

Chrzanów, dnia 11 września 2020 r.

**PROTOKÓŁ Z I ETAPU
NABORU DO SŁUŻBY W KOMENDZIE POWIATOWEJ PSP W CHRZANOWIE
NA STANOWISKO STAŻYSTY W SŁUŻBIE PRZYGOTOWAWCZEJ
(DOCELOWO STARSZY SPECJALISTA)
W KOMENDZIE POWIATOWEJ PSP W CHRZANOWIE
W SAMODZIELNYM STANOWISKU DS. KADROWYCH**

Na zamieszczone w dniu 24 sierpnia 2020 r. ogłoszenie o naborze do służby na stanowisko stażysty w służbie przygotowawczej (docelowo starszy specjalista) w Komendzie Powiatowej PSP w Chrzanowie odpowiedziało 10 osób.

Komisja kwalifikacyjna powołana decyzją 63/2020 z dnia 24 sierpnia 2020 r. Komendanta Powiatowego PSP w Chrzanowie zakończyła pierwszy etap naboru kandydatów do służby, który polegał na weryfikacji złożonych dokumentów (podanie o przyjęcie do służby w PSP, życiorys – odręcznie napisany oraz wymagane oświadczenia). W wyniku ww. postępowania komisja dopuściła do następnego etapu 9 osób. Lista osób oraz wyznaczone godziny testów sprawności fizycznej znajdują się w załączniku nr 1 do protokołu.

Informujemy, że drugi etap naboru

1) „Test sprawności fizycznej”

mężczyźni – podciąganie na drążku, bieg po kopercie, próba wydolnościowa „Beep test”
kobiety- rzut piłką lekarską, bieg po kopercie, próba wydolnościowa „Beep test”

odbędzie się w dniu 14.09.2020 r. w hali sportowej przy I LO im. Stanisława Staszica w Chrzanowie, ul. Piłsudskiego 14 od godz. 8:30 do 12:30.

2) sprawdzian braku lęku wysokości (akrofobia)

odbędzie się w dniu 14.09.2020 r. od godz. 13:00 do godz. 15.00 na placu wewnętrznym JRG w Chrzanowie ul. Księdza J. Skorupki 3

Mając na uwadze sytuację epidemiologiczną COVID-19 na terenie kraju oraz wprowadzaniem stref „żółtych” i „czerwonych” umożliwiając jednocześnie dostęp do otwartego konkursu naboru wszystkim osobom zakwalifikowanym do II etapu naboru – test sprawności fizycznej odbędzie się z zachowaniem najwyższych środków sanitarnych. W związku z powyższym, każda osoba zakwalifikowana do II etapu naboru zgłasza się na wyznaczoną godzinę przed bramą wejściową na halę sportową I LO w Chrzanowie na ul. Piłsudskiego 14 oraz opuszcza teren I LO w Chrzanowie bezpośrednio po ukończonym teście.

Informujemy, iż na testy sprawności fizycznej zgłaszają się osoby (pod rygorem wykluczenia z dalszego postępowania):

1. wyłącznie zdrowe bez objawów chorobowych,
2. posiadające ważny dokument tożsamości ze zdjęciem,
3. posiadające maseczkę ochronną (jedno lub wielorazową), którą można ściągnąć podczas wykonywanej konkurencji - testu sprawności fizycznej,
4. posiadające własny długopis,
5. w ubiorze sportowym,
6. posiadające oryginał zaświadczenia lekarskiego wg wzoru określonego w załączniku nr 4 do ogłoszenia o naborze – nie dotyczy osób, które dostarczyły zaświadczenie w I etapie naboru.

Osoby, które zaliczyły test sprawności fizycznej w naborach do służby przygotowawczej w innych komendach PSP przedkładają zaświadczenie o zaliczeniu testu sprawności fizycznej.

Informujemy, że osobom zgłaszającym się na test sprawności fizycznej zostanie zmierzona temperatura.

Po testach sprawności fizycznej, kandydaci stawiają się na wyznaczone godziny na parkingu Komendy przy ul. Ks. Skorupki 3 w Chrzanowie w celu przeprowadzenia próby braku lęku wysokości (akrofobia).

Na testy nie może się zgłosić osoba objęta kwarantanną lub izolacją w warunkach domowych, a także osoba mieszkająca we wspólnym gospodarstwie domowym z osobą objętą kwarantanną lub izolacją w warunkach domowych.

Komisja:

Przewodniczący: st. kpt. Andrzej Dudziak

Członkowie:

st. kpt. Piotr Bębenek

st. kpt. Maciej Kurnik

kpt. Mateusz Tekieli



.....
.....
.....
.....

