

Tor przeszkód sprawności fizycznej, wraz z kryteriami i zasadami wykonywania służy ocenie sprawności fizycznej kandydatów na stanowisko strażnika miejskiego w Straży Miejskiej Miasta Lublin.

## I. Test sprawności fizycznej kandydatów do pracy w Straży Miejskiej Miasta Lublin.

### Normy czasowe i punktacja

Mężczyźni		Kobiety	
czas	punkty	czas	punkty
1.00,0 i mniej	40	1.10,0 i mniej	40
1.02,1-1.04,0	39	1.10,1-1.12,0	39
1.04,1-1.06,0	38	1.12,1-1.14,0	38
1.06,1-1.08,0	37	1.14,1-1.16,0	37
1.08,1-1.10,0	36	1.16,1-1.18,0	36
1.10,1-1.12,0	35	1.18,1- 1.20,0	35
1.12,1-1.14,0	34	1.20,1-1.22,0	34
1.14,1-1.16,0	33	1.22,1-1.24,0	33
1.16,1-1.18,0	32	1.24,1-1.26,0	32
1.18,1- 1.20,0	31	1.26,1-1.28,0	31
1.20,1-1.22,0	30	1.28,1-1.30,0	30
1.22,1 i więcej	Kandydat niezakwalifikowany	1.30,1i więcej	Kandydat niezakwalifikowany

Czas pokonania toru liczony jest z dokładnością do 0,1 sekundy a następnie przeliczony na punkty. Czasem wyjściowym punktacji jest czas – 1.00,0 sekund dla mężczyzn i 1.10,0 sekund dla kobiet, za który można uzyskać maksymalną ilość punktów z testu sprawnościowego wynoszącą 40 punktów. Każdy kandydat, który uzyska czas lepszy niż – 1.00,0 sekund dla mężczyzn i 1.10,0 sekund dla kobiet, również otrzymuje maksymalnie 40 punktów. Natomiast kandydat, który uzyska czas gorszy niż wyjściowy otrzyma liczbę punktów zgodną ze wzorem (40 punktów – różnica między 1.00,0 sekundami dla mężczyzn i 1.10,0 sekundami dla kobiet, a czasem uzyskanym = ilość zdobytych punktów). Kandydat który uzyska czas gorszy niż -1.22,1 sekund dla mężczyzn i 1.30,1 sekund dla kobiet (mniej niż 30 punktów) nie kwalifikuje się do dalszych etapów rekrutacji.

## II. Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzania testu sprawności fizycznej:

- a) miejscem przeprowadzenia prób jest sala gimnastyczna.
- b) kandydaci pokonują tor przeszkód w ubiorze sportowym,

- c) rozpoczęcie zaliczania toru przeszkód należy poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką, którą kandydat przeprowadza indywidualnie,
- d) kolejność pokonywania toru należy prowadzić zgodnie z opisem,

### III. Opis toru przeszkód :

Kandydat ustawia się na linii startu w oczekiwaniu na sygnał do rozpoczęcia testu. Po sygnale **START**, kandydat pokonuje tor złożony z 8 (ośmiu) kolejnych stanowisk:

1. Przewrót do przodu na materacu gimnastycznym. Kandydat musi wykonać przewrót w przód sposobem gimnastycznym lub wykonać przewrót w przód przez bark. Przewrót musi być wykonany, w sposób widocznie kontrolowany. **Niedopuszczalne jest toczenie bokiem.**
2. Przewrót do tyłu na materacu gimnastycznym Kandydat musi wykonać przewrót w tył sposobem gimnastycznym lub wykonać przewrót w tył przez bark. Przewrót musi być wykonany, w sposób widocznie kontrolowany. **Niedopuszczalne jest toczenie bokiem.**
3. Przewrót do przodu na materacu gimnastycznym Kandydat musi wykonać przewrót w przód sposobem gimnastycznym lub wykonać przewrót w przód przez bark. Przewrót musi być wykonany, w sposób widocznie kontrolowany. **Niedopuszczalne jest toczenie bokiem .**
4. Pokonanie skrzyni gimnastycznej. Skrzynia o wysokości 108 cm ustawiona w poprzek. Kandydat górną w dowolny sposób dokonuje przejścia/przeskoku przez skrzynię, jednak obie nogi kandydata muszą znajdować się nad poziomem górnej powierzchni skrzyni. **Niedopuszczalne jest omińnięcie skrzyni bokiem lub jej przewrócenie.**
5. Bieg wahadłowy z przenoszeniem ciężarka o wadze 1.5kg – kandydat ma za zadanie przenieść i **położyć** pojedynczo trzy ciężarki między stojakami które ustawione są w odległości 10 m. Przy każdym nawrocie obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. **Próba zostanie przerwana gdy kandydat zgubi w czasie biegu ciężarek, rzuci ciężarkiem lub nie przekroczy obunóż wyznaczonych linii nawrotu.**
6. Pokonanie górną płotków lekkoatletycznych. Cztery płotki lekkoatletyczne o wysokości 73 cm ustawione w odległości 125cm od siebie kandydat musi pokonać płotki górną. Podczas przechodzenia nad płotkiem, nogi kandydata muszą znajdować się ponad poziomem górnej powierzchni płotka. **Niedopuszczalne jest omijanie płotków bokiem, trzymanie płotków oraz przewrócenie płotków.**
7. Siady z leżenia (brzuski) z **2 (dwoma)** ciężarkami o wadze **1kg** – Kandydat wykonuje 10 siadów z 2(dwoma) ciężarkami o wadze 1kg, ciężarki leżą na materacu przy drabinkach. Kandydat z pozycji leżenia tyłem na materacu ze stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki oraz nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem, ręce wyprostowane za głową trzymając w każdej dłoni jeden ciężarek, który dotyka materaca, wykonuje siad po czym prostuje ręce nad głową i natychmiast powraca do pozycji wyjściowej. O poprawności wykonanego ćwiczenia decyduje osoba przeprowadzająca próbę głośno odliczając poprawnie wykonane ćwiczenie. Po wykonaniu 10 poprawnych prób kandydat przechodzi do kolejnego stanowiska.
8. Rzut piłkami lekarskimi. Pięć piłek lekarskich ustawionych w odległości **20 cm** od siebie, o masie – dla kobiet **3kg**, dla mężczyzn **5kg** każda. Kandydat ma za zadanie przerzucić piłki za wyznaczoną linię znajdującą się w odległości – dla **kobiet 3.50 m** , dla **mężczyzn 5.50 m**, od

linii na której znajdują się piłki. Kandydat **rzuca** oburącz piłkę do przodu. Dopuszczalne są dwa sposoby rzutu piłką:

a) rzut zza głowy

b) wypchnięcie oburącz piłki sprzed klatki piersiowej.

W czasie próby dopuszcza się wspięcie na palce oraz podskok podczas rzutu. Na pięć przygotowanych do rzutu piłek kandydat musi przerzucić trzy za wyznaczoną linię, żeby zaliczyć etap. Po przerzuceniu trzech piłek na wymaganą odległość, kandydat kończy test i czas próby zostanie zatrzymany. **Niedopuszczalne są inne sposoby rzucania, przekroczenie lub nadeptanie na wyznaczoną linię rzutu oraz rozpędzanie się do rzutu. Kandydat który w pięciu próbach zaliczy mniej niż trzy rzuty, zostaje zdyskwalifikowany.**

Kandydat ma prawo do dwóch prób przejścia całego toru. Najlepszy czas z dwóch prób pokonania toru będzie ocenianym czasem.

# IV. SCHEMAT TORU PRZESZKÓD

## START

1. Przewrót do przodu



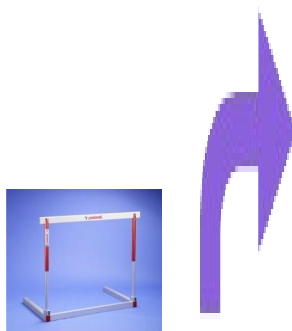
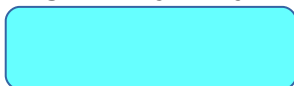
2. Przewrót do tyłu



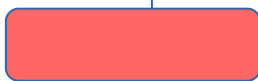
3. Przewrót do przodu



4. Pokonanie skrzyni  
gimnastycznej



10m



5. Bieg wahadłowy

6. Pokonanie górą płotków  
lekkoatletycznych



7. Siad z leżenia



8. Rzuty piłką lekarską

3,5m

5,5m



