

#### **Załącznik 4. Sposób przeprowadzenia testu sprawności fizycznej.**

11)

##### **Wymagania ogólne**

Próby sprawnościowe testu sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. Strażak do każdej z prób podchodzi tylko raz. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.

Test sprawności fizycznej dla strażaków (mężczyzn i kobiet) biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych obejmuje:

- 1) podciąganie się na drążku;
- 2) bieg po kopercie;
- 3) próbę wydolnościową.

Test sprawności fizycznej dla pozostałych strażaków obejmuje:

- 1) w przypadku mężczyzn - próby jak dla strażaków biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych;
- 2) w przypadku kobiet:
  - a) rzut piłką lekarską,
  - b) bieg po kopercie,
  - c) próbę wydolnościową.

##### **I. Podciąganie się na drążku**

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

Strażak 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 strażak 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, oceniaczy powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg.

Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

##### **II. Rzut piłką lekarską**

Strażak ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem.

Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

##### **III. Bieg po kopercie**

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

Sposób przeprowadzenia konkurencji: strażak na komendę "na miejsca" podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę "start" strażak rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A-B-E-C-D-E-A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Strażak pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, strażak musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, strażakowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Strażak może popełnić 1 fałstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.

---