Załącznik nr 1
do Regulaminu naboru

ZASADY PRZEPROWADZANIA I OCENY TESTU SPRAWNOŚCIOWEGO KANDYDATÓW NA WOLNE STANOWISKA STRAŻNICZE W STRAŻY MIEJSKIEJ W MALBORKU

§ 1

1. Ocena sprawności fizycznej ma na celu określenie poziomu sprawności fizycznej kandydatów na wolne stanowisko strażnicze w Straży Miejskiej w Malborku.
2. Oceny sprawności fizycznej kandydatów dokonuje osoba uprawniona, wskazana przez Przewodniczącego Komisji Rekrutacyjnej, posiadająca odpowiednią wiedzę i umiejętności, zwana dalej przeprowadzającym.
3. Ocena sprawności fizycznej przeprowadzana jest w formie testu sprawnościowego składającego się z prób czynnościowych określających aktualny poziom niżej wymienionych cech motorycznych:
   1) siła,
   2) zwinność, koordynacja ruchowa,
   3) szybkość,
   4) wytrzymałość,
   5) moc.
4. Test sprawnościowy obejmuje następujące ćwiczenia:

   1) uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem - z podporu, leżąc przodem, wykonujący ćwiczenie ugina ramiona w stawach łokciowych tak, aby barki, łopatki oraz łokcie znalazły się w jednej płaszczyźnie (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostu w ww. stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej; w trakcie ćwiczenia nie wolno dotykać podłoża inną częścią ciała niż palce stóp i wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz wykonywać przerw odpoczynkowych, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli (jeden cykl to ugięcie ramion i powrót do pozycji wyjściowej),

   2) skok w dal z miejsca obunóż – wykonujący ćwiczenie staje w odległości 50 cm od materaca (przed oznaczoną linią), wykonuje zamach rękami i odbijając się jednocześnie obiema stopami od podłoża, skacze w przód; skok mierzy się w linii prostej od oznaczonego miejsca odbicia do najbliższego punktu kontaktu ciała z materacem,

   3) skłony „brzuszki" w czasie 1 minuty – z pozycji leżącej tyłem, wykonujący ćwiczenie dłonie trzyma skrzyżowane za głową, łopatki dotykają podłoża, nogi w lekkim rozkroku zgięte w stawach kolanowych oparte stopami o ostatni lub przedostatni szczebel drabinek gimnastycznych, wykonujący ćwiczenie unosi tułów i wykonuje skłony w przód, tak aby łokcie dotknęły kolan, wraca do postawy wyjściowej i kolejno powtarza ćwiczenie, liczona jest ilość powtórzeń prawidłowo wykonanych cykli,

   4) bieg na dystansie:
      a) 600 m – dla kobiet
      b) 1000 m – dla mężczyzn
5. Test sprawnościowy uznaje się za zaliczony, jeżeli kandydat przystąpi do wszystkich ćwiczeń składających się na test sprawnościowy i uzyska średnią arytmetyczną ocen ze wszystkich ćwiczeń wynoszącą co najmniej 3,00.
6. Uzyskanie przez kandydata oceny niedostatecznej (2) z jednego lub więcej ćwiczeń nie powoduje

automatycznie niezaliczenia testu sprawnościowego, pod warunkiem że średnia arytmetyczna ocen uzyskanych ze wszystkich ćwiczeń wynosi co najmniej 3,00.

7. Kandydat może dwukrotnie podchodzić do zaliczenia każdego ćwiczenia, wówczas bierze się pod uwagę najlepszy z osiągniętych wyników.
8. Oceny poziomu sprawności kandydata dokonuje się na podstawie wyników uzyskanych w próbach czynnościowych. Uzyskane wyniki, takie jak: ilość powtórzeń, odległość lub czas, przeliczane są na oceny: bardzo dobra (5), dobra (4), dostateczna (3), niedostateczna (2). Po przeprowadzeniu wszystkich ćwiczeń ustala się średnią arytmetyczną ocen uzyskanych przez kandydata. Średnią oblicza się poprzez zsumowanie ocen uzyskanych ze wszystkich ćwiczeń i podzielenie otrzymanej sumy przez liczbę ćwiczeń. Wynik testu sprawnościowego podaje się z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku. Tak ustalona średnia arytmetyczna stanowi wynik testu sprawnościowego. Zasady zaliczenia testu sprawnościowego określa § 1 ust. 5.
9. Oceny poziomu sprawności fizycznej dokonuje się z uwzględnieniem kryterium płci i wieku kandydatów, zgodnie z poniższymi tabelami:

KOBIETY

Lp.	*NAZWA ĆWICZENIA*	*GRUPA WIEKOWA*	*JEDNOSTKI MIARY*	*OCENY*		
				bdb (5)	*db (4)*	*dst (3)*
1	*Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem*	*do 30 lat*	*liczba powtórzeń*	*18*	*12*	*8*
		od 31 lat	*liczba powtórzeń*	*16*	*10*	*6*
2	*Skok w dal z miejsca obunóż*	*do 30 lat*	*centymetry*	*190*	*170*	*150*
		od 31 lat	*centymetry*	*180*	*160*	*140*
3	*Skłony „brzuszki” w czasie 1 minuty*	*do 30 lat*	*liczba powtórzeń*	*40*	*36*	*25*
		od 31 lat	*liczba powtórzeń*	*38*	*32*	*21*
4	*Bieg na dystansie 600 m*	*do 30 lat*	*minuty*	*2,35*	*2,50*	*3,15*
		od 31 lat	*minuty*	*2,40*	*3,00*	*3,20*

MĘŻCZYŹNI

Lp.	*NAZWA ĆWICZENIA*	*GRUPA WIEKOWA*	*JEDNOSTKI MIARY*	*OCENY*		
				bdb (5)	*db (4)*	*dst (3)*
1	*Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem*	*do 30 lat*	*liczba powtórzeń*	*25*	*15*	*10*
		od 31 lat	*liczba powtórzeń*	*20*	*12*	*8*
2	*Skok w dal z miejsca obunóż*	*do 30 lat*	*centymetry*	*235*	*210*	*180*
		od 31 lat	*centymetry*	*225*	*200*	*170*
3	*Skłony „brzuszki” w czasie 1 minuty*	*do 30 lat*	*liczba powtórzeń*	*43*	*38*	*30*
		od 31 lat	*liczba powtórzeń*	*40*	*30*	*25*
4	*Bieg na dystansie 1000 m*	*do 30 lat*	*minuty*	*4,10*	*4,25*	*4,55*
		od 31 lat	*minuty*	*4,40*	*5,00*	*6,00*

§ 2

1. Test sprawnościowy przeprowadzany jest po sprawdzeniu ofert pod względem formalnym.

§ 3

1. Warunkiem przystąpienia przez kandydata do testu sprawnościowego jest złożenie pisemnego oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do przystąpienia do testu.
2. Kandydat przed przystąpieniem do testu sprawności zapoznaje się z opisem wykonywanych ćwiczeń.
3. Kandydat przystępuje do testu sprawnościowego w stroju i obuwiu sportowym po indywidualnej rozgrzewce.