



KOMUNIKAT NR 1
DLA KANDYDATÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ
W NABORZE DO SŁUŻBY
W KOMENDZIE WOJEWÓDZKIEJ PSP W OLSZTYNIE

Test sprawności fizycznej odbędzie się **17 kwietnia 2026 r. (piątek)**. Kandydaci proszeni są o przybycie do Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Gietrzwałdzie przy ul. Szkolnej 8 o **godz. 10.00**

PROSZĘ ZABRAĆ DOWÓD OSOBISTY !!!!! STRÓJ SPORTOWY ORAZ CZYSTE OBUWIE NIE POZOSTAWIAJĄCE ŚLADÓW NA PARKIECIE

Osoby, które zakwalifikowały się do II etapu naboru, tj. do udziału w testach sprawności fizycznej zostały poinformowane telefonicznie lub drogą mailową.

➤ **Etap II. Test sprawności fizycznej.**

Przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej:

- 1) kandydat okazuje dokument potwierdzający jego tożsamość;
- 2) komisja zapoznaje kandydata z celem, zakresem i ze sposobem przeprowadzania danego etapu postępowania kwalifikacyjnego oraz ze sposobem jego oceniania.

Próby wydolnościową i próby sprawnościowe 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. Wynik końcowy testu sprawności fizycznej oblicza się jako średnią arytmetyczną punktów uzyskanych w ramach każdej z prób. Wynik końcowy podaje się z zaokrągleniem do dwóch miejsc po przecinku.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów obejmuje:

w przypadku mężczyzn:

1. podciąganie się na drążku;
2. bieg po kopercie;
3. próbę wydolnościową.

w przypadku kobiet:

1. rzut piłką lekarską;
2. bieg po kopercie;
3. próbę wydolnościową.

Podciąganie na drążku.

Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, strażak ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.

Ćwiczący 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 ćwiczący 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.

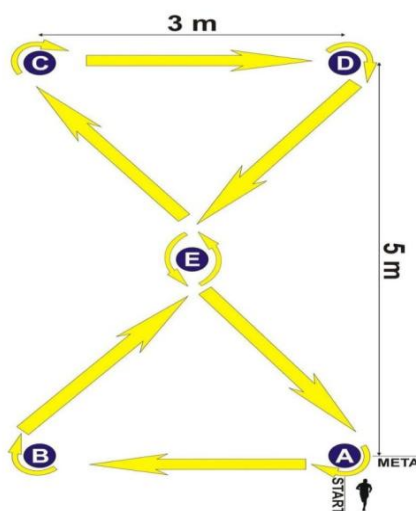
Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg. Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

Rzut piłką lekarską

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.

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 wysokości 160-180 cm - podstawa tyczki w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek). Sposób przeprowadzenia konkurencji: ćwiczący na komendę "na miejsca" podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę "start" ćwiczący rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A-B-E-C-D-E-A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Ćwiczący pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, ćwiczący musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, ćwiczącemu przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Ćwiczący może popełnić 1 falstart, kolejnego go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.



Próbe wydolnościową.

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 ćwiczący musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli ćwiczący dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału. Koniec testu następuje w momencie, gdy ćwiczący 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-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 (s)
Poziom	Przebiegnięty dystans (m)												(s)
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

OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (przeliczeniowe tabele punktowe)

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

TABELA PUNKTOWA
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Rzut piłką lekarską (2 kg) odległość w metrach	Beep test (poziom - liczba odcinków)
75	26	22,00	10	12 - 5
74	25	22,05	9,9	12 - 4
73	24	22,10	9,8	12 - 3
72	23	22,15	9,7	12 - 2
71	22	22,20	9,6	12 - 1
70	21	22,25	9,5	11 - 12
69	20	22,30	9,4	11 - 11
68	19	22,35	9,3	11 - 10
67	18	22,40	9,2	11 - 9

