

**Egzamin sprawnościowy – diagnoza sprawności fizycznej kandydata  
do klasy strażackiej**

**Sposoby oceniania**

- Test sprawności fizycznej stanowi diagnozę poziomu sprawności fizycznej kandydata składający się z 4 prób, określonych i opisanych w tabeli testu sprawności fizycznej.
- Test przeprowadza się osobno dla chłopców i dla dziewcząt.
- Ocenę końcową testu stanowi suma punktów ze wszystkich prób.

**Chłopcy:**

- bieg na czas 50m
- rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy,
- bieg na 1000 m;

**Dziewczęta:**

- bieg na czas 50m ,
- rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy,
- bieg na 800 m.

**KRYTERIA PUNKTÓW (CHŁOPCY)**

			PUNKTY					
L.P.	Nazawa próby	JM	6	5	4	3	2	1
1	Bieg na czas 50m	[sek.]	6,5	7	7,5	8	8,5	-
2	Rzut piłką lekarską 3 kg w przód zza głowy	[m]	9,5 i więcej	9,0	8,0	7,0	6,0	-
3	Bieg na 1000m	[min]	3:45,0 i mniej	4:00,0	4:15,0	4:30,0	4:45,0	-

**KRYTERIA PUNKTÓW (DZIEWCZĘTA)**

			PUNKTY					
L.P.	Nazawa próby	JM	6	5	4	3	2	1
1	Bieg na czas 50m	[sek.]	7	7,5	8	8,5	9	-
2	Rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy	[m]	7,5	7	6	5	4	-
3	Bieg na 800m	[min]	3:30,0 i mniej	3:45,0	4:00,0	4:15,0	4:30,0	-

**OPIS ĆWICZEŃ**

1. Bieg na czas 50m - Na komendę „na miejsca” ćwiczący stają na linii startu, na sygnał prowadzącego rozpoczynają bieg i pokonują dystans 50 m. Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.
2. Rzut piłką lekarską w przód zza głowy - z postawy w rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – rzut piłką zza głowy w przód. Podczas rzutu dozwolonej jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). W trakcie

rzutu, oraz po rzucie, nie wolno przekroczyć linii rzutów, ani też podeprzeć się rękoma za linią. Ćwiczący wykonuje dwa rzuty – lepszy uznaje się za wynik próby. Wynik podaje się z dokładnością do 0,5 m (np. rzut w przedziale 6,8 m – 7,2 m zapisujemy jako 7 m; w przedziale 7,3 m – 7,7 m jako 7,5 m).

3. Bieg na 800 m (1000 m) - na komendę „na miejsca” ćwiczący stają na linii startu, na sygnał prowadzącego rozpoczynają bieg i pokonują dystans 800 m (1000 m). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.