

Instrukcja o przeprowadzaniu testu sprawnościowego dla kandydatów na stanowisko strażnika miejskiego

§ 1

Ocenę poziomu sprawności fizycznej kandydata na strażnika miejskiego przeprowadza się w celu określenia aktualnego poziomu wszechstronnej (ogólnej) sprawności fizycznej warunkującej zdolności do efektywnego wykonywania zadań służbowych.

§ 2

1. Test sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych:

1) Zwinność, koordynacja ruchowa: bieg ze zmianą kierunku – „koperta”

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko,

Sprzęt i pomoce: pięć stojaków o wysokości minimum 160 cm, gwizdek, stoper, taśma miernicza.

Sposób wykonania:

Na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową wysoką przed linią startu. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy kandydat rozpoczyna bieg pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach 3 x 5 m omijając w określonej kolejności stojaki w kolejności A-B-E-C-D-E-A, których nie wolno przewrócić – w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana. Przy omijaniu chorągiewki A ćwiczący informowany jest: jeszcze dwa razy, jeszcze jeden raz. Po trzeciej rundzie przekroczenie linii mety powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą czas. Próbę wykonuje się jeden raz. W przypadku przewrócenia stojaka dopuszcza się jedną dodatkową próbę. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas z dokładnością do 0,1 s.

2) Siła eksplozywna: rzut piłką lekarską zza głowy w przód:

– mężczyźni **3 kg**

– kobiety **2 kg**

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko,

Sprzęt i pomoce: piłka lekarska o wadze 2 kg i 3 kg, taśma miernicza, wyznaczona linia rzutów oraz pole rzutów w formie pasa o szerokości co najmniej 2 m, oznakowane co 0,5 m od linii rzutu.

Sposób wykonania:

Postawa w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz za głową. Ćwiczący wykonuje rzut piłką z miejsca wprzód za głowy. Podczas rzutu dozwolone jest wspięcie na palce. W trakcie rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, oderwać stóp od podłoża, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik. Wynik podaje się z dokładnością do 0,5 m (na niekorzyść ćwiczącego – np. rzut w przedziale 7,0 m – 7,49 m zapisujemy jako 7,0 m; w przedziale 7,5-7,99 m jako 7,5 m)

3) Siła mięśni brzucha: siady z leżenia w ciągu 30 sekund

Miejsce: sala gimnastyczna lub boisko,

Sprzęt i pomoce: materace, stoper.

Sposób wykonania:

Potrzebna pomoc partnera. Pozycja wyjściowa w leżeniu na materacu na plecach, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość około 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie – partner klęka przy stopach leżącego i przyciska je tak, aby całą podeszwą dotykały do materaca. Leżący na sygnał „start” wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak by plecami, co najmniej do linii łopatek, umożliwić kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad. Podczas ćwiczeń nie wolno unosić bioder. Kandydaci ćwiczą parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego ćwiczącego następuje zamiana ról. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.

4) Wytrzymałość: bieg przełajowy

– kobiety 800 m

– mężczyźni 1000 m

Miejsce: Bieg można wykonać na równym, twardym podłożu. Trasa powinna być płaska i w dobrym stanie. Wskazane jest wówczas wytyczenie biegu przełajowego o odpowiedniej długości.

Sprzęt i pomoce: gwizdek (dla startera), stoper, taśma miernicza, start i meta mogą znajdować się w innym miejscu.

Sposób wykonania:

Ćwiczący zajmują miejsca na linii startu. Na komendę „gotowi” ćwiczący przyjmuje pozycję startową wysoką przed linią startu. Na komendę „start” lub sygnał dźwiękowy rozpoczynają bieg pokonując wyznaczony dystans. Przekroczenie linii mety powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą czas. Próbę wykonuje się jeden raz. Ćwiczący wykonuje próbę w stroju i obuwiu sportowym.

Ocena: wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas z dokładnością do 0,1 s.

