

Profil pożarniczy.
TEST SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ - OPIS WYKONANIA

1. Podciąganie na drążku.

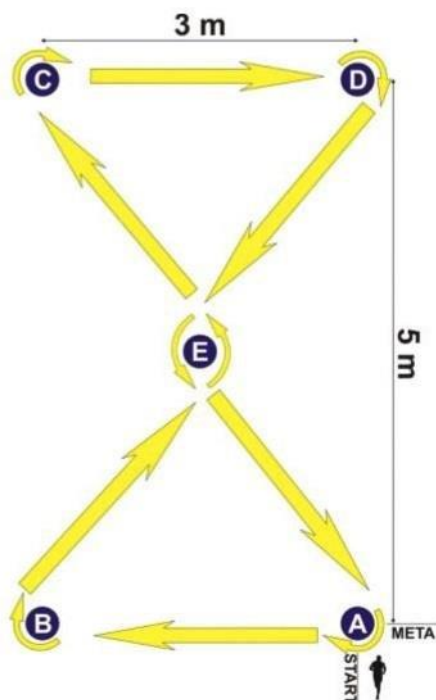
Drążek umieszczony jest na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy obsługi. Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) z ramionami wyprostowanymi 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 kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych, oceniaczy powtarza ostatnią liczbę prawidłowo wykonanych (zaliczonych) podciągnięć. Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg.

Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

2. Bieg po kopercie.

Próba przeprowadzana jest na prostokącie o wymiarach 5 x 3 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy krzyże o wymiarach 20 x 20 cm i szerokości taśmy 5 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm - podstawa o średnicy 30 cm, która w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek).

Sposób przeprowadzenia próby: kandydat na komendę „na miejsca” podchodzi do linii startu i zajmują 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, kandydat musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu (tak aby podstawa zakrywała krzyż) i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nie ustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Po ukończonej próbie wszystkie tyczki muszą stać w wyznaczonych miejscach. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia. Podstawowym pomiarem biegu po kopercie jest pomiar ręczny.

3. Wielostopniowy test wydolnościowy (Beep test).

Wielostopniowy test wydolnościowy polega na bieganiu pomiędzy 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, kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.

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. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba przebiegniętych 20-metrówek na tym poziomie (np. 10-9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 numer 20 m odcinka.

Podstawy prawne regulujące nabór do służby kandydackiej w Państwowej Straży Pożarnej

1. Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. 2018, poz.1313),art. 28, ust. 1 i ust. 14, art. 112, ust.1 oraz ust. 4;
2. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 29 marca 2018 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. 2018, poz. 672);
3. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 11 sierpnia 1997 r. w sprawie szczegółowych zasad, warunków i trybu przyjmowania do służby kandydackiej w Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. 1997, nr 101, poz. 638);
4. Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 sierpnia 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych zasad, warunków i trybu przyjmowania do służby kandydackiej w Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. 2017, poz. 1703).

Normy czasowe- testy sprawnościowe - profil pożarniczy

Podciąganie na drążku:

Ilość powtórzeń	Liczba punktów
25	25
24	24
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

Koperta:

Czas w sekundach	Liczba punktów
Poniżej 21,00	25
21,01-21,04	24
21,05-21,08	23
21,09-22,02	22
22,03-22,06	21
22,07-23,00	20
23,01-23,04	19
23,05-23,08	18
23,09-24,02	17
24,03-24,06	16
24,07-25,00	15
25,01-25,04	14
25,05-25,08	13
25,09-26,02	12
26,03-26,06	11
26,07-27,00	10
27,01-27,02	9
27,03-27,04	8
27,05-27,06	7
27,07-27,08	6
27,09-28,00	5
28,01-28,02	4
28,03-28,04	3
28,05-28,06	2
28,07-28,08	1

Beep test:

Poziom- liczba odcinków	Liczba punktów
12-5-12,6	50
12-4-12,3	49
12-2-12,1	48
11,12-11,11	47
11,10-11,9	46
11,8-11,7	45
11,6-11,5	44
11,4-11,3	43
11,2-11,1	42
10,11-10,10	41
10,9-10,8	40
10,7-10,6	39
10,5-10,4	38
10,3-10,2	37
10,1-9,11	36
9,10-9,9	35
9,8-9,7	34
9,6-9,5	33
9,4-9,3	32
9,2-9,1	31
8,11-8,10	30
8,9-8,8	29
8,7-8,6	28
8,5-8,4	27
8,3-8,2	26
8,1-7,10	25
7,8-7,7	24
7,6-7,5	23
7,4-7,3	22
7,2-7,1	21
6,10-6,9	20
6,8-6,7	19
6,6-6,5	18
6,4-6,3	17
6,2-6,1	16
5,9-5,8	15
5,7-5,6	14
5,5-5,4	13
5,3-5,2	12
5,1-4,9	11
4,8-4,7	10
4,6-4,5	9
4,4-4,3	8
4,2-4,1	7
3,8-3,7	6
3,6-3,5	5
3,4-3,3	4
3,2-3,1	3
2,8-2,7	2
2,6 i poniżej	1