Załącznik nr 1

Wyniki I etapu postępowania kwalifikacyjnego (lista osób zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych)

Nr identyfikacyjny kandydata	Kompletność złożonej dokumentacji	Wyniki I etapu postępowania kwalifikacyjnego	Godzina testu sprawności fizycznej	Godzina próby wysokościowej
1	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	8.30	13.00
2	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	9.00	13.15
3	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	9.30	13.30
4	Niekompletna (brak odręcznie napisanego życiorysu)	Nie zakwalifikowany do II etapu naboru	<u>Nie zakwalifikowany</u>	<u>Nie zakwalifikowany</u>
5	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	10.00	13.45
6	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	10.30	14.00
7	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	11.00	14.15
8	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	11.30	14.30
9	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	12.00	14.45
10	Kompletna	Zakwalifikowany do II etapu naboru	12.30	15.00

Komisja:

Przewodniczący: st. kpt. Andrzej Dudziak

Członkowie:

st. kpt. Piotr Bębenek

st. kpt. Maciej Kurnik

kpt. Mateusz Tekieli

.....

OPIS TESTÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test sprawności fizycznej odbędzie się dnia 14 września 2020 r. na hali sportowej przy I Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Staszica w Chrzanowie ul. Piłsudskiego 14, 32-500 Chrzanów.

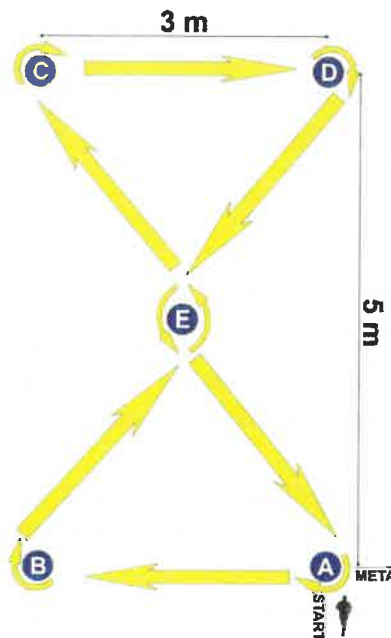
Wymagania ogólne: test sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze i obuwiu sportowym w pomieszczeniu zamkniętym o utwardzonej nawierzchni. Kandydat do każdej z prób podchodzi tylko raz. Wyjątek stanowi awaria sprzętu, urządzeń pomiarowych lub zewnętrzne zakłócenie próby.

Podciąganie się na drążku

Drążek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskoczenia do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy osób przeprowadzających test sprawności fizycznej. Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych. Na komendę "start" podciąga się, tak aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się na drążku do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu na drążku o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych, oceniaczy powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć. Podczas wykonywania ćwiczenia jest dozwolona praca tułowia i nóg. Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

Bieg po kopercie

Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 × 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy o szerokości 5 cm krzyże mają wymiary 20 × 20 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm - podstawa tyczki w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek). Sposób przeprowadzenia konkurencji: kandydat na komendę "na miejsca" podchodzi do linii startu i zajmuje pozycję startową. Na komendę "start" kandydat rozpoczyna bieg zgodnie z oznaczonym na rysunku kierunkiem (A-B-E-C-D-E-A), omijając tyczki od strony zewnętrznej. Kandydat pokonuje trasę trzykrotnie. Podczas wykonywania próby obowiązuje całkowity zakaz chwytania i przytrzymywania stojących tyczek. W przypadku przewrócenia lub przesunięcia tyczki z punktu jej ustawienia, kandydat musi ją ustawić na wcześniej zajmowanym miejscu i dopiero kontynuować bieg. W przypadku nieustawienia tyczki na wcześniej zajmowanym miejscu i kontynuowaniu biegu, kandydatowi przerywa się próbę i uznaje się ją jako niezaliczoną. Kandydat może popełnić 1 fałstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.



Rysunek

Próba wydolnościowa

Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Szerokość toru wynosi 1,5 m. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału. Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego poziomu oraz liczba pełnych przebiegniętych 20-metrowek na tym poziomie (np. 10 - 9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 - numer 20-metrowego odcinka.