§ 3

1. Ocenie poziomu sprawności fizycznej podlegają kandydaci na strażników w następujących kategoriach wiekowych:
 - 1) Grupa I do 29 lat
 - 2) Grupa II 30-39 lat
 - 3) Grupa III 40-45 lat
 - 4) Grupa IV 46-55 lat
 - 5) Grupa V 56-60 lat
 - 6) Grupa VI 61 lat i więcej
2. O kwalifikacji do kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia, bez uwzględniania dni i miesięcy.
3. Normy wykonania prób sprawnościowych wraz z odpowiadającą im punktacją w zależności od grupy wiekowej dla kobiet określa załącznik nr 1, a dla mężczyzn załącznik nr 2 do niniejszej Instrukcji.

Testy sprawności fizycznej dla strażników – kobiet

Tabela 1 Bieg ze zmianą kierunku (koperta)

**Badana zdolność motoryczna:
Zwinność, koordynacja ruchowa**

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[sek.]	I do 29 lat	28,5 - 5 pkt. 29,0 - 4 pkt. 29,5 - 3 pkt. 30,0 - 2 pkt. 30,5 - 1 pkt. Powyżej 30,5 - 0 pkt.
	II 30-39 lat	29,0 - 5 pkt. 29,5 - 4 pkt. 30,0 - 3 pkt. 30,5 - 2 pkt. 31,0 - 1 pkt. Powyżej 31,0 - 0 pkt.
	III 40-45 lat	31,0 - 5 pkt. 31,5 - 4 pkt. 32,0 - 3 pkt. 32,5 - 2 pkt. 33,0 - 1 pkt. Powyżej 33,0 - 0 pkt.
	IV 46-55 lat	32,0 - 5 pkt. 32,5 - 4 pkt. 33,0 - 3 pkt. 33,5 - 2 pkt. 34,0 - 1 pkt. Powyżej 34,0 - 0 pkt.
	V 56-60 lat	34,0 - 5 pkt. 34,5 - 4 pkt. 35,0 - 3 pkt. 35,5 - 2 pkt. 36,0 - 1 pkt. Ponizżej 36,0 - 0 pkt.
	VI 61 +	38,0 - 5 pkt. 38,5 - 4 pkt. 39,0 - 3 pkt. 39,5 - 2 pkt. 40,0 - 1 pkt. Ponizżej 40,0 - 0 pkt.

Tabela 2 Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy

**Badana zdolność motoryczna:
Siła eksplozywna**

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[m]	I do 29 lat	5,0 - 5 pkt. 4,5 - 4 pkt. 4,0 - 3 pkt. 3,5 - 2 pkt. 3,0 - 1 pkt. Ponizżej 3,0 - 0 pkt.
	II 30-39 lat	4,5 - 5 pkt. 4,0 - 4 pkt. 3,5 - 3 pkt. 3,0 - 2 pkt. 2,5 - 1 pkt. Ponizżej 2,5 - 0 pkt.
	III 40-45 lat	4,0 - 5 pkt. 3,5 - 4 pkt. 3,0 - 3 pkt. 2,5 - 2 pkt. 2,0 - 1 pkt. Ponizżej 2,0 - 0 pkt.
	IV 46-55 lat	3,5 - 5 pkt. 3,0 - 4 pkt. 2,5 - 3 pkt. 2,0 - 2 pkt. 1,5 - 1 pkt. Ponizżej 1,5 - 0 pkt.
	V 56-60 lat	3,0 - 5 pkt. 2,5 - 4 pkt. 2,0 - 3 pkt. 1,5 - 2 pkt. 1,0 - 1 pkt. Ponizżej 1,0 - 0 pkt.
	VI 61 +	2,5 - 5 pkt. 2,0 - 4 pkt. 1,5 - 3 pkt. 1,0 - 2 pkt. 0,5 - 1 pkt. Ponizżej 0,5 - 0 pkt.

