

## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW do Straży Miejskiej w Płocku

(dotyczy kandydatów na wolne stanowiska urzędnicze, w tym na kierownicze stanowiska urzędnicze, zatrudnianych na podstawie umowy o pracę w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o strażach gminnych (t. j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1763)

### I. Test sprawności fizycznej kandydatów do pracy na stanowiska strażnicze w Straży Miejskiej w Płocku:

Tabela Nr 1 – wymagania dla mężczyzn.

Lp.	Ćwiczenia	Jm.	Oceny			
			2	3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	-	20	24	29
2.	Bieg na dystansie 1000 m	minuta	-	5,10	4,40	4,05
3.	Bieg po kopercie	sekunda	-	31,0	29,0	27,5
4.	Rzut piłką lekarską w tył	metr	-	7,8	10,0	11,5

Tabela Nr 2 – wymagania dla kobiet.

Lp.	Ćwiczenia	Jm.	Oceny			
			2	3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	-	20	24	29
2.	Bieg na dystansie 800 m.	minuta	-	3,55	3,25	3,05
3.	Bieg po kopercie	sekunda	-	31,5	30,0	28,5
4.	Rzut piłką lekarską w tył	metr	-	7,30	8,50	9,5

### II. Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzania prób sprawnościowych:

- warunkiem przystąpienia przez kandydata do testu sprawnościowego jest przedstawienie przed rozpoczęciem ww. testu oświadczenia kandydata o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego,
- test sprawności fizycznej prowadzony jest pod nadzorem medycznym (ratownik),
- kandydaci wykonują próby w ubiorze sportowym,
- test jest jednakowy dla wszystkich zdających bez względu na posiadany wiek i obejmuje cztery próby testowe,
- rozpoczęcie prób należy poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką,
- miejscem przeprowadzenia prób jest stadion i sala gimnastyczna.

### **III. Opis prób sprawnościowych:**

#### **1. Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sek.**

Na komendę „gotów” kandydat(ka) przyjmuje pozycję leżąc tyłem z rękami splecionymi na karku, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), w rozkroku, a stopy przytrzymywane przez współcwiczącego lub oparte o szczeble drabinki. Na komendę „ćwicz” wykonuje skłon wprzód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Oceniający głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie obiema łopatkami i ramionami powierzchni materaca”, oceniający powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

#### **2. Bieg na dystansie: 1000 m (mężczyźni), na 800 m (kobiety).**

Bieg na dystansie 1000 m (mężczyźni), 800 m (kobiety) przeprowadza się na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych), seriami (grupami) na czas, grupa nie powinna przekraczać 10 kandydatów(ek). Na komendę „Start” kandydaci(cki) rozpoczynają bieg. Czas mierzy się z dokładnością do 0,01 sekundy od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety przez ostatniego kandydata(kę). W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych bieg zostanie odwołany.

#### **3. Bieg po kopercie**

Bieg „po kopercie” przeprowadza się w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3x5 m i środek prostokąta E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Na komendę „Start” kandydat(ka) rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem (po każdym przebiegnięciu krótszego odcinka - 3 m należy pokonać odcinek dłuższy, obiegając środkową chorągiewkę E), omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega się trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający informuje o liczbie powtórzeń, np.: „jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „chorągiewki” powoduje jednokrotne powtórzenie próby. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

#### **4. Rzut piłką lekarską w tył**

Kandydat(ka) wykonując rzut piłką lekarską staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę. Rzut może być poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi. Po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu. Wykonywane są dwa rzuty, zapisywany jest wynik lepszego rzutu. Pomiar dokonywany jest z dokładnością do 0,01 metra.