ZAŁĄCZNIK NR 2

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – OPIS, RYSUNKI (W TYM BIEG PO KOPERCIE) I PUNKTACJA

Nabór nr 10/2026 • Ośrodek Szkolenia KW PSP w Poznaniu • 2 stanowiska stażysty

1. INFORMACJE OGÓLNE

Element	Szczegółowe zasady
Zakres testu	Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby. Dla mężczyzn: podciąganie się na drążku, bieg po kopercie oraz próbę wydolnościową. Dla kobiet: rzut piłką lekarską, bieg po kopercie oraz próbę wydolnościową.
Zaliczenie prób	Każda z trzech prób musi zostać zaliczona.
Minimalny wynik końcowy	Test uznaje się za zaliczony po zaliczeniu każdej próby oraz osiągnięciu wyniku końcowego co najmniej **50 punktów dla mężczyzn i 46 punktów dla kobiet.**
Obniżenie progu	Jeżeli liczba kandydatów, którzy zaliczyli test sprawności fizycznej, jest mniejsza od liczby stanowisk, minimalny wynik końcowy obniża się do 41 punktów.
Ważność wyniku	Wynik z testu sprawności fizycznej pozostaje ważny przez 6 miesięcy od dnia zakończenia testu i może być wykorzystany w innym postępowaniu kwalifikacyjnym PSP, jeżeli właściwy przełożony wyrazi na to zgodę.
Podstawa punktacji	Tabela punktowa uzyskanych wyników w przeliczeniu na punkty wynika z obowiązujących przepisów wykonawczych dotyczących okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka PSP. Kandydatom do służby nie przyznaje się punktów preferencyjnych zależnych od grupy wiekowej.

2. PRÓBA I – PODCIĄGANIE SIĘ NA DRĄŻKU (MĘŻCZYŹNI)

Element	Opis
Ustawienie stanowiska	Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała bez dotykania podłoża. Jeżeli kandydat nie może samodzielnie doskoczyć do drążka, może uzyskać pomoc osób przeprowadzających test.
Pozycja wyjściowa	Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych.
Sposób wykonania	Na komendę „start” kandydat podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka, a następnie wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.
Błędy	Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu na drążku o wyprostowanych ramionach, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć.
Dodatkowe zasady	Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg.
Wynik i zaliczenie	Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć. Próbę uznaje się za **zaliczoną po wykonaniu jednego pełnego podciągnięcia** – uzyskanie 1 punktu.

3. PRÓBA I – RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (KOBIETY)

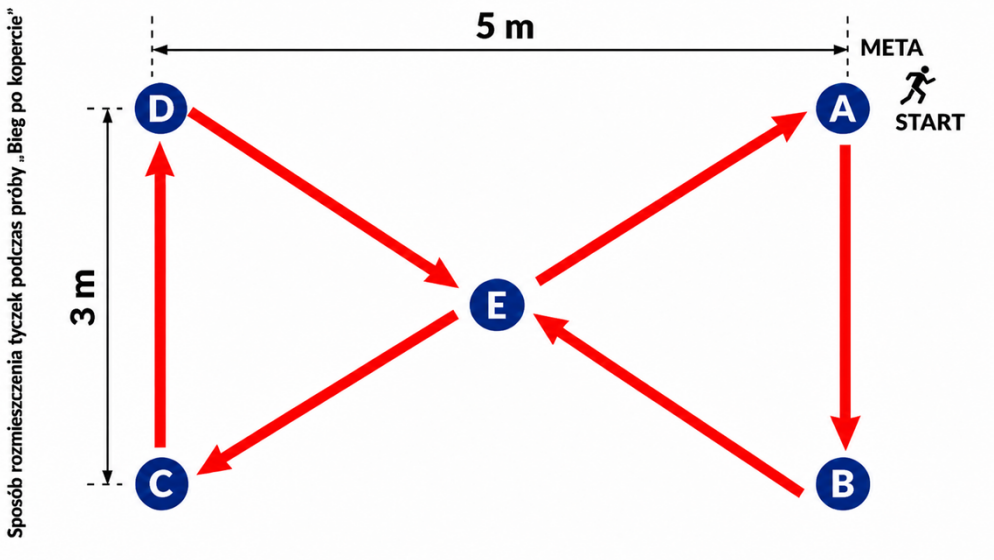
Element	Opis
Sprzęt	Piłka lekarska o wadze 2 kg.