Liczba odcinków	1 odc.	2 odc.	3 odc.	4 odc.	5 odc.	6 odc.	7 odc.	8 odc.	9 odc.	10 odc.	11 odc.	12 odc.	Czas odcinka (s)
Poziom	Przebiegnięty dystans (m)												
1	20	40	60	80	100	120	140						9,0
2	160	180	200	220	240	260	280	300					8,0
3	320	340	360	380	400	420	440	460					7,5
4	480	500	520	540	560	580	600	620	640				7,2
5	660	680	700	720	740	760	780	800	820				6,8
6	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020			6,5
7	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180	1200	1220			6,2
8	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440		6,0
9	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660		5,7

10	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880		5,5
11	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120	5,3
12	2140	2160	2180	2200	2220	x	x	x	x	x	x	x	5,1

Rzut piłką lekarską

Kandydat ustawia się przed linią, przodem do kierunku rzutu. Unosi piłkę o wadze 2 kg oburącz za głowę i wykonuje rzut. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem piłki z podłożem, powoduje niezaliczenie próby.

Indywidualne wyniki kandydata, uzyskane w poszczególnych próbach, są przeliczane na punkty przypisane do konkretnego wyniku według tabeli.

TABELA PUNKTOWA (przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

LICZBA PUNKTÓW	Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)	Beep test (poziom - liczba odcinków)	Bieg po kopercie (czas w sekundach)	Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)
75	26	12 - 5	22,00	10,00
74	25	12 - 4	22,05	9,90
73	24	12 - 3	22,10	9,80
72	23	12 - 2	22,15	9,70
71	22	12 - 1	22,20	9,60
70	21	11 - 12	22,25	9,50
69	20	11 - 11	22,30	9,40
68	19	11 - 10	22,35	9,30
67	18	11 - 9	22,40	9,20
66	17	11 - 8	22,45	9,10
65	16	11 - 7	22,50	9,00
64		11 - 6	22,55	8,90
63	15	11 - 5	22,60	8,80
62		11 - 4	22,65	8,70
61	14	11 - 3	22,70	8,60
60		11 - 2	22,75	8,50
59		11 - 1	22,80	8,40
58	13	10 - 11	22,85	8,30
57		10 - 10	22,90	8,20
56		10 - 9	22,95	8,10
55	12	10 - 8	23,00	8,00

54		10 - 7	23,05	
53		10 - 6	23,10	7,90
52		10 - 5	23,15	
51		10 - 4	23,20	7,80
50	11	10 - 3	23,25	
49		10 - 2	23,30	7,70
48		10 - 1	23,35	
47		9 - 11	23,40	7,60
46		9 - 10	23,45	
45	10	9 - 9	23,50	7,50
44		9 - 8	23,60	
43		9 - 7	23,70	7,40
42		9 - 6	23,80	
41		9 - 5	23,90	7,30
40	9	9 - 4	24,00	
39		9 - 3	24,10	7,20
38		9 - 2	24,20	
37		9 - 1	24,30	7,10
36		8 - 11	24,40	
35	8	8 - 10	24,50	7,00
34		8 - 9	24,60	
33		8 - 8	24,70	6,90
32		8 - 7	24,80	
31		8 - 6	24,90	6,80
30	7	8 - 5	25,00	
29		8 - 4	25,10	6,70
28		8 - 3	25,20	
27		8 - 2	25,30	6,60
26		8 - 1	25,40	
25	6	7 - 10	25,50	6,50
24		7 - 9	25,60	
23		7 - 8	25,70	6,40
22		7 - 7	25,80	
21		7 - 6	25,90	6,30
20	5	7 - 5	26,00	
19		7 - 4	26,10	6,20
18		7 - 3	26,20	

17		7 - 2	26,30	6,10
16		7 - 1	26,40	
15	4	6 - 10	26,50	6,00
14		6 - 9	26,60	
13		6 - 8	26,70	5,90
12		6 - 7	26,80	
11		6 - 6	26,90	5,80
10	3	6 - 5	27,00	
9		6 - 4	27,10	5,70
8		6 - 3	27,20	
7		6 - 2	27,30	5,60
6		6 - 1	27,40	5,50
5	2	5 - 9	27,50	5,40
4		5 - 8	27,60	5,30
3		5 - 7	27,70	5,20
2		5 - 6	27,80	5,10
1	1	5 - 5	27,90	5,00

Uwaga: na stronie internetowej KG PSP w Warszawie, pod adresem http://www.straz.gov.pl/sport/Testy_sprawnosci_fizycznej są udostępnione filmy dotyczące przebiegu i wykonania próby wydolnościowej (beep test) oraz prób sprawnościowych.

OPIS SPRAWDZENIA BRAKU LĘKU WYSOKOŚCI

Sprawdzian braku lęku wysokości zostanie przeprowadzony w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Chrzanowie, ul. Ks. Jana Skorupki 3 – plac JRG.

Sprawdzian uznaje się za zaliczony jeżeli asekurowany kandydat samodzielnie wszedł na wysokość 20 m na drabinę ustawioną pod kątem 75° i samodzielnie z niej zszedł.