

Ogłoszenie o naborze kandydatów do służby w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie

Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie ogłasza nabór kandydatów do służby przygotowawczej na stanowisko **stażysta**

Liczba kandydatów do przyjęcia do służby: 1

Stanowisko etatowe (docelowe): starszy specjalista

System pełnienia służby: codzienny

Miejsce pełnienia służby: Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie,
ul. Strażacka 8, 75-738 Koszalin

I. INFORMACJE DLA KANDYDATÓW:

Postępowanie będzie przeprowadzone wg terminarza:

- ✓ 14.08.2026 r. – ogłoszenie naboru,
- ✓ 04.09.2026 r. – zakończenie przyjmowania dokumentów,
- ✓ 07.09.2026 r. – opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych do dalszego etapu,
- ✓ 08.09.2026 r. godz. 10⁰⁰ – test sprawności fizycznej tj. próba wydolnościowa, podciąganie się na drążku (rzut piłką lekarską), bieg po kopercie,
- ✓ 09.09.2026 r. – opublikowanie wyników testu sprawności fizycznej oraz listy kandydatów zakwalifikowanych do dalszego etapu postępowania,
- ✓ 10.09.2026 r. godz. 9⁰⁰ – sprawdzian braku lęku wysokości (akrofobia) oraz opublikowanie wyników,
- ✓ 11.09.2026 r. – przyjmowanie dokumentów wymaganych przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej,
- ✓ 14.09.2026 r. – opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych do rozmowy kwalifikacyjnej,
- ✓ 15.09.2026 r. godz. 9⁰⁰ – rozmowa kwalifikacyjna,
- ✓ 15.09.2026 r. – opublikowanie wyników z rozmowy kwalifikacyjnej.

Zastrzega się możliwość zmiany terminów poszczególnych etapów postępowania w przypadku nieprzewidzianych okoliczności (np. warunki atmosferyczne itp.). Ewentualna zmiana terminu będzie niezwłocznie umieszczona na stronie internetowej Komendy www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin oraz na www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin/mapa-strony?show-bip=true a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy.

Wymagania stawiane kandydatom do służby w Państwowej Straży Pożarnej określone w art. 28 ust. 1 i 34 ust. 4 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2025 r., poz. 1312 ze zm.) tj.:

1. posiadać obywatelstwo polskie,
2. korzystać z pełni praw publicznych,
3. być nie karanym za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe,
4. posiadać wykształcenie co najmniej średnie lub średnie branżowe,
5. posiadać zdolność fizyczną i psychiczną do pełnienia służby w PSP (potwierdzoną orzeczeniem rejonowej komisji lekarskiej podległej ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych),

6. posiadać uregulowany stosunek do służby wojskowej (nie dotyczy kobiet), tj. po odbyciu zasadniczej służby wojskowej lub po przeniesieniu do rezerwy bez odbycia tej służby.

Poza wymienionymi wyżej warunkami ustawowymi, ubiegający się o przyjęcie do służby winien spełnić następujące kryteria konieczne, kwalifikujące do postępowania:

- posiadać wykształcenie wyższe: wyższe studia techniczne,
- prawo jazdy kat. B

Preferencje:

- studia wyższe – Inżynieria Bezpieczeństwa Pożarowego,
- studia wyższe – Budownictwo lub Architektura lub Inżynieria Środowiska lub Sieci i Instalacje Budowlane,
- ukończone szkolenie z zakresu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Kandydat do służby zobowiązany jest złożyć następujące dokumenty wymagane przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej:

1. podanie o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej, którego wzór jest określony w załączniku nr 1 do rozporządzenia w sprawie postępowania kwalifikacyjnego o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2021 r., poz. 1772 ze zm.);
2. zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych - wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed dniem przystąpienia do testu sprawności fizycznej;
3. podpisane oświadczenie o dobrowolności przystąpienia do naboru i nie wnoszeniu roszczeń do Komendanta Miejskiego PSP w Koszalinie o wypłatę odszkodowania z tytułu ewentualnego wypadku podczas testu sprawności fizycznej.