Tabela 3 Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s

**Badana zdolność motoryczna:
Siła mięśni brzucha**

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[il.]	I do 29 lat	17 – 5 pkt. 15 – 4 pkt. 13 – 3 pkt. 11 – 2 pkt. 9 – 1 pkt. Poniżej 9 – 0 pkt.
	II 30-39 lat	15 – 5 pkt. 13 – 4 pkt. 11 – 3 pkt. 9 – 2 pkt. 7 – 1 pkt. Poniżej 7 – 0 pkt.
	III 40-45 lat	13 – 5 pkt. 11 – 4 pkt. 9 – 3 pkt. 7 – 2 pkt. 5 – 1 pkt. Poniżej 5 – 0 pkt.
	IV 46-55 lat	10 – 5 pkt. 8 – 4 pkt. 7 – 3 pkt. 6 – 2 pkt. 5 – 1 pkt. Poniżej 5 – 0 pkt.
	V 56-60 lat	8 – 5 pkt. 7 – 4 pkt. 6 – 3 pkt. 5 – 2 pkt. 4 – 1 pkt. Poniżej 4 – 0 pkt.
	VI 61 +	6 – 5 pkt. 5 – 4 pkt. 4 – 3 pkt. 3 – 2 pkt. 2 – 1 pkt. Poniżej 2 – 0 pkt.

Tabela 4 Bieg na 800 m

**Badana zdolność motoryczna:
Wytrzymałość**

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[m]	I do 29 lat	4,15 – 5 pkt. 4,25 – 4 pkt. 4,35 – 3 pkt. 4,45 – 2 pkt. 4,55 – 1 pkt. Powyżej 5,00 – 0 pkt.
	II 30-39 lat	4,25 – 5 pkt. 4,35 – 4 pkt. 4,45 – 3 pkt. 4,55 – 2 pkt. 5,15 – 1 pkt. Powyżej 5,15 – 0 pkt.
	III 40-45 lat	4,40 – 5 pkt. 4,50 – 4 pkt. 5,00 – 3 pkt. 5,15 – 2 pkt. 5,30 – 1 pkt. Powyżej 5,30 – 0 pkt.
	IV 46-55 lat	4,55 – 5 pkt. 5,10 – 4 pkt. 5,20 – 3 pkt. 5,30 – 2 pkt. 5,45 – 1 pkt. Powyżej 5,45 – 0 pkt.
	V 56-60 lat	5,30 – 5 pkt. 5,40 – 4 pkt. 5,50 – 3 pkt. 6,00 – 2 pkt. 6,15 – 1 pkt. Powyżej 6,15 – 0 pkt.
	VI 61 +	5,50 – 5 pkt. 6,00 – 4 pkt. 6,15 – 3 pkt. 6,30 – 2 pkt. 6,45 – 1 pkt. Powyżej 6,45 – 0 pkt.

Testy sprawności fizycznej dla strażników – mężczyzn

Tabela 1 Bieg ze zmianą kierunku (koperta)

Badana zdolność motoryczna:
Zwinność, koordynacja ruchowa

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[sek.]	I do 29 lat	28,5 – 5 pkt. 29,0 – 4 pkt. 29,5 – 3 pkt. 30,0 – 2 pkt. 30,5 – 1 pkt. Powyżej 30,5 – 0 pkt.
	II 30-39 lat	29,0 – 5 pkt. 29,5 – 4 pkt. 30,0 – 3 pkt. 30,5 – 2 pkt. 31,0 – 1 pkt. Powyżej 31,0 – 0 pkt.
	III 40-45 lat	31,0 – 5 pkt. 31,5 – 4 pkt. 32,0 – 3 pkt. 32,5 – 2 pkt. 33,0 – 1 pkt. Powyżej 33,0 – 0 pkt.
	IV 46-55 lat	32,0 – 5 pkt. 32,5 – 4 pkt. 33,0 – 3 pkt. 33,5 – 2 pkt. 34,0 – 1 pkt. Powyżej 34,0 – 0 pkt.
	V 56-60 lat	34,0 – 5 pkt. 34,5 – 4 pkt. 35,0 – 3 pkt. 35,5 – 2 pkt. 36,0 – 1 pkt. Powyżej 36,0 – 0 pkt.
	VI 61 +	38,0 – 5 pkt. 38,5 – 4 pkt. 39,0 – 3 pkt. 39,5 – 2 pkt. 40,0 – 1 pkt. Powyżej 40,0 – 0 pkt.