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Rzut piłką lekarską (2 kg) odległość w metrach	Beep test (poziom - liczba odcinków)
66	17	22,45	9,1	11 - 8
65	16	22,50	9	11 - 7
64	X	22,55	8,9	11 - 6
63	15	22,60	8,8	11 - 5
62	X	22,65	8,7	11 - 4
61	14	22,70	8,6	11 - 3
60	X	22,75	8,5	11 - 2
59	X	22,80	8,4	11 - 1
58	13	22,85	8,3	10 - 11
57	X	22,90	8,2	10 - 10
56	X	22,95	8,1	10 - 9
55	12	23,00	8	10 - 8
54	X	23,05		10 - 7
53	X	23,10	7,9	10 - 6
52	X	23,15		10 - 5
51	X	23,20	7,8	10 - 4
50	11	23,25		10 - 3
49	X	23,30	7,7	10 - 2
48	X	23,35		10 - 1
47	X	23,40	7,6	9 - 11
46	X	23,45		9 - 10
45	10	23,50	7,5	9 - 9
44	X	23,60		9 - 8
43	X	23,70	7,4	9 - 7
42	X	23,80		9 - 6
41	X	23,90	7,3	9 - 5
40	9	24,00		9 - 4
39	X	24,10	7,2	9 - 3
38	X	24,20		9 - 2
37	X	24,30	7,1	9 - 1
36	X	24,40		8 - 11
35	8	24,50	7	8 - 10
34	X	24,60		8 - 9
33	X	24,70	6,9	8 - 8
32	X	24,80		8 - 7
31	X	24,90	6,8	8 - 6
30	7	25,00		8 - 5
29	X	25,10	6,7	8 - 4
28	X	25,20		8 - 3
27	X	25,30	6,6	8 - 2
26	X	25,40		8 - 1
25	6	25,50	6,5	7 - 10
24	X	25,60		7 - 9
23	X	25,70	6,4	7 - 8
22	X	25,80		7 - 7

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Rzut piłką lekarską (2 kg) odległość w metrach	Beep test (poziom - liczba odcinków)
21	X	25,90	6,3	7 - 6
20	5	26,00		7 - 5
19	X	26,10	6,2	7 - 4
18	X	26,20		7 - 3
17	X	26,30	6,1	7 - 2
16	X	26,40		7 - 1
15	4	26,50	6	6 - 10
14	X	26,60		6 - 9
13	X	26,70	5,9	6 - 8
12	X	26,80		6 - 7
11	X	26,90	5,8	6 - 6
10	3	27,00		6 - 5
9	X	27,10	5,7	6 - 4
8	X	27,20		6 - 3
7	X	27,30	5,6	6 - 2
6	X	27,40	5,5	6 - 1
5	2	27,50	5,4	5 - 9
4	X	27,60	5,3	5 - 8
3	X	27,70	5,2	5 - 7
2	X	27,80	5,1	5 - 6
1	1	27,90	5	5 - 5

Przykładowa ocena kandydata, który uzyskał:

- podciąganie się na drążku - 21 razy, tj. 70 pkt,

- bieg po kopercie - 22,25 s, tj. 70 pkt,

- beep test - 9 - 4, tj. 40 pkt.

Łącznie uzyskał 180 pkt. Średnia arytmetyczna z zaokrągleniem do dwóch miejsc po przecinku $(70 + 70 + 40) : 3 = 60,00$ pkt.

Test sprawności uznaje się za zaliczony w przypadku zaliczenia każdej z trzech prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej **50** pkt, a dla kobiet **46** pkt.

W przypadku gdy liczba kandydatów, którzy zaliczyli test sprawności fizycznej, jest mniejsza od liczby stanowisk, na które prowadzony jest nabór, minimalny do osiągnięcia wynik końcowy testu sprawności fizycznej zostanie obniżony do **41** punktów (dotyczy mężczyzn i kobiet).

Wyniki testu sprawności oraz informacja dla kandydatów o zakwalifikowaniu do kolejnego etapu zostanie zamieszczona na stronie internetowej. W informacji zostanie określone również miejsce, termin i godzina przeprowadzenia kolejnego etapu.

**Wydział Kadr KW PSP
w Olsztynie
tel. ~477-319-540**