Dokumenty wymienione w punktach 1 i 3 powinny być własnoręcznie podpisane. Wzory oświadczeń znajdują się na stronie internetowej Komendy www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin

Dokumenty wymagane przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej:

1. Kserokopie świadectw pracy lub służby z poprzednich miejsc pracy lub służby, o ile wcześniej kandydat pozostawał w stosunku pracy lub służby.
2. Kopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie, wyszkolenie lub posiadane umiejętności.
3. Zaświadczenie o udziale w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostki organizacyjne Państwowej Straży Pożarnej, o ile kandydat jest członkiem ochotniczej straży pożarnej.
4. Dokument potwierdzający uregulowany stosunek do służby wojskowej (zaświadczenie lub kserokopia książki wojskowej – z wpisem „przeniesiony do rezerwy”) – nie dotyczy kobiet.

Każdemu kandydatowi nadany zostanie numer identyfikacyjny, o którym kandydat zostanie poinformowany przed przeprowadzeniem testów sprawności fizycznej.

Sposób i miejsce składania dokumentów:

Dokumenty powinny być ułożone wg podanej kolejności, w zamkniętej kopercie z napisem: **”NABÓR DO SŁUŻBY – STAŻYSTA – DOCELOWO STARSZY SPECJALISTA – Imię i Nazwisko”**.

Zainteresowani proszeni są o składanie wyżej wymienionych dokumentów w terminie **do 04 września 2026 r.** w sekretariacie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie ul. Strażacka 8 w godz. 7³⁰ – 15³⁰ osobiście lub drogą pocztową na adres:

Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej,
ul. Strażacka 8,
75-738 Koszalin

Dokumenty złożone po terminie (**decyduje data wpływu aplikacji do jednostki, nie data stempla pocztowego**) nie będą rozpatrywane.

Uwaga! W przypadku niespełnienia wymagań, złożenia niekompletnych dokumentów lub braku własnoręcznego podpisu na wymienionych dokumentach oferta nie będzie rozpatrywana.

Dokumenty kandydatów, którzy nie zakwalifikowali się do kolejnych etapów będzie można odebrać w sekcji ds. organizacji i kadr Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie w terminie 7 dni od dnia zakończenia postępowania kwalifikacyjnego. Po upływie tego terminu nieodebrane dokumenty zostaną komisyjnie zniszczone.

II. REKRUTACJA I POSTĘPOWANIE:

Postępowanie kwalifikacyjne zostanie przeprowadzone przez komisję kwalifikacyjną powołaną przez Komendanta Miejskiego PSP w Koszalinie.

Postępowanie kwalifikacyjne wobec kandydata kończy się z chwilą uzyskania przez kandydata negatywnego wyniku z któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego lub nie przystąpienia przez kandydata do któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego, wymienionych w ogłoszeniu o postępowaniu kwalifikacyjnym.

Do każdego etapu naboru kandydat do służby przystępuje po okazaniu dowodu osobistego, a komisja zapoznaje kandydata z celem, zakresem i sposobem przeprowadzania danego etapu postępowania oraz sposobem jego oceniania.

I ETAP POSTĘPOWANIA – ocena dokumentów złożonych przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej.

Komisja kwalifikacyjna, powołana przez Komendanta Miejskiego PSP w Koszalinie, dokona oceny złożonych przez kandydatów dokumentów.

Złożenie przez kandydata dokumentów niekompletnych lub niespełnienie przez niego wymogów określonych w ogłoszeniu o planowanym postępowaniu kwalifikacyjnym jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.

Wyniki weryfikacji ofert wraz z informacją o zakwalifikowaniu do II etapu postępowania zostaną opublikowane na stronie internetowej www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin oraz na www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin/mapa-strony?show-bip=true a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie w dniu **07 września 2026 r.**

II ETAP POSTĘPOWANIA – Test sprawności fizycznej:

Test sprawności fizycznej dla kandydatów zostanie przeprowadzony w dniu **08 września 2026 r. godz. 10⁰⁰** w sali sportowej Hali Gwardii przy ul. Fałata 34 w Koszalinie.

Przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej kandydat okazuje dokument potwierdzający jego tożsamość.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów (mężczyzn) obejmuje:

- **podciąganie się na drążku,**
- **bieg po kopercie,**
- **próbę wydolnościową.**

Test sprawności fizycznej dla kandydatów (kobiet) obejmuje:

- **rzut piłką lekarską,**
- **bieg po kopercie,**
- **próbę wydolnościową.**

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.

