

ZATWIERDZAM

Ogłoszenie o naborze kandydatów do służby w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Świnoujściu

Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Świnoujściu ogłasza nabór kandydatów do służby przygotowawczej **na stanowisko stażysta**

Liczba kandydatów do przyjęcia do służby: 6

Stanowisko etatowe (docelowe): starszy ratownik

System pełnienia służby: zmianowy

Miejsce pełnienia służby: Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Świnoujściu,
ul. Barlickiego 18, 72-602 Świnoujście

I. INFORMACJE DLA KANDYDATÓW:

Postępowanie będzie przeprowadzone wg terminarza:

- ✓ **03.08.2020 r.** – ogłoszenie naboru,
- ✓ **31.08.2020 r.** – zakończenie przyjmowania dokumentów,
- ✓ **04.09.2020 r.** – opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych do dalszego etapu,
- ✓ **07.09.2020 r. godz. 10⁰⁰** – test sprawności fizycznej tj. próba wydolnościowa, podciąganie się na drążku, bieg po kopercie,
- ✓ **08.09.2020 r.** - opublikowanie wyników testu sprawności fizycznej
- ✓ **10.09.2020 r. godz. 10⁰⁰** – sprawdzian lęku wysokości (akrofobia),
- ✓ **11.09.2020 r.**– opublikowanie wyników sprawdzianu lęku wysokości,
- ✓ **14.09.2020 r. – 15.09.2020 r.** - przyjmowanie dokumentów wymaganych przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej,
- ✓ **17.09.2020 r.** – opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych do rozmowy kwalifikacyjnej,
- ✓ **21.09.2020 r. godz. 10⁰⁰** – rozmowa kwalifikacyjna,
- ✓ **24.09.2020 r.** - opublikowanie wyników z rozmowy kwalifikacyjnej.

Zastrzega się możliwość zmiany terminów poszczególnych etapów postępowania w przypadku nieprzewidzianych okoliczności (np. warunki atmosferyczne, itp.) Ewentualna zmiana terminu będzie niezwłocznie umieszczona na stronie internetowej <http://kmpspswinoujscie.nbip.pl/>, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy.

Wymagania stawiane kandydatom do służby w Państwowej Straży Pożarnej określone w art. 28 ust. 1 i 34 ust. 4 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 1123)

1. posiadać obywatelstwo polskie,
2. korzystać z pełni praw publicznych,
3. być nie karanym za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe,
4. posiadać wykształcenie, co najmniej średnie lub średnie branżowe,
5. posiadać zdolność fizyczną i psychiczną do pełnienia służby w PSP (potwierdzoną orzeczeniem rejonowej komisji lekarskiej podległej ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych),
6. posiadać uregulowany stosunek do służby wojskowej (nie dotyczy kobiet), tj. po odbyciu zasadniczej służby wojskowej lub po przeniesieniu do rezerwy bez odbycia tej służby.

Kandydat do służby zobowiązany jest złożyć następujące dokumenty wymagane przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej:

1. podpisane przez kandydata podanie o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej (**informacje konieczne** w podaniu to: imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu oraz informacje o posiadanych kwalifikacjach i uprawnieniach);
2. podpisany przez kandydata życiorys;
3. podpisane oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych niezbędnych do realizacji procesu postępowania kwalifikacyjnego zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (t.j.Dz. U. z 2018 r., poz. 1781) – wg wzoru określonego w zał. nr 3,
4. podpisane oświadczenie o zgodzie na publikację wyników poszczególnych etapów postępowania na stronie internetowej Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu oraz w jej siedzibie– wg wzoru określonego w zał. nr 4,
5. podpisane oświadczenie o korzystaniu z pełni praw publicznych– wg wzoru określonego w zał. nr 5,
6. podpisane oświadczenie o niekaralności za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe wg wzoru określonego w zał. nr 5,
7. podpisane oświadczenie o dobrowolności przystąpienia do naboru i niewnoszeniu roszczeń do Komendanta Miejskiego PSP o wypłatę odszkodowania z tytułu ewentualnego wypadku podczas testu sprawności fizycznej wg wzoru określonego w zał. nr 5,
8. aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych - wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed dniem przystąpienia do testu sprawności fizycznej wg wzoru określonego w zał. nr 6, (**zaświadczenie lekarskie kandydat okazuje przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej**).

Dokumenty wymienione w punktach 1 – 6 powinny być własnoręcznie podpisane.

Dokumenty wymagane przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej:

1. Kserokopie świadectw pracy lub służby z poprzednich miejsc pracy lub służby, o ile wcześniej kandydat pozostawał w stosunku pracy lub służby.
2. Kopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie, wykszolenie lub posiadane umiejętności.
3. Zaświadczenie o udziale w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostki organizacyjne Państwowej Straży Pożarnej, o ile kandydat jest członkiem ochotniczej straży pożarnej.

