 9-10 (poziom - liczba odcinków), tj. 46 punktów

Łącznie uzyskał 165 punktów. Średnia arytmetyczna $(61+58+46) : 3 = 55$ punktów

ZASADY PRZEPROWADZANIA SPRAWDZIANU Z PŁYWANIA

5. Każdy kandydat ma prawo do jednokrotnego podejścia do sprawdzianu. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby, które są niezależne od kandydata. Decyzję w tej kwestii podejmuje kierownik sprawdzianu.
6. Zaliczenie sprawdzianu z pływania polega na przepłynięciu przez kandydata dystansu 50 m, dowolnym stylem w czasie do 90 sekund. Czas liczony jest od sygnału startera do momentu dotknięcia ściany basenu pływackiego, jedną lub obiema dłońmi, po przepłynięciu całego dystansu.
7. Start wykonuje się na sygnał startera w basenie pływackim, z poziomu wody, bez skoku. Sprawdzian odbywa się na basenie pływackim o długości 25 m, a kandydat po przepłynięciu pierwszej długości wykonuje nawrót w dowolny sposób.
8. Zatrzymanie się przy ścianie basenu pływackiego, staniecie na dnie basenu pływackiego, uchwycenie liny dzielącej tory, korzystanie z przyborów ułatwiających pływanie, brak dotknięcia ściany przy nawrocie lub przepłynięcie wymaganego dystansu w czasie powyżej 90 sekund, powoduje niezaliczenie sprawdzianu.
9. Decyzję o zaliczeniu bądź niezaliczeniu sprawdzianu z pływania podejmuje kierownik sprawdzianu i nie przysługuje od niej odwołanie.