W przypadku gdy liczba kandydatów, którzy zaliczyli test sprawności fizycznej, jest mniejsza od liczby stanowisk, na które jest prowadzony nabór, można obniżyć minimalny do osiągnięcia wynik końcowy testu sprawności fizycznej do 41 punktów.

Szczegółowy opis sposobu przeprowadzenia poszczególnych prób (próby wydolnościowej oraz prób sprawnościowych) testu sprawności fizycznej określa **załącznik nr 2 do ogłoszenia o naborze**.

Wyniki testu sprawności fizycznej wraz z informacją o zakwalifikowaniu do III etapu postępowania – sprawdzianu lęku wysokości zostaną opublikowane na stronie internetowej www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin oraz na www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin/mapa-strony?show-bip=true a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie w dniu **09 września 2026 r.**

III ETAP POSTĘPOWANIA - Sprawdzian braku lęku wysokości (akrofobia):

Sprawdzian braku lęku wysokości odbędzie się **10 września 2026 r. o godz. 9⁰⁰** w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie przy ul. Strażackiej 8.

Przed przystąpieniem do sprawdzianu lęku wysokości kandydat okazuje dokument potwierdzający jego tożsamość.

Sprawdzian braku lęku wysokości uznaje się za zaliczony, jeżeli asekurowany kandydat samodzielnie wszedł na wysokość 20 m na drabinę ustawioną pod kątem 75° i zszedł z niej.

Podczas sprawdzianu kandydatów obowiązuje obuwie kryte.

Sprawdzian wykonuje się z asekuracją, z wykorzystaniem środków ochrony indywidualnej zapewnionych według odrębnych ustaleń.

Wyniki sprawdzianu braku lęku wysokości wraz z informacją o zakwalifikowaniu do kolejnego etapu postępowania – zostaną opublikowane na stronie internetowej www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin oraz na www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin/mapa-strony?show-bip=true a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie w dniu **10 września 2026 r.**

IV ETAP POSTĘPOWANIA – Ocena dokumentów złożonych przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej

Kandydaci, którzy zaliczą sprawdzian lęku wysokości zobowiązani są dostarczyć dokumenty wymagane przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej, o których mowa w ogłoszeniu.

Dokumenty należy składać osobiście w sekretariacie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie przy ul. Strażackiej 8 w dniu 11.09.2026 r. w godzinach od 8⁰⁰ do 15⁰⁰.

Komisja dokonuje oceny złożonych dokumentów, która polega na sprawdzeniu ich kompletności oraz spełnienia wszystkich wymogów określonych w ogłoszeniu. Złożenie przez kandydata dokumentów niekompletnych lub niespełnienie przez niego wymogów określonych w ogłoszeniu jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.

Posiadane wykształcenie, wykszolenie lub posiadane umiejętności są oceniane w systemie punktowym. **Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania wynosi 60.**

System punktowy stosowany do oceny preferencji z tytułu posiadanego przez kandydatów wykształcenia, wykszolenia lub posiadanych umiejętności określa **załącznik nr 1 do ogłoszenia o naborze.**

Wyniki weryfikacji ofert wraz z informacją o zakwalifikowaniu do V etapu postępowania – rozmowy kwalifikacyjnej zostaną opublikowane na stronie internetowej www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin oraz na www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin/mapa-strony?show-bip=true a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie w dniu **14 września 2026 r.**

V ETAP POSTĘPOWANIA – rozmowa kwalifikacyjna.

Kandydaci przystępujący do rozmowy kwalifikacyjnej powinni stawić się w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie przy ul. Strażackiej 8 w dniu **15 września 2026 r. o godz. 9⁰⁰.**

Rozmowę kwalifikacyjną przeprowadzi Komisja kwalifikacyjna. Rozmowa kwalifikacyjna zostanie przeprowadzona indywidualnie z każdym z kandydatów, którzy przejdą pozytywnie wcześniejsze etapy postępowania kwalifikacyjnego.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej ocenie podlega:

1. autoprezentacja kandydata, w tym wskazanie zainteresowań, doświadczeń i osiągnięć oraz oczekiwań związanych ze służbą w Państwowej Straży Pożarnej;
2. kompetencje społeczne niezbędne do służby w Państwowej Straży Pożarnej oraz ich wpływ na motywację kandydata do podjęcia służby w Państwowej Straży Pożarnej;
3. umiejętność komunikacji, w tym przekazywania, odbierania i rozumienia informacji oraz jasnego i wyrazistego formułowania wypowiedzi.

