

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

**SPOSÓB PRZEPROWADZENIA TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Test sprawności fizycznej składa się z próby wydolnościowej oraz prób sprawnościowych, które przeprowadza się w sposób określony w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 27 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. nr 261 poz. 2191 z późn. zm.)

**1. Próba wydolnościowa**

ZMODYFIKOWANA METODA HARWARDZKA – „HARVARD STEP-UP TEST”

Próbie przeprowadza się w stroju gimnastycznym oraz obuwiu sportowym.

**Próba wydolnościowa trwa 5 minut (4 minuty dla kobiet).**

W ciągu podanego czasu kandydat wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty. Na hasło „raz” (pierwszy takt metronomu) kandydat stawia swą lewą stopę na stopniu, na hasło „dwa” (drugi takt metronomu) dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym, na hasło „trzy” (trzeci takt metronomu) stawia lewą stopę na podłodze, na hasło „cztery” (czwarty takt metronomu) prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą. Czas trwania jednego cyklu wynosi 2 sekundy. Po upływie czasu trwania pełnego ćwiczenia badany siada na krześle, a osoba prowadząca próbę wykonuje pomiar częstości tętna przez 30 sekund, począwszy od 1 minuty po zakończeniu próby, następnie od 2 minut oraz od 4 minut (3 pomiary przez 30 sekund).

Wskaźnik sprawności - FI oblicza się według następującego wzoru:

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

Kandydat, który nie jest w stanie wykonać próby w założonym czasie, powinien przerwać próbę wcześniej. Próbie przerywa się również, jeżeli uczestnik testu w ciągu 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia.

Osobom tym oblicza się wskaźnik wydolności, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia x 100. Pomiary tętna wykonuje się w sposób opisany powyżej.

Próbie uznaje się za zaliczoną w przypadku osiągnięcia wskaźnika wydolności na poziomie minimum 80.

W przypadku nieosiągnięcia minimalnego wskaźnika wydolności kandydata nie dopuszcza się do prób sprawnościowych.

## 2. Próby sprawnościowe

### ➤ Podciąganie się na drążku:

Drążek na wysokości doskocznej. Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) - ramiona wyprostowane i pozostaje w bezruchu. Podciągnięcie należy wykonać tak, żeby broda znalazła się ponad drążkiem, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej (ramiona wyprostowane).

Oceniający zalicza tylko prawidłowo wykonane ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

Próbie uznaje się za zaliczoną w przypadku wykonania nie mniej niż:

- 12 powtórzeń przez mężczyzn,
- 8 powtórzeń przez kobiety.

### ➤ Bieg na 50 m

Bieg na 50 m po bieżni tartanowej. Kandydat przed biegiem zajmuje pozycję startową (pozycja niska lub stojąca) przed linią startu. Bieg rozpoczyna po sygnale startowym. Pomiar czasu przeprowadzany jest elektronicznie. Próbie uznaje się za zaliczoną w przypadku osiągnięcia czasu nie dłuższego niż:

- 6,90 sekundy - przez mężczyzn,
- 7,70 sekundy - przez kobiety.

### ➤ Bieg na 1000 m

Bieg na 1000 m po bieżni tartanowej. Kandydat przed biegiem zajmuje pozycję startową (pozycja niska lub stojąca) przed linią startu. Bieg rozpoczyna po sygnale startowym. Próbie uznaje się za zaliczoną w przypadku osiągnięcia czasu nie dłuższego niż:

- 3 minuty 29 sekund - przez mężczyzn,
- 3 minuty 40 sekund - przez kobiety.

Przy przeprowadzaniu prób biegowych falstart powoduje powtórzenie startu.

Podczas prób biegowych zakazuje się korzystania z obuwia z kolcami.

Próbie wydolnościową oraz testy sprawnościowe wykonuje się na zaliczenie.

Niezaliczenie któregośkolwiek z ćwiczeń powoduje niezaliczenie testu.

KOMENDANT MIEJSKI  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

  
mł. bryg. m. sp. Marek Fiutka