

Załącznik Nr 5 do Regulaminu naboru na wolne stanowisko strażnika miejskiego, w tym kierownicze stanowisko strażnika miejskiego w Straży Miejskiej Miasta Lublin stanowiącego załącznik do zarządzenia nr 29/2017 Komendanta Straży Miejskiej Miasta Lublin z dnia 15 maja 2017 r.

Załącznik nr 1 do zarządzenia nr 23/2022 r. Komendanta Straży Miejskiej Miasta Lublin z dnia 27 października 2022 r.

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
1.10,0 i mniej	40	1.20,0 i mniej	40
1.10,1-1.12,0	39	1.20,0 -1.22,0	39
1.12,1-1.14,0	38	1.22,1-1.24,0	38
1.14,1-1.16,0	37	1.24,1-1.26,0	37
1.16,1-1.18,0	36	1.26,1-1.28,0	36
1.18,1- 1.20,0	35	1.28,1-1.30,0	35
1.20,1-1.22,0	34	1.30,1-1.32,0	34
1.22,1-1.24,0	33	1.32,1.-1.34,0	33
1.24,1-1.26,0	32	1.34,1.-1.36,0	32
1.26,1-1.28,0	31	1.36,1.-1,38,0	31
1.28,1-1.30,0	30	1.38,1.-1.40,0	30
1.30,1i więcej	Kandydat niezakwalifikowany	1.40,1i więcej	Kandydat niezakwalifikowany

Czas pokonania toru liczony jest z dokładnością do 0,1 sekundy a następnie przeliczony na punkty. Czasem wyjściowym punktacji jest czas – 1.10,0 sekund dla mężczyzn i 1.20,0 sekund dla kobiet, za który można uzyskać maksymalną ilość punktów z testu sprawnościowego wynoszącą 40 punktów. Każdy kandydat, który uzyska czas lepszy niż – 1.10,0 sekund dla mężczyzn i 1.20,0 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 1.10,0 sekundami dla mężczyzn i 1.20,0 sekundami dla kobiet, a czasem uzyskanym = ilość zdobytych

punktów). Kandydat który uzyska czas gorszy niż -1.30,1 sekund dla mężczyzn i 1.40,1 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 7 (siedmiu) 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 do pozycji stojącej. **Niedopuszczalne jest toczenie bokiem lub upadek po przewrocie.**
2. **Bieg zygzakiem „koperta”** –przeprowadza się w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3 x 5 m i środek przekątnych E. Na punktach ustawia się „chorągiewki” o parametrach: wysokość co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Sposób prowadzenia: na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kontrolowany rozpoczyna bieg, omijając „chorągiewki” od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Po każdym okrążeniu oceniający (kontrolujący) informuje o liczbie powtórzeń, np.: ”jeszcze dwa razy”, „jeszcze raz”. Przewrócenie „
3. **Siady z leżenia (brzuski)** kandydat wykonuje 10 siadów z pozycji leżenie tyłem na materacu ze stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem drabinki oraz nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem. Kandydat wykonuje siad po czym 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 ćwiczenia.
4. **Pokonanie górą płotków lekkoatletycznych.** Cztery płotki lekkoatletyczne o wysokości 73 cm ustawione w odległości 140cm od siebie kandydat musi pokonać płotki górą. Podczas przechodzenia nad płotkiem, nogi kandydata muszą znajdować się ponad poziomem górnej powierzchni płotka. Niedopuszczalne jest omijanie płotków bokiem, trzymanie płotków oraz przewrócenie płotków
5. **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 do pozycji stojącej. **Niedopuszczalne jest toczenie bokiem lub upadek po przewrocie.**
6. **Bieg wahadłowy z przenoszeniem ciężarka o wadze 1kg**– 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 wyznaczonych linii nawrotu.

7. 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 3.00 m** , dla **mężczyzn 4.50 m**, od linii na której znajdują się piłki. Kandydat **rzuca** piłki oburącz, przodem, z miejsca. 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.

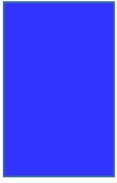
Niedopuszczalne są inne sposoby rzucania, przekroczenie lub nadeptanie na wyznaczoną linię rzutu oraz rozpędzanie się do rzutu. Kandydat który w pięciu próbach zaliczy mniej niż trzy, zostaje zdyskwalifikowany.

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

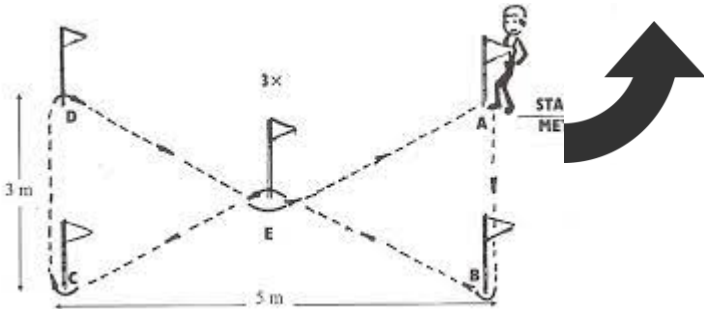
IV. SCHEMAT TORU PRZESZKÓD

START

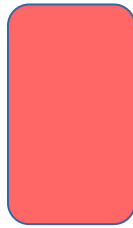
1. Przewrót do przodu



2. Bieg po kopercie



3. Siad z leżenia



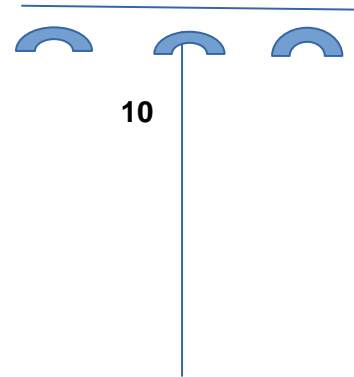
4. Pokonanie górą płotków lekkoatletycznych



5. Przewrót do przodu



6. Bieg wahadłowy



4,5m

3,0m



7. Rzuty piłką lekarską