Każdy z członków komisji, po przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej, odrębnie ocenia kandydata przyznając maksymalnie 10 punktów za każdy z ocenianych elementów. Liczbę punktów uzyskanych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej liczby punktów przyznanych przez członków komisji z dokładnością do jednego miejsca po przecinku. **Pozytywny wynik z rozmowy kwalifikacyjnej osiąga kandydat, który uzyska co najmniej 16 punktów.**

Wyniki z rozmowy kwalifikacyjnej zostaną opublikowane na stronie internetowej www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin oraz na www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin/mapa-strony?show-bip=true a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie w dniu **15 września 2026 r.**

VI ETAP POSTĘPOWANIA – ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej

Na badania lekarskie w celu oceny zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie zostanie skierowany kandydat, który uzyskał najwyższą liczbę punktów.

W przypadku gdy komisja lekarska podległa ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych orzeknie, że kandydat jest niezdolny do służby w Państwowej Straży Pożarnej, na badania lekarskie jest kierowany kolejny kandydat z najwyższą liczbą uzyskanych punktów.

Kandydat po podjęciu służby w KM PSP w Koszalinie w ciągu trzech miesięcy kierowany jest na szkolenie podstawowe w zawodzie strażak.

Informacja o wyniku zakończonego postępowania kwalifikacyjnego zostanie zamieszczona niezwłocznie na stronie internetowej www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin oraz na www.gov.pl/web/kmpsp-koszalin/mapa-strony?show-bip=true a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Koszalinie.

DANE OSOBOWE - KLAUZULA INFORMACYJNA

Dane osobowe są przetwarzane zgodnie z przepisami rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO). Każdy kandydat przystępujący do naboru podaje swoje dane dobrowolnie. Bez podania wymaganych danych osobowych nie będzie możliwy udział w naborze.

- Administrator danych i kontakt do niego: Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej (75-738 Koszalin, ul. Strażacka 8, tel. 94 3455200, fax. 94 3455250, e-mail: kmpsp@kmpsp.koszalin.pl)
- Kontakt do inspektora ochrony danych: Inspektor Ochrony Danych Osobowych - 71-637 Szczecin, ul. Firlika 9/14, tel. 91 4808809, fax. 91 4808802 e-mail: iod@szczecin.kwpsp.gov.pl).
- Cel przetwarzania danych: przeprowadzenie naboru do służby w PSP na stanowisko stażysta, docelowo starszy specjalista
- Informacje o odbiorcach danych: Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej 75-738 Koszalin, ul. Strażacka 8, tel. 94 3455200
- Okres przechowywania danych: czas niezbędny do przeprowadzenia naboru
- Uprawnienia:
 - prawo żądania od administratora danych dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania tych danych, a także prawo do przeniesienia danych; żądanie w tej sprawie można przesłać na adres kontaktowy administratora danych, podany powyżej
 - prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego
- Podstawa prawna przetwarzania danych: art. 28 ustawy o Państwowej Straży Pożarnej

Inne informacje: podane dane nie będą podstawą do zautomatyzowanego podejmowania decyzji; nie będą też profilowane.

DODATKOWE INFORMACJE:

Dokumenty kandydatów, którzy zakwalifikują się do zatrudnienia przekazane zostaną do akt osobowych.

Dodatkowych informacji udziela:

W dniach roboczych (poniedziałek – piątek) w godzinach od 7³⁰ do 15³⁰

Pani st. kpt. Ewa Bajor oraz Pani Beata Bodo-Bieganowska

Sekcja d/s Organizacji i Kadr

Tel. 94 34-55-229, 94 34-55-228

KOMENDANT MIEJSKI



st. bryg. mgr inż. Zygmunt Adamczyk

Załącznik nr 1
do ogłoszenia o naborze do służby
w Państwowej Straży Pożarnej

SYSTEM PUNKTOWY STOSOWANY DO OCENY PREFERENCJI Z TYTUŁU
POSIADANEGO PRZEZ KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W PAŃSTWOWEJ STRAŻY
POŻARNEJ WYKSZTAŁCENIA, WYSZKOLENIA LUB POSIADANYCH
UMIEJĘTNOŚCI:

Preferencje, za które obligatoryjnie są przyznawane punkty:

