

ZAŁĄCZNIK Nr 3

PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA ZMODYFIKOWANA METODA HARWARDZKA ("HARVARD STEP-UP TEST")

Wyposażenie:

- stopień o wysokości 30 cm - dla kobiet,
- stopień o wysokości 40 cm - dla mężczyzn,
- stoper,
- metronom.

Wykonanie próby:

- badanie przeprowadza się w stroju gimnastycznym,
- metronom nastawia się na 120 uderzeń na minutę,
- czas trwania pełnego ćwiczenia:
 - 4 minuty dla kobiet,
 - 5 minut dla mężczyzn.

W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień w tempie 30 razy w ciągu 1 minuty.

Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania, można pozwolić na wsluchanie się w rytm metronomu oraz kilka próbnych wejść.

Na hasło "raz" (pierwszy takt metronomu) badany stawia swą lewą stopę na stopniu, na hasło "dwa" (drugi takt metronomu) dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym, na hasło "trzy" (trzeci takt metronomu) stawia lewą stopę na podłodze, a na hasło "cztery" (czwarty takt metronomu) prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

Czas trwania jednego cyklu wynosi 2 sekundy. Jeżeli badany utrzymuje przepisowy rytm, można wyłączyć komendę słowną. Przy próbie zmiany rytmu należy pomóc badanemu donośnym sygnałem.

Po upływie czasu trwania pełnego ćwiczenia badany siada na krześle, a osoba prowadząca badania wykonuje pomiar częstości tętna przez 30 sekund, począwszy od 1 min po zakończeniu próby, następnie od 2 min oraz od 4 min (3 pomiary przez 30 s).

Wskaźnik sprawności - FI oblicza się według następującego wzoru:

Badany, który nie jest w stanie wykonać próby w założonym czasie, powinien przerwać próbę wcześniej. Próbę przerywa się również, jeśli badany w ciągu ok. 20 s nie jest w stanie skorygować lub utrzymać rytmu wykonywania ćwiczenia. Badanym tym oblicza się wskaźnik wydolności, wstawiając do licznika wzoru cyfrę odpowiadającą ilości sekund wykonywania ćwiczenia x 100. Pomiary tętna wykonuje się w sposób omówiony powyżej.

Wydolnościowy wskaźnik próby harwardzkiej - ocena "harvard step-up test":

Wskaźnik wydolności	Wynik - Ocena
50 - 55	słaby
56 - 64	dostateczny
65 - 79	przeciętny
80 - 89	dobry
90 i powyżej	bardzo dobry

W przypadku nieosiągnięcia minimalnego wskaźnika wydolności, strażaka nie dopuszcza się do zaliczenia testu sprawności fizycznej.

ZAŁĄCZNIK Nr 4

OPIS TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STRAŻAKA

(opis wykonywania prób)

Testy sprawności fizycznej przeprowadza się w ubiorze sportowym, w obuwiu bez kołców. Test sprawności fizycznej składa się z trzech prób sprawnościowych. Każdy strażak ma prawo do dwukrotnego odbycia każdej z prób sprawnościowych; zalicza się wynik korzystniejszy.

Próby dla kobiet:

1. Siady proste z leżenia tyłem

Ćwiczący przyjmuje pozycję leżącą tyłem (na plecach) - ręce wzdłuż tułowia, nogi ustabilizowane (mogą być w lekkim rozkroku), współćwiczący przytrzymuje je w okolicach stawów skokowych lub ćwiczący umieszcza je pod szczebelkiem drabinki.

Wykonanie ćwiczenia polega na uniesieniu tułowia do pozycji pionowej.

Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

2. Rzut piłką lekarską (2 kg) nad głowę

Ćwiczący ustawia się przed linią rzutu, nogi w rozkroku. Unosi piłkę 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 unieważnia próbę.

3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m

Ćwiczący ustawia się przed linią startu (metry) w pozycji stojącej, obok chorągiewki (klocka). Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, na której ustawiona jest chorągiewka (klocek). Po obiegnięciu chorągiewki biegnie do linii startu (metry), obiega chorągiewkę i ponownie przebiega 10 m do chorągiewki i powraca do miejsca startu na metę.