Tabela 2 Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy

Badana zdolność motoryczna:
Siła eksplozywna

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[m]	I do 29 lat	7,0 – 5 pkt. 6,5 – 4 pkt. 6,0 – 3 pkt. 5,5 – 2 pkt. 5,0 – 1 pkt. Poniżej 5,0 – 0 pkt.
	II 30-39 lat	6,5 – 5 pkt. 6,0 – 4 pkt. 5,5 – 3 pkt. 5,0 – 2 pkt. 4,5 – 1 pkt. Poniżej 4,5 – 0 pkt.
	III 40-45 lat	6,0 – 5 pkt. 5,5 – 4 pkt. 5,0 – 3 pkt. 4,5 – 2 pkt. 4,0 – 1 pkt. Poniżej 4,0 – 0 pkt.
	IV 46-55 lat	5,5 – 5 pkt. 5,0 – 4 pkt. 4,5 – 3 pkt. 4,0 – 2 pkt. 3,5 – 1 pkt. Poniżej 3,5 – 0 pkt.
	V 56-60 lat	4,5 – 5 pkt. 4,0 – 4 pkt. 3,5 – 3 pkt. 3,0 – 2 pkt. 2,5 – 1 pkt. Poniżej 2,5 – 0 pkt.
	VI 61 +	3,0 – 5 pkt. 2,5 – 4 pkt. 2,0 – 3 pkt. 1,5 – 2 pkt. 1,0 – 1 pkt. Poniżej 1,0 – 0 pkt.

Tabela 3 Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 s

**Badana zdolność motoryczna:
Siła mięśni brzucha**

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[il.]	I do 29 lat	17 – 5 pkt. 15 – 4 pkt. 13 – 3 pkt. 11 – 2 pkt. 9 – 1 pkt. Poniżej 9 – 0 pkt.
	II 30-39 lat	15 – 5 pkt. 13 – 4 pkt. 11 – 3 pkt. 9 – 2 pkt. 7 – 1 pkt. Poniżej 7 – 0 pkt.
	III 40-45 lat	13 – 5 pkt. 11 – 4 pkt. 9 – 3 pkt. 7 – 2 pkt. 5 – 1 pkt. Poniżej 5 – 0 pkt.
	IV 46-55 lat	10 – 5 pkt. 8 – 4 pkt. 7 – 3 pkt. 6 – 2 pkt. 5 – 1 pkt. Poniżej 5 – 0 pkt.
	V 56-60 lat	8 – 5 pkt. 7 – 4 pkt. 6 – 3 pkt. 5 – 2 pkt. 4 – 1 pkt. Poniżej 4 – 0 pkt.
	VI 61 +	6 – 5 pkt. 5 – 4 pkt. 4 – 3 pkt. 3 – 2 pkt. 2 – 1 pkt. Poniżej 2 – 0 pkt.

Tabela 4 Bieg na 1000 m

**Badana zdolność motoryczna:
Wytrzymałość**

JM	GRUPA WIEKOWA	WYNIKI
[m]	I do 29 lat	4,50 – 5 pkt. 5,00 – 4 pkt. 5,10 – 3 pkt. 5,20 – 2 pkt. 5,30 – 1 pkt. Powyżej 5,30 – 0 pkt.
	II 30-39 lat	5,00 – 5 pkt. 5,15 – 4 pkt. 5,30 – 3 pkt. 5,45 – 2 pkt. 6,00 – 1 pkt. Powyżej 6,00 – 0 pkt.
	III 40-45 lat	5,30 – 5 pkt. 5,45 – 4 pkt. 6,00 – 3 pkt. 6,15 – 2 pkt. 6,30 – 1 pkt. Powyżej 6,0 – 0 pkt.
	IV 46-55 lat	6,00 – 5 pkt. 6,15 – 4 pkt. 6,30 – 3 pkt. 6,45 – 2 pkt. 7,00 – 1 pkt. Powyżej 7,00 – 0 pkt.
	V 56-60 lat	6,20 – 5 pkt. 6,40 – 4 pkt. 7,00 – 3 pkt. 7,15 – 2 pkt. 7,30 – 1 pkt. Powyżej 7,30 – 0 pkt.
	VI 61 +	7,00 – 5 pkt. 7,15 – 4 pkt. 7,30 – 3 pkt. 7,45 – 2 pkt. 8,00 – 1 pkt. Powyżej 8,00 – 0 pkt.