- 1) Szkolenie podstawowe w zawodzie strażak - 20 punktów;
- 2) Posiadanie tytułu zawodowego technik pożarnictwa - 25 punktów;
- 3) Posiadanie tytułu zawodowego inżynier pożarnictwa - 30 punktów;
- 4) Posiadanie tytułu zawodowego inżynier w specjalności inżynieria bezpieczeństwa pożarowego, uzyskanego w Szkole Głównej Służby Pożarniczej - 15 punktów;
- 5) Uzyskanie kwalifikacji ratownika, o których mowa w art. 13 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z 2017 r. poz. 2195 oraz 2018 r. poz. 650) - 5 punktów;
- 6) Uprawnienia do wykonywania zawodu ratownika medycznego, o których mowa w art. 10 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym – 15 punktów;
- 7) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP - 5 punktów;
- 8) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP + RT - 10 punktów;
- 9) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP + RT + RW - 15 punktów;
- 10) wykształcenie pożarnicze w OSP – ukończone SP według programu z dnia 17 listopada 2015 r. – 15 punktów;
- 11) ukończone liceum ogólnokształcące lub technikum w klasie, w której były nauczane przedmioty dotyczące funkcjonowania ochrony przeciwpożarowej, dla których zostały opracowane w szkole programy nauczania włączone do szkolnego zestawu programów nauczania – 5 punktów;

Preferencje, za które są przyznawane punkty, o ile preferencje znajdują się w ogłoszeniu:

- 12) – studia wyższe – Inżynieria Bezpieczeństwa Pożarowego – 5 punktów,
- 13) – studia wyższe – Budownictwo lub Architektura lub Inżynieria Środowiska lub Sieci i Instalacje Budowlane – 5 punktów,
- 14) – ukończone szkolenie z zakresu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej – 5 punktów.

Sposób liczenia punktów:

- 1) za kwalifikacje wymienione w pkt 1-3 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 2) za kwalifikacje wymienione w pkt 5 i 6 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 3) za kwalifikacje wymienione w pkt 7-10 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 4) za kwalifikacje wymienione w pkt 7 – 10 przyznaje się punkty jedynie w przypadku potwierdzenia przez właściwego dla działalności ochotniczej straży pożarnej komendanta

powiatowego (miejskiego) Państwowej Straży Pożarnej aktywnego członkostwa przez udokumentowany udział w co najmniej dwóch zdarzeniach – w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostkę organizacyjną Państwowej Straży Pożarnej (w okresie jednego roku poprzedzającego datę publikacji ogłoszenia, tj. terminu składania dokumentów).

Wyjaśnienie użytych skrótów:

SP - szkolenie podstawowe strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej

RT - szkolenie z zakresu ratownictwa technicznego dla strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej

RW - szkolenie strażaków-ratowników OSP z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach

Załącznik nr 2
do ogłoszenia o naborze do służby
w Państwowej Straży Pożarnej

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test sprawności fizycznej składa się z prób sprawnościowych oraz próby wydolnościowej, które przeprowadza się i ocenia w sposób określony w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 25 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, ze zm.).

Test sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. Kandydat do każdej z prób podchodzi tylko raz. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenia próby.

1. Próba wydolnościowa

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 strażak 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 pełnych przebiegniętych 20-metrowek na tym poziomie (np. 10-9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 – numer 20-metrowego 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
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

2. Próby sprawnościowe

➤ Podciąganie się na drążku:

Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskocznej 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, oceniaczy powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg. Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

➤ 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).

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 chwywania 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 za niezaliczoną. Kandydat może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.

Schemat przebiegu konkurencji:

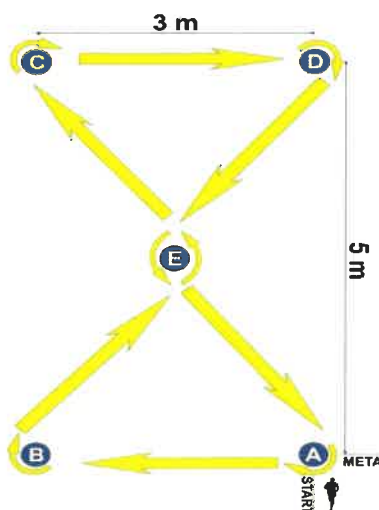


TABELA PUNKTOWA
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

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	10,00	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

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)
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