

ETAP II - TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

UWAGA: Kandydat przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej jest zobowiązany przedłożyć **zaświadczenie lekarskie** o braku przeciwwskazań zdrowotnych do odbycia testu sprawności fizycznej, wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed dniem do ich przystąpienia (**druk nr 3 do pobrania**).

UWAGA: Dokument, przy którym znajduje się adnotacja „**druk nr 3 do pobrania**” dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej <https://kppsp-pinczow.bip.gov.pl/> oraz na stronie internetowej komendy <https://www.gov.pl/web/kppsp-pinczow/> w zakładce „Praca i służba”.

Dokument, przy którym znajduje się adnotacja „druk nr 3 do pobrania” obowiązuje wyłącznie w takiej formie. Inna forma dokumentu będzie skutkowałą niedopuszczeniem kandydata do testu sprawności fizycznej.

UWAGA! Koszty ewentualnych badań i wystawienia zaświadczenia lekarskiego pokrywa kandydat.

Test sprawności fizycznej zostanie przeprowadzony zgodnie z § 10 rozporządzenia 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. z 2018 r., poz. 672) i w sposób określony w załącznikach nr 3-5 do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 27 października 2005 r. w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2005 r., nr 261, poz. 2191 ze zmianami).

UWAGA: Do kandydatów nie stosuje się punktów preferencyjnych z tytułu wieku.

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

Test sprawności fizycznej odbędzie się w dniu 31.03.2021 r.

Miejsce przeprowadzenia i godzina testu sprawności fizycznej zostaną określone przy publikacji listy kandydatów zakwalifikowanych do tego etapu.

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

1. PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU

Drażek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia 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 jest dozwolona praca tułowia i nóg. Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

