

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW na Strażnika Miejskiego w Krapkowicach

I Test sprawności fizycznej kandydatów do pracy w Straży Miejskiej w Krapkowicach:

Tabela nr 1 – wymagania dla mężczyzn:

Lp.	Ćwiczenia	J.m.	Oceny		
			3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	17	22	27
2.	Bieg zygzakiem (koperta)	Czas [sekunda]	28	27	26
3	Rzut piłką lekarską 3 kg	Odległość [m]	5	6	7
4.	Bieg wahadłowy 10x10	Czas [sekunda]	41,8	40,5	39

Tabela nr 2 – wymagania dla kobiet:

Lp.	Ćwiczenia	J.m.	Oceny		
			3	4	5
1.	Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem – czas 30 sekund	ilość	16	20	23
2.	Bieg zygzakiem (koperta)	Czas [sekunda]	31	30	29
3	Rzut piłką lekarską 2 kg	Odległość [m]	5	6	7
4.	Bieg wahadłowy 4x10	Czas [sekunda]	21	20	19

II Formalne wymogi postępowania w trakcie przeprowadzenia prób sprawnościowych:

1. Test sprawności fizycznej prowadzony jest obowiązkowo pod nadzorem medycznym (lekarz, ratownik medyczny).
2. Kandydaci wykonują próby w ubiorze sportowym.
3. Kolejność prób należy prowadzić zgodnie z opisem.
4. Test jest jednakowy dla wszystkich zdających bez względu na posiadany wiek i obejmuje dwie próby testowe.
5. Rozpoczęcie prób należy poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką, którą kandydat/ka przeprowadza indywidualnie,
6. Miejscem przeprowadzenia prób jest sala gimnastyczna.

