

**REGULAMIN
TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW
do Straży Miejskiej w Opocznie.**

Na podstawie regulaminu naboru na wolne stanowiska urzędnicze i kierownicze w Urzędzie Miejskim w Opocznie oraz kierowników gminnych jednostek organizacyjnych stanowiącego załącznik do Zarządzenia nr 33/2015 Burmistrza Opoczna z dnia 19 lutego 2015 r. ustala się niżej wymienione rodzaje ćwiczeń, zasady ich przeprowadzania oraz oceny sprawności fizycznej kandydatów.

I. Test sprawności fizycznej kandydatów do pracy w Straży Miejskiej w Opocznie:

Tabela Nr 1 – wymagania dla mężczyzn.

Lp.	Ćwiczenia	Jm.	Minimalny wynik niezbędny do zaliczenia ćwiczenia
1.	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	19
2.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze – czas 30 sekund	ilość	16
3.	Bieg wahadłowy 10 x 10 m	sekunda	31,8
4.	Rzut piłką lekarską (3 kg)	metr	8,5
5.	Podciąganie w zwisie na ramionach – czas 30 sekund	ilość	7

Tabela Nr 2 – wymagania dla kobiet.

Lp.	Ćwiczenia	Jm.	Minimalny wynik niezbędny do zaliczenia ćwiczenia
1.	Sklony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	18
2.	Uginanie i prostowanie ramion w podporze – czas 30 sekund	ilość	10
3.	Bieg wahadłowy 4 x 10	sekunda	16,0
4.	Rzut piłką lekarską (2 kg)	metr	5,5
5.	Podciąganie w zwisie na ramionach – czas 30 sekund	ilość	3

II. Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzania prób sprawnościowych:

- a) warunkiem przystąpienia przez kandydata/ki do testu sprawnościowego jest przedstawienie przed rozpoczęciem ww. testu zaświadczenia o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego,
- b) kandydaci wykonują próby w ubiorze sportowym,
- c) kolejność prób należy prowadzić zgodnie z opisem,
- d) test jest jednakowy dla wszystkich zdających bez względu na posiadany wiek i obejmuje pięć prób testowych,
- e) rozpoczęcie prób należy poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką, którą kandydat/ka przeprowadza pod kierunkiem egzaminatora, a w miarę potrzeb dodatkowo jeszcze indywidualnie,
- f) miejscem przeprowadzenia prób jest sala gimnastyczna,
- g) dopuszcza się niezaliczenie jednej z prób,
- h) niezaliczenie dwóch prób i więcej dyskwalifikuje kandydata/kę w dalszym etapie kwalifikacyjnym
- i) dopuszcza się odpoczynek między próbami w zależności od potrzeb kandydata/ki

III. Opis prób sprawnościowych:

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

Kandydat/ka leży plecami na materacu ze stopami rozstawionymi na szerokość około 30 cm i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku, stopy oparte o szczeble drabinki. Na sygnał „start” kandydat/ka wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie powraca do leżenia tak by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca. Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Ćwiczenie trwa 30 sekund i notuje się liczbę całkowitych skłonów.

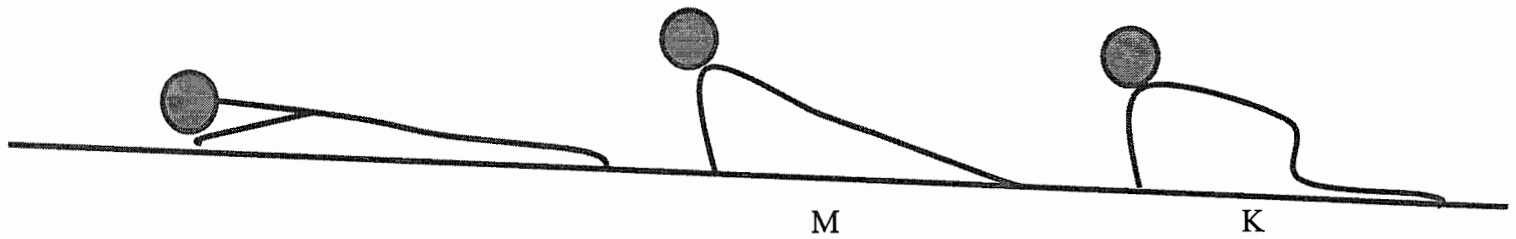


2. Uginanie i prostowanie ramion w podporze – czas 30 sek.

a) kobiety

Kandydatka wykonuje podpór leżąc przodem na materacu z podparciem kolanami. Nogi złączone lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „start” kandydatka ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych, następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami). Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Jeżeli kandydatka wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem np.: nie ugnie ramion lub ich całkowicie nie wyprostuje, zatrzyma się, oceniający (kontrolujący) podaje ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo powtórzeń.

