

Zestaw ćwiczeń do testu sprawności fizycznej stosowanych w trakcie procedury naboru na wolne stanowisko urzędnicze zgodnie z Zarządzeniem nr 17/KR/20 Komendanta Straży Miejskiej Miasta Krakowa z dnia 18 lutego 2020 roku w sprawie zasad przeprowadzania naboru na wolne stanowiska urzędnicze w Straży Miejskiej Miasta Krakowa.

Zakres i sposób przeprowadzenia testu sprawności fizycznej dla kandydatów:

1. Test składa się z 5 ćwiczeń, które będą następować po sobie jednego dnia na sali gimnastycznej.
2. Kandydat przystępuje do testu w stroju sportowym, bez obuwia. Zalecane jest również ściągnięcie biżuterii.
3. Test poprzedzony jest rozgrzewką oraz omówieniem i zaprezentowaniem poprawnego wykonania każdego z ćwiczeń z uwzględnieniem właściwej techniki i błędów.
4. W czasie testu oceniana będzie ogólna sprawność fizyczna kandydatów z uwzględnieniem ich siły, koordynacji ruchowej, szybkości i wytrzymałości.
5. Każdy z kandydatów musi przystąpić do każdego ćwiczenia.
6. Ćwiczenia są oceniane indywidualnie w skali punktowej 0-5 pkt.
7. Minimalna ilość wymagana do pozytywnego ukończenia testu wynosi 5 pkt.
8. Każde z ćwiczeń będzie prezentowane przez instruktora z uwzględnieniem poprawności wykonania oraz błędów.
9. Ocena końcowa będzie wyliczana z sumy uzyskanych punktów za poszczególne ćwiczenia w skali od 0 do 3, gdzie:
 - 0 do 4 pkt. – ocena końcowa 0
 - 5 do 15 pkt. – ocena końcowa 1
 - 16 do 20 pkt. – ocena końcowa 2
 - 21 do 25 pkt. – ocena końcowa 3

Opis zadań:

1. **Rzut piłką** – kandydat ustawia się przed wyznaczoną linią. Podnosi z ziemi piłkę o wadze równo 3 kg. dla kobiet i 5 kg. dla mężczyzn. Następnie w pozycji opisowej wykonuje zamach piłki z za głowy, wyrzucając ją przed siebie na jak największą odległość. Po wykonaniu rzutu, kandydat nie może przekroczyć linii startowej. Wynik jest mierzony w zaokrągleniu do pełnych przebytych metrów, licząc od miejsca w którym piłka pierwszy raz zetknie się z materacem. Kandydat ma możliwość podejścia 3 razy do próby, z czego zaliczany jest najlepszy rezultat.

2. **Bieg 10x10** – kandydat ma za zadanie jak najszybciej pokonać dystans dziesięciu, dziesięciometrowych odcinków w biegu wahadłowym. Odcinki są wyznaczone pomiędzy słupkami.
3. **Skok w dal z miejsca** – Kandydat ustawia się przed wyznaczoną linią. Jego zadaniem jest wykonanie skoku obunóż z miejsca na jak największą odległość. Odległość jest mierzona za pomocą miarki, z dokładnością do 10cm. Za miejsce pomiaru uznawany jest najbliższy startu punkt zetknięcia się ciała kandydata z materacem.
4. **Plank** – tzw. deska. Zadaniem kandydata jest jak najdłuższe utrzymanie się we wskazanej pozycji, czyli: łokcie i przedramiona oraz palce stóp mają być oparte o matę, klatka piersiowa, biodra i kolana mają się znajdować w jednej, prostej linii i nie mogą stykać się z podłożem. Próba zaczyna się na hasło „start”, natomiast kończy w momencie, gdy biodra kandydata opadną poniżej poziomu stawu skokowego.
5. **Zwis na drążku** – Kandydat ma za zadanie przez jak najdłuższy czas utrzymać się na drążku. Czas zaczyna być mierzony od momentu, w którym broda kandydata znajdzie się ponad poprzeczką drążka i jest liczony tak długo, aż kandydat opuści brode poniżej wskazanego poziomu.