Pozycja wyjściowa	Kandydatka ustawia się przed linią, przodem w kierunku rzutu.
Sposób wykonania	Kandydatka unosi piłkę oburącz nad głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.
Błędy	Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.
Wynik	Wynikiem końcowym jest odległość rzutu, zgodnie z zasadami pomiaru obowiązującymi podczas testu.

4. PRÓBA II – BIEG PO KOPERCIE

Element	Opis
Pole konkurencji	Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 × 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach ustawia się tyczki o wysokości 160–180 cm. Naklejone z taśmy o szerokości 5 cm krzyże mają wymiary 20 × 20 cm, a podstawa tyczki w całości zakrywa naklejony krzyż.
Start i przebieg próby	Na komendę „na miejsca” kandydat podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę „start” rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym kierunkiem A–B–E–C–D–E–A, omijając tyczki od strony zewnętrznej. Trasę pokonuje trzykrotnie.
Tyczki	Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki kandydat musi ustawić ją na wcześniej zajmowanym miejscu, a dopiero potem kontynuować bieg. Nieustawienie tyczki skutkuje przerwaniem próby i uznaniem jej za niezaliczoną.
Falstart	Kandydat może popełnić jeden falstart; kolejny skutkuje dyskwalifikacją.
Wynik i zaliczenie	Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia z dokładnością do 0,01 s. Pomiar czasu odbywa się ręcznym urządzeniem pomiarowym (stoper). **Próbę uznaje się za zaliczoną po osiągnięciu czasu poniżej 27,91 s – uzyskanie 1 punktu.**

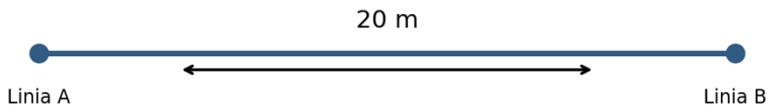
Schemat rozmieszczenia tyczek i kierunku biegu:



5. PRÓBA III – PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA (BEEP TEST)

Element	Opis
Założenia próby	Próba wydolnościowa polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami) oddalonymi od siebie o 20 m, w określonym i stale rosnącym tempie. Szerokość toru wynosi 1,5 m.
Tempo i sygnały	Tempo nadaje sygnał dźwiękowy. W czasie jego trwania kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.
Zakończenie testu	Test kończy się, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 m w wyznaczonym czasie albo dwukrotnie z rzędu wystartuje przed sygnałem.
Wynik	Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20-metrowych odcinków na tym poziomie, np. 10–9, gdzie 10 oznacza poziom, a 9 numer odcinka.
Wynik minimalny	Próbę uznaje się za zaliczoną po osiągnięciu **poziomu 5–5 – uzyskanie 1 punktu.**

Schemat poglądowy próby wydolnościowej:



6. PUNKTACJA I WYNIK KOŃCOWY

Element	Zasada
Tabela punktowa	Tabela punktowa uzyskanych wyników w przeliczeniu na punkty stanowi załącznik nr 3 do właściwego rozporządzenia wykonawczego dotyczącego okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka PSP.
Zasada dla kandydatów	Kandydatom do służby nie są przyznawane punkty preferencyjne w zależności od grupy wiekowej.
Warunek zaliczenia testu	Aby zaliczyć test, kandydat musi zaliczyć każdą z trzech prób oraz osiągnąć wynik końcowy co najmniej 50 punktów (mężczyźni) albo 46 punktów (kobiety).
Próg obniżony	Jeżeli liczba kandydatów, którzy zaliczyli test sprawności fizycznej, jest mniejsza od liczby stanowisk, minimalny wynik końcowy obniża się do 41 punktów.
Ważność wyniku	Wynik testu pozostaje ważny przez 6 miesięcy od dnia zakończenia testu. Może zostać wykorzystany w innym postępowaniu kwalifikacyjnym PSP, jeżeli właściwy przełożony podejmie decyzję o dopuszczeniu takiej możliwości.

Podstawa prawna: zasady przeprowadzania prób oraz punktacji wynikają z obowiązujących przepisów wykonawczych do ustawy o Państwowej Straży Pożarnej, regulujących zakres, tryb i częstotliwość przeprowadzania okresowych badań profilaktycznych, badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka PSP.