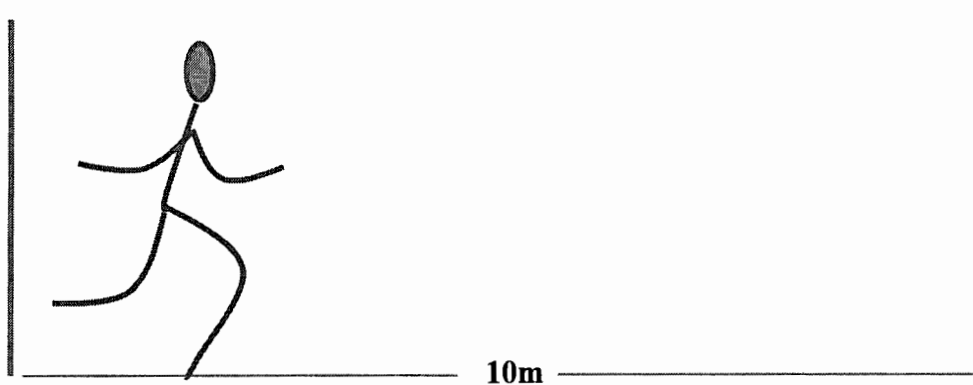
Ćwiczenie trwa 30 sekund i notuje się liczbę prawidłowo wykonanych powtórzeń.



b) mężczyźni
jak wyżej ale bez podporu kolanami

3. Bieg wahadłowy (mężczyźni 10 x 10 m, kobiety 4 x 10 m).

Bieg wahadłowy przeprowadza się na odcinku 10 m oznaczonym czterema pachołkami. Pachołki rozstawione na szerokości 1 m. Pomiędzy pachołkami zarysowana jest linia. a komendę „start” kandydat/ka rozpoczyna bieg w kierunku przeciwnych pachołków i przebiega linię tak by obie nogi znajdowały się poza nakreśloną linią, następnie powraca na linię startu, ponownie przebiega linię tak by obie nogi znajdowały się poza nakreśloną linią i pokonuje trasę dziesięciokrotnie (mężczyźni) czterokrotnie (kobiety). Przewrócenie pachołka i nieprzekroczenie nakreślonej linii obiema nogami powoduje powtórzenie próby (dopuszcza się jednokrotne powtórzenie próby). Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.



4. Rzut piłką lekarską znad głowy (kobiety 2 kg, mężczyźni 3 kg) .

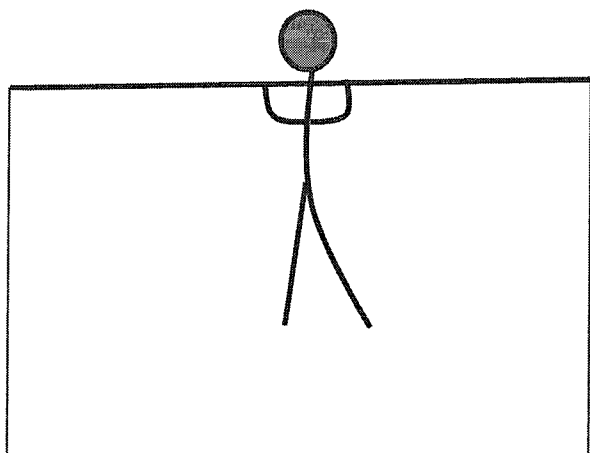
Kandydat/ka ustawia się przed linią rzutu, nogi w rozkroku. Unosi piłkę oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem. W ramach próby wykonuje się dwa rzuty piłką lekarską. Ocenie podlega jeden najlepiej wykonany rzut piłką.

Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie unieważnia próbę.



5. Podciąganie w zwisie na ramionach

Kandydat/ka chwyta drążek nachwytem lub podchwytem na szerokość barków z podskoku zwisu. Na sygnał podciąga ciało tak wysoko, by broda znalazła się nad drążkiem i powrót do zwisu, w którym nie można pozostać dłużej niż 2s. Oceniający (kontrolujący) głośno odlicza ilość wykonanych prawidłowo powtórzeń. Pod uwagę brana jest liczba podciągnięć.



IV. Dopuszcza się udział konsultanta z zakresu znajomości sprawności fizycznej w celu zabezpieczenia prawidłowego przebiegu testu sprawności oraz poprawnej jego oceny.

KOMENDANT
STRAŻY MIEJSKIEJ w OPOCZNIE
Tadeusz Broda