Każdemu kandydatowi nadany zostanie numer identyfikacyjny, o którym zostanie poinformowany przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej.

Sposób i miejsce składania dokumentów:

Dokumenty powinny być ułożone wg podanej kolejności, w zamkniętej kopercie z napisem: **”NABÓR DO SŁUŻBY – STARSZY RATOWNIK – Imię i Nazwisko”**.

Zainteresowani proszeni są o składanie wyżej wymienionych dokumentów w terminie **do dnia 31 sierpnia 2020 r.** w sekretariacie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu przy ul. Barlickiego 18 w godz. 8⁰⁰ – 15⁰⁰ osobiście lub drogą pocztową na adres:

Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej,
ul. Barlickiego 18,
72-600 Świnoujście

Dokumenty złożone po terminie (decyduje data wpływu do komendy – 31 sierpnia 2020 r.) nie będą rozpatrywane.

Uwaga! W przypadku niespełnienia wymagań, złożenia niekompletnych dokumentów lub braku własnoręcznego podpisu na wymienionych dokumentach oferta nie będzie rozpatrywana.

Dokumenty kandydatów, którzy nie zakwalifikowali się do kolejnych etapów będzie można odebrać w sekretariacie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu w terminie 7 dni od dnia zakończenia postępowania kwalifikacyjnego. Po upływie tego terminu nieodebrane dokumenty zostaną komisyjnie zniszczone.

II. REKRUTACJA I POSTĘPOWANIE:

Postępowanie kwalifikacyjne zostanie przeprowadzone przez komisję kwalifikacyjną powołaną przez Komendanta Miejskiego PSP w Świnoujściu.

Postępowanie kwalifikacyjne wobec kandydata kończy się z chwilą uzyskania przez kandydata negatywnego wyniku z któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego lub nieprzystąpienia przez kandydata do któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego, wymienionych w ogłoszeniu o postępowaniu kwalifikacyjnym.

Do każdego etapu naboru kandydat do służby przystępuje po okazaniu dowodu osobistego, a komisja zapoznaje kandydata z celem, zakresem i sposobem przeprowadzania danego etapu postępowania oraz sposobem jego oceniania.

Ponadto z uwagi na obecną sytuację sanitarno-epidemiologiczną, celem zapobieżenia transmisji rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2 zachowane będą szczególne środki ostrożności. Prosimy o przybycie na poszczególne etapy na konkretną wskazaną godzinę, nie gromadzenie się oraz używanie maseczek ochronnych (we własnym zakresie) oraz rękawiczek jednorazowych na terenie obiektów (z wyłączeniem testu sprawności fizycznej).

I ETAP POSTĘPOWANIA – ocena dokumentów złożonych przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej.

Komisja kwalifikacyjna, powołana przez Komendanta Miejskiego PSP w Świnoujściu, dokona oceny złożonych przez kandydatów dokumentów.

Złożenie przez kandydata dokumentów niekompletnych lub niespełnienie przez niego wymogów określonych w ogłoszeniu o planowanym postępowaniu kwalifikacyjnym jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.

Wyniki weryfikacji ofert wraz z informacją o zakwalifikowaniu do II etapu postępowania zostaną opublikowane na stronie internetowej <http://kmpspswinoujście.nbip.pl/>, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu w dniu **04 września 2020 r.**

II ETAP POSTĘPOWANIA – Test sprawności fizycznej:

Test sprawności fizycznej dla kandydatów zostanie przeprowadzony w dniu 07 września 2020 r. godz. 10.00 na terenie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu przy ul. Barlickiego 18

Przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej kandydat okazuje dokument potwierdzający jego tożsamość oraz przedkłada zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.

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

- **podciąganie się na drążku,**
- **bieg po kopercie,**
- **próbę wydolnościową.**

Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony w przypadku zaliczenia każdej z trzech prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej 55 pkt, a dla kobiet – co najmniej 45 pkt.

W przypadku, gdy liczba kandydatów, którzy zaliczyli test sprawności fizycznej, jest mniejsza od liczby stanowisk, na które prowadzony jest nabór, obniża się minimalny do osiągnięcia wynik końcowy testu sprawności fizycznej do 38 pkt – dla mężczyzn i 30 pkt – dla kobiet.

Szczegółowy opis sposobu przeprowadzenia poszczególnych prób (próby wydolnościowej oraz prób sprawnościowych) testu sprawności fizycznej określa **załącznik nr 2 do ogłoszenia o naborze.**

Wyniki testu sprawności fizycznej zostaną opublikowane na stronie internetowej <http://kmpspswinoujście.nbip.pl/> a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu w dniu **08 września 2020 r.**

III ETAP POSTĘPOWANIA - Sprawdzenie lęku wysokości (akrofobia):

Sprawdzenie lęku wysokości odbędzie się w dniu 10 września 2020 r. godz. 10.00 w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu przy ul. Barlickiego 18.

