

## OPIS TESTÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Próba wydolnościowa oraz test sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w oparciu o Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 27.10.2005 r. w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. Nr 261, poz. 2191 ze zm.).

Kandydat do służby przystępuje do testu sprawności fizycznej po okazaniu oryginału zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Przed przystąpieniem do każdej z części oceny sprawności fizycznej, jak również na poszczególnych etapach rekrutacji kandydat zobowiązany jest okazać dowód osobisty.

Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze sportowym, w obuwiu bez kolców. Test sprawności fizycznej składa się z trzech prób sprawnościowych. Każdy kandydat ma prawo do dwukrotnego odbycia każdej z prób sprawnościowych, zalicza się wynik korzystniejszy.

**Próba wydolnościowa - zmodyfikowana metoda harwardzka („HARVARD STEP – UP TEST”) – dotyczy kobiet i mężczyzn.**

### O p i s

Wyposażenie:

- stopień o wysokości 30 cm – dla kobiet,
- stopień o wysokości 40 cm – dla mężczyzn,
- stoper,
- metronom.

Wykonanie próby:

- badanie przeprowadza się w stroju gimnastycznym,
- metronom nastawiony na rytm 120 uderzeń na minutę,
- czas trwania pełnego ćwiczenia:
  - 4 min. dla kobiet,
  - 5 min. dla mężczyzn.

W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty.

Na hasło „raz” badany stawia lewą stopę na stopniu, na hasło „dwa” dostawia prawą stopę do lewej – przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowych, na hasło „trzy” stawia lewą stopę na podłodze, a na hasło „cztery” prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę) przyjmując postawę zasadniczą. Czas trwania jednej ewolucji wynosi 2 sekundy. Po upływie 5 min./4 min. kobiety/ badany siada na krześle, a osoba prowadząca badanie wykonuje następujące czynności: bada częstość tętna, począwszy od 1 minuty po zakończeniu próby do 1 min. 30 sek., następnie od 2 min. do 2 min. 30 sek. oraz 4 min. do 4 min. 30 sek. (trzy pomiary przez 30 sek.).

Wskaźnik sprawności – FI oblicza się według następującego wzoru:

$$FI = \frac{\text{czas pracy w sekundach} \times 100}{2 \times \text{suma trzech pomiarów tętna}}$$

Badany, który nie jest w stanie wykonać próby w przepisowym czasie, nie osiągnie wymaganego minimalnego wskaźnika wydolności oraz jeżeli prowadzący ćwiczenie przerwie je z uwagi na to, że kandydat w ciągu 20 sek. nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywanego ćwiczenia – nie zalicza próby i nie jest dopuszczony do właściwego testu sprawności fizycznej.

## **Opis konkurencji dla kobiet:**

### **Siady proste z leżenia tyłem**

Ćwiczący przyjmuje pozycję leżącą tyłem (na plecach) – ręce wzdłuż tułowia, nogi (mogą być w lekkim rozkroku) ustabilizowane (współćwiczący przytrzymuje je w okolicach stawów skokowych, lub ćwiczący umieszcza je pod szczeblem drabinki). Wykonanie ćwiczenia polega na uniesieniu tułowia do pozycji pionowej. Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ćwiczenia – wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

### **Rzut piłką lekarską (2kg) znad głowy**

Ćwiczący ustawia się przed linią rzutu – nogi w rozkroku, stopy bez kontaktu z linią. Unosi piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, unieważnia próbę.

### **Bieg wahadłowy 4 x 10 m**

Ćwiczący ustawia się przed linią startu (metry) w pozycji stojącej – obok chorągiewki (klocka). Na sygnał rozpoczyna się bieg na odległość 10 m - do linii, na której ustawiona jest chorągiewka (klocek). Po obiegnięciu chorągiewki, biegnie do linii startu (metry), obiega chorągiewkę i ponownie przebiega 10 m, do chorągiewki i powraca do miejsca startu – na metę. Oceniający zalicza wykonanie próby, jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości pomiędzy oznaczeniami.

## **Opis konkurencji dla mężczyzn:**

### **Podciąganie na drążku (drążek na wysokości doskocznej)**

Ćwiczący zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem) lub podchwytem – ramiona wyprostowane i pozostające w bezruchu. Ćwiczący wykonuje podciągnięcia tak, by broda znalazła się ponad drążkiem, wraca do pozycji wyjściowej (ramiona wyprostowane) i ponawia ewolucję. Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ewolucji – wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

### **Bieg na 50 metrów**

Ćwiczący zajmuje pozycję startową (niską lub stojącą) przed linią startu. Stopy ustawione tak, by nie miały kontaktu z linią startową. Na donośny sygnał „startera” rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest do momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu.

### **Bieg na 1000 m.**

Ćwiczący zajmuje pozycję startową (niską lub stojącą) przed linią startu. Stopy ustawione tak, by nie miały kontaktu z linią startową. Na donośny sygnał „startera” rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest do momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu.

W przypadku niezaliczenia jednej z konkurencji (kandydat ma prawo do 2 prób łącznie z falstartem) cały test sprawności fizycznej uważa się za niezaliczony – co jest jednoznacznie z wyeliminowaniem kandydata z dalszych konkurencji testu sprawności fizycznej i dalszego postępowania kwalifikacyjnego.

Kandydat ma prawo wglądu tylko we własne wyniki testów.