

Zasady przeprowadzenia testu sprawności fizycznej

I. Wymagania ogólne

Próbie wydolnościową 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.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów (dot. mężczyzn i kobiet) na stanowiska związane z bezpośrednim udziałem w działaniach ratowniczo – gaśniczych obejmuje:

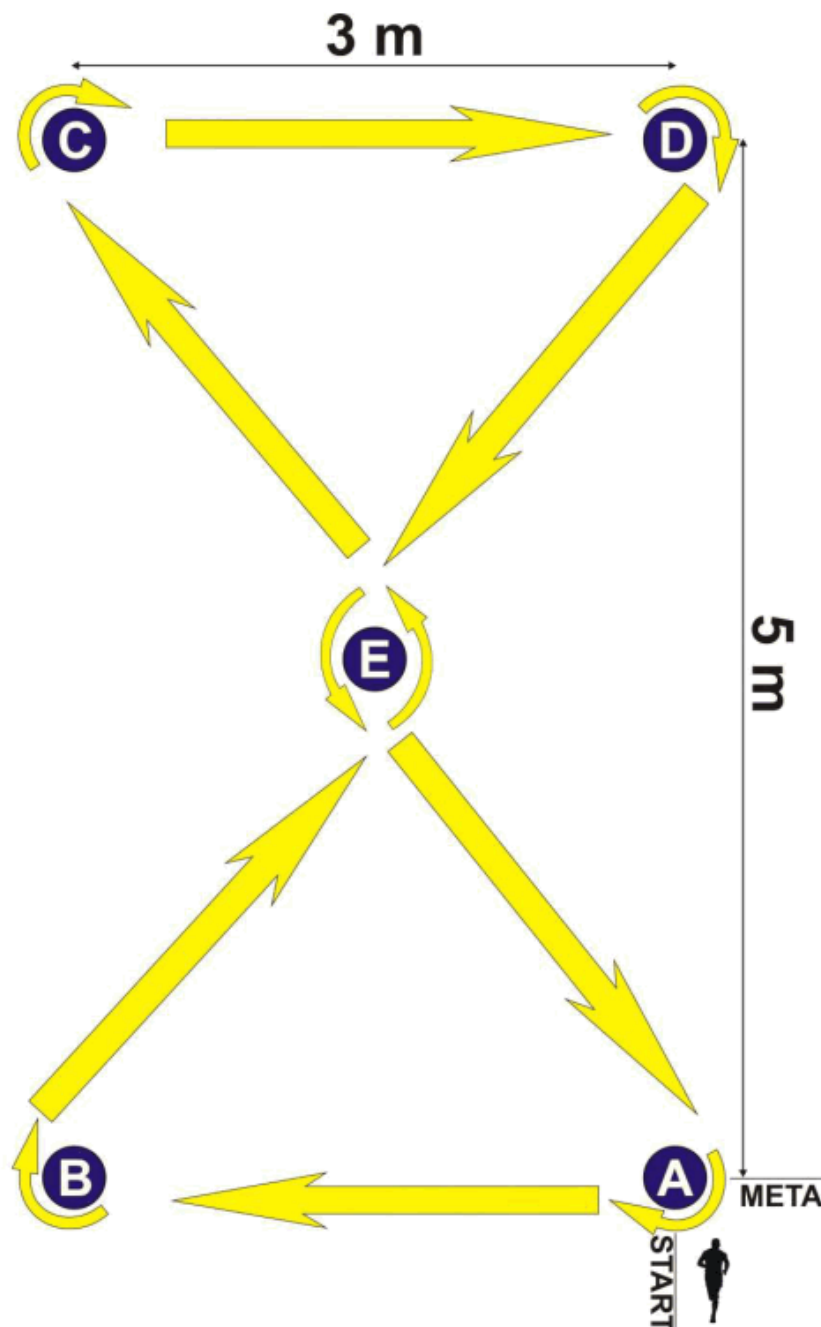
- 1) podciąganie się na drążku,
- 2) bieg po kopercie,
- 3) próbę wydolnościową.

III. Podciąganie się na drążku

1. 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.
2. 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.
3. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.
4. 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.
5. Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg. Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

IV. Bieg po kopercie

1. Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 × 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy o szerokości 5 cm krzyże mają wymiary 20 × 20 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm - podstawa tyczki w całości musi zakrywać naklejony krzyż. (Sposób rozmieszczania tyczek przedstawia niżej zamieszczany rysunek)



Rysunek

2. 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, strażak musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg.

- e) W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną.
- f) Kandydat może popełnić 1 fałstart, kolejny go dyskwalifikuje.
3. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy. Pomiar czasu będzie dokonywany przy pomocy ręcznych urządzeń pomiarowych (stoper)

V. Próba wydolnościowa

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20 metrów 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

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
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

- VI.** Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony, w przypadku zaliczenia każdej z trzech prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej 50 pkt, dla kobiet – co najmniej 46 pkt.
- VII.** 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 pkt.
- VIII.** uzyskany przez kandydata wynik z testu sprawności fizycznej pozostaje ważny przez okres 6 miesięcy liczony od dnia jego zakończenia i może być wykorzystywany przy postępowaniu kwalifikacyjnym w innej jednostce organizacyjnej 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 (WTT):

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 i dyplomu ukończenia w Szkole Głównej Służby Pożarniczej studiów w zakresie inżynierii bezpieczeństwa w specjalności inżynieria bezpieczeństwa pożarowego, wydanego do dnia 30 września 2019 r., lub studiów na kierunku inżynieria bezpieczeństwa w zakresie bezpieczeństwa pożarowego, wydanego po dniu 30 września 2019 r. – 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 2020 r. poz. 882, 2112 i 2401 oraz z 2021 r. poz. 159, 1559 i 1641) – 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 ochotniczej straży pożarnej – ukończone SP – 5 punktów;
8. wykształcenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej – ukończone SP+RT – 10 punktów;
9. wykształcenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej – ukończone SP+RT+RW – 15 punktów;
10. wykształcenie pożarnicze w ochotniczej straży pożarnej – 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:

12. uprawnienia do obsługi podestów ruchomych samojezdnych (UDT) – **5 pkt.**,
13. uprawnienia na wózki widłowe z napędem silnikowym – **5pkt;**
14. .prawo jazdy kat. C – **5 pkt**

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 w ochotniczej straży pożarnej 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, o których mowa w§ 5 ust. 1 rozporządzenia);
5. inne kwalifikacje lub uprawnienia wymagane na danym stanowisku pomocniczym, na które jest prowadzone postępowanie kwalifikacyjne – w sumie do 15 punktów, nie więcej niż 5 punktów za jedno uprawnienie.

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 ochotniczej straży pożarnej z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach

Maksymalna ilość punktów możliwa do uzyskania za posiadane wykształcenie i wyszkolenie lub posiadane umiejętności wynosi 60.