Przed przystąpieniem do sprawdzianu lęku wysokości kandydat okazuje dokument potwierdzający jego tożsamość.

Sprawdzenie lęku wysokości uznaje się za zaliczony, jeżeli asekurowany kandydat samodzielnie wszedł na wysokość 20 m na drabinę ustawioną pod kątem 75° i zszedł z niej.

Podczas sprawdzianu kandydatów obowiązuje obuwie kryte.

Sprawdzenie wykonuje się z asekuracją, z wykorzystaniem środków ochrony indywidualnej zapewnionych przez organizatora naboru.

Wyniki sprawdzianu lęku wysokości zostaną opublikowane na stronie internetowej <http://kmpspswinoujście.nbip.pl/> a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu w dniu **11 września 2020 r.**

IV ETAP POSTĘPOWANIA - Ocena dokumentów złożonych przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej

Kandydaci którzy zaliczą test sprawności fizycznej oraz sprawdzian lęku wysokości, zobowiązani są dostarczyć dokumenty wymagane przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej, o których mowa w ogłoszeniu.

Dokumenty należy składać w dniach 14 – 15.09.2020 r. w sekretariacie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu przy ul. Barlickiego 18 w godz. 8⁰⁰ – 15⁰⁰

Komisja dokonuje oceny złożonych dokumentów, która polega na sprawdzeniu ich kompletności oraz spełnienia wszystkich wymogów określonych w ogłoszeniu. Złożenie przez kandydata dokumentów niekompletnych lub niespełnienie przez niego wymogów określonych w ogłoszeniu jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.

Posiadane wykształcenie, wykszolenie lub posiadane umiejętności są oceniane w systemie punktowym. Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania wynosi 60.

System punktowy stosowany do oceny preferencji z tytułu posiadanego przez kandydatów wykształcenia, wykszolenia lub posiadanych umiejętności określa **załącznik nr 1 do ogłoszenia o naborze**.

Wyniki weryfikacji ofert wraz z informacją o zakwalifikowaniu do V etapu postępowania – rozmowy kwalifikacyjnej zostaną opublikowane na stronie internetowej <http://kmppswinoujskie.nbip.pl/> oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu w dniu **17 września 2020 r.**

V ETAP POSTĘPOWANIA – rozmowa kwalifikacyjna.

Kandydaci przystępujący do rozmowy kwalifikacyjnej powinni stawić się w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu przy ul. Barlickiego 18 w dniu **21 września 2020 r. o godz. 10⁰⁰**.

Rozmowa kwalifikacyjna zostanie przeprowadzona indywidualnie z każdym z kandydatów, którzy przejdą pozytywnie wcześniejsze etapy postępowania kwalifikacyjnego.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej ocenie podlega:

- 1.** autoprezentacja, w której kandydat przedstawia swoje słabe i mocne strony, motywację do podjęcia służby w Państwowej Straży Pożarnej oraz postawę społeczną;
- 2.** umiejętność przekazywania, odbierania i rozumienia informacji oraz jasnego i wyrazistego formułowania wypowiedzi;
- 3.** wiedza na temat funkcjonowania ochrony przeciwpożarowej;
- 4.** szczególne zainteresowania i dotychczasowe osiągnięcia kandydata.

Każdy z członków komisji, po przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej, odrębnie ocenia kandydata przyznając maksymalnie 10 punktów za każdy z ocenianych elementów.

Liczbę punktów uzyskanych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej liczby punktów przyznanych przez członków komisji z dokładnością do jednego miejsca po przecinku.

Pozytywny wynik z rozmowy kwalifikacyjnej osiąga kandydat, który uzyska co najmniej 16 punktów.

Wyniki z rozmowy kwalifikacyjnej zostaną opublikowane na stronie internetowej <http://kmpspswinoujście.nbip.pl/> a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu w dniu **24 września 2020 r.**

VI ETAP POSTĘPOWANIA – ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej

Na badania lekarskie w celu oceny zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Świnoujściu zostaną skierowani kandydaci, którzy uzyskali najwyższą liczbę punktów, z uwzględnieniem liczby stanowisk, na które jest prowadzony nabór do służby w Państwowej Straży Pożarnej.

W przypadku gdy komisja lekarska podległa ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych orzeknie, że kandydat jest niezdolny do służby w Państwowej Straży Pożarnej, na badania lekarskie jest kierowany kolejny kandydat z najwyższą liczbą uzyskanych punktów.

Kandydat po podjęciu służby w KM PSP w Świnoujściu w ciągu trzech miesięcy kierowany jest na szkolenie podstawowe w zawodzie strażak, które trwa 7 miesięcy.