Tabela punktowe

I. Normy dla mężczyzn:

1. Skok w dal z miejsca

195 cm i mniej	- 0 pkt
196 – 200 cm	- 1 pkt
201 – 219 cm	- 2 pkt
220 – 245 cm	- 3 pkt
246 – 260 cm	- 4 pkt
261 cm i więcej	- 5 pkt
2. Bieg wahadłowy 10x10 metrów

35.00 sek. i powyżej	- 0 pkt
34.99 – 33.20 sek.	- 1 pkt
33,19 – 31,51 sek.	- 2 pkt
31,50 – 30,21 sek.	- 3 pkt
30,20 – 29.01 sek.	- 4 pkt
29,00 sek. i poniżej	- 5 pkt

3. Plank

89 sekund i mniej	- 0 pkt
90 – 96	- 1 pkt
97 – 103	- 2 pkt
104 – 110	- 3 pkt
111 – 119	- 4 pkt
120 więcej	- 5 pkt

4. Zwis na drążku

10 sekund i mniej	- 0 pkt
11 – 20	- 1 pkt
21 – 30	- 2 pkt
31 – 40	- 3 pkt
41 – 50	- 4 pkt
51 więcej	- 5 pkt

5. Rzut piłką lekarską 5 kg.

Poniżej 5,00 metrów	- 0 pkt
5,00 – 5,99 m	- 1 pkt
6,00 – 6,99 m	- 2 pkt
7,00 – 7,99 m	- 3 pkt
8,00 – 9,00 m	- 4 pkt
Powyżej 9,00 m	- 5 pkt

II. Normy dla kobiet:

1. Skok w dal z miejsca

150 cm i mniej	- 0 pkt
151 – 160 cm	- 1 pkt
161 – 175 cm	- 2 pkt
176 - 190 cm	- 3 pkt
191 – 200 cm	- 4 pkt
201 cm i więcej	- 5 pkt

2. Bieg wahadłowy 10x10 metrów

37,01 sek. i powyżej	- 0 pkt
37,00 – 35,51 sek.	- 1 pkt
35,50 – 34,01 sek.	- 2 pkt
34,00 – 32,51 sek.	- 3 pkt
32,50 – 31,01 sek.	- 4 pkt
31,00 sek. i poniżej	- 5 pkt

3. Plank
- | | |
|-------------|---------|
| 60 i mniej | - 0 pkt |
| 61 - 66 | - 1 pkt |
| 67 - 73 | - 2 pkt |
| 74 – 80 | - 3 pkt |
| 81– 89 | - 4 pkt |
| 90 i więcej | - 5 pkt |
4. Zwis na drążku
- | | |
|--------------------|---------|
| 7 sekund i krócej | - 0 pkt |
| 8 – 14 sek. | - 1 pkt |
| 15 – 21 sek. | - 2 pkt |
| 22 – 28 sek. | - 3 pkt |
| 29 – 35 sek. | - 4 pkt |
| 36 sekund i dłużej | - 5 pkt |
5. Rzut piłką lekarską 3kg.
- | | |
|---------------|---------|
| Poniżej 4,00 | - 0 pkt |
| 4,00 – 4,99 m | - 1 pkt |
| 5,00 – 5,99 m | - 2 pkt |
| 6,00 – 6,99 m | - 3 pkt |
| 7,00 – 8,00 m | - 4 pkt |
| Powyżej 8,00 | - 5 pkt |

Imię i nazwisko kandydata

kobieta/mężczyzna*

Rodzaj ćwiczenia	wynik	ilość punktów
Rzut piłką lekarską 3/5kg*		
bieg 10x10m		
skok w dal z miejsca		
plank		
zwis na drążku		

Suma punktów

Wynik końcowy

*podkreślić właściwe