Informacja o wyniku zakończonego postępowania kwalifikacyjnego zostanie zamieszczona niezwłocznie na stronie internetowej <http://kmpspswinoujście.nbip.pl/> a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Miejskiej PSP w Świnoujściu oraz stronie internetowej Komendy Wojewódzkiej PSP w Szczecinie po uzyskaniu orzeczenia komisji lekarskiej podległej ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych o zdolności kandydata do służby w Państwowej Straży Pożarnej.

DODATKOWE INFORMACJE:

Dokumenty kandydatów, którzy zakwalifikują się do zatrudnienia przekazane zostaną do akt osobowych.

Dodatkowych informacji udziela:

W dniach roboczych (poniedziałek – piątek) w godzinach od 7³⁰ do 15³⁰

Pani asp. Justyna Sabalska

starszy specjalista KM PSP w Świnoujściu

tel. 91 327 52 10

DANE OSOBOWE - KLAUZULA INFORMACYJNA

Dane osobowe są przetwarzane zgodnie z przepisami rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO). Każdy kandydat przystępujący do naboru podaje swoje dane dobrowolnie. Bez podania wymaganych danych osobowych nie będzie możliwy udział w naborze.

- Administrator danych i kontakt do niego: Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej w Świnoujściu (72-602 Świnoujście, ul. Barlickiego 18, tel. 91 327 52 10 fax. 91 327 52 13, e-mail: km.swinoujście@szczecin.kwpsp.gov.pl).
- Kontakt do inspektora ochrony danych: Inspektor Ochrony Danych Osobowych - 71-637 Szczecin, ul. Firlika 9/14, tel. 91 4808809, fax. 91 4808802 e-mail: iod@szczecin.kwpsp.gov.pl).
- Cel przetwarzania danych: przeprowadzenie naboru do służby w PSP na stanowisko stażysta, docelowo starszy ratownik.
- Informacje o odbiorcach danych: Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej w Świnoujściu.
- Okres przechowywania danych: czas niezbędny do przeprowadzenia naboru.
- Uprawnienia:
 - prawo żądania od administratora danych dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania tych danych, a także prawo do przeniesienia danych; żądanie w tej sprawie można przesłać na adres kontaktowy administratora danych, podany powyżej;
 - prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego;
- Podstawa prawna przetwarzania danych: art. 28 ustawy o Państwowej Straży Pożarnej.

Inne informacje: podane dane nie będą podstawą do zautomatyzowanego podejmowania decyzji; nie będą też profilowane.

**Załącznik nr 1
do ogłoszenia o naborze do służby
w 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:**

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 w specjalności inżynieria bezpieczeństwa pożarowego, uzyskanego w Szkole Głównej Służby Pożarniczej - 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 2017 r. poz. 2195 oraz 2018 r. poz. 650) - 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 OSP - ukończone SP - 5 punktów;
- 8) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP + RT - 10 punktów;
- 9) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP + RT + RW - 15 punktów;
- 10) wykształcenie pożarnicze w OSP – 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;

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 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);

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 OSP z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach

2. Próby sprawnościowe

➤ Podciąganie się na drążku:

Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskocznej do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej.

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.

Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć.

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, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg.

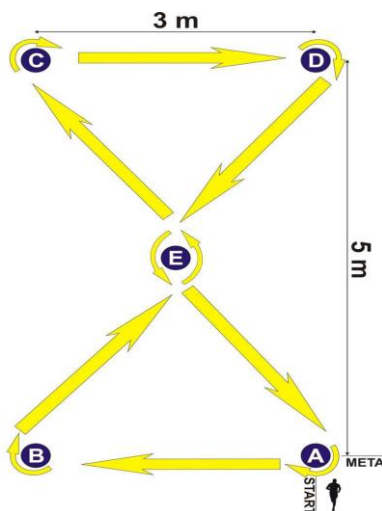
Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

➤ Bieg po kopercie:

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

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 chwywania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, kandydat musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją za niezaliczoną. Kandydat może popełnić 1 fałstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.

Schemat przebiegu konkurencji:



ZAKRES OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
(przeliczeniowe tabele punktowe)

Ocenę (w skali 6-stopniowej) wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej uzyskanych punktów.

Przykładowa ocena kandydata, który uzyskał:

- podciąganie się na drążku 12 razy, tj. 55 pkt
- bieg po kopercie - 22,75 s, tj. 60 pkt,
- beep test 10 - 9 tj. 56 pkt.

Łącznie uzyskał 171 pkt.

Średnia arytmetyczna $(55 + 60 + 56) : 3 = 57$ pkt.

Ocena = średnia arytmetyczna (57 pkt)

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

UWAGA!

Warunkiem zaliczenia testu sprawności fizycznej jest osiągnięcie wyniku końcowego dla mężczyzn - co najmniej 55 pkt, a dla kobiet - co najmniej 45 pkt.