Oceniający zalicza wykonanie próby, jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości pomiędzy oznaczeniami.

Próby dla mężczyzn:

1. Bieg na 1.000 m

2. Bieg na 50 m

Ćwiczący zajmuje pozycję startową (niska lub stojąca) przed linią startu. Na donośny sygnał "startera" rozpoczyna bieg.

Czas mierzony jest do momentu osiągnięcia klatką piersiową linii mety. Falstart powoduje powtórzenie startu.

3. Podciąganie się na drążku (drążek na wysokości doskocznej).

Ćwiczący zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem lub podchwytem) - ramiona wyprostowane i pozostaje w bezruchu. Ćwiczący wykonuje podciągnięcia tak, żeby broda znalazła się ponad drążkiem, wraca do pozycji wyjściowej (ramiona wyprostowane) i ponawia ewolucję.

Oceniający zalicza tylko prawidłowe wykonanie ćwiczenia, wymieniając kolejne liczby zaliczonych powtórzeń.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca nóg i tułowia.

ZALĄCZNIK Nr 5

SYSTEM OCENY PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

(przeliczeniowe tabele punktowe)

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

Ocenę (w skali 6-stopniowej) wystawia się na podstawie średniej arytmetycznej uzyskanych punktów, z uwzględnieniem punktów preferencyjnych, przyznanych w zależności od grupy wiekowej strażaka.

Punkty preferencyjne:

Grupa wiekowa	Wiek strażaka	Punkty preferencyjne
grupa I	do 29 lat	0 pkt
grupa II	30 - 34 lata	10 pkt
grupa III	35 - 39 lat	20 pkt
grupa IV	40 - 44 lata	30 pkt
grupa V	45 - 49 lat	35 pkt
grupa VI	50 lat i powyżej	40 pkt

Skala ocen:

Średnia arytmetyczna uzyskanych punktów z prób + punkty preferencyjne	Ocena	
	cyfrowo	słownie
poniżej 45 pkt	1	niedostateczna
46 - 50 pkt	2	słaba
51 - 55 pkt	3	dostateczna
56 - 60 pkt	4	dobra
61 - 65 pkt	5	bardzo dobra
powyżej 65 pkt	6	wybitna

Przykładowa ocena strażaka w wieku 37 lat, który uzyskał:

- bieg na 1.000 m - 3 min 35 s, tj. 50 pkt,

- bieg na 50 m - 7,2 s, tj. 45 pkt,

- podciąganie się na drążku - 11 razy, tj. 55 pkt.

Łącznie uzyskał 150 pkt. Średnia arytmetyczna $(50 + 45 + 55) : 3 = 50$ pkt.

Ocena = średnia arytmetyczna (50 pkt) + punkty preferencyjne = (grupa III = 20 pkt) = 70 pkt.

70 pkt - zgodnie z tabelą "skala ocen" - daje ocenę indywidualną 6 - wybitna.

TABELA PUNKTOWA

(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

KOBIETY			LICZBA PUNKTÓW	MĘŻCZYŹNI		
siady proste z leżenia tyłem (liczba powt.)	rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy (odl. w m)	bieg wahadłowy 4 x 10 m (czas w s)		bieg na 1.000 m (czas w min)	bieg na 50 m (czas w s)	podciąganie się na drażku (liczba powt.)
20	10,00	12,0	75	3,00	6,4	24
	9,90	12,1	74	3,02		23
	9,80	12,2	73	3,04	6,5	22
19	9,70	12,3	72	3,06		21
	9,60	12,4	71	3,08	6,6	20
	9,50	12,5	70	3,10		19
18	9,40	12,6	69	3,12		18
	9,30	12,7	68	3,14	6,7	17
	9,20	12,8	67	3,16		16
	9,10	12,9	66	3,18		15
17	9,00	13,0	65	3,20	6,8	14
	8,90	13,1	64	3,21		
	8,80	13,2	63	3,22		
	8,70	13,3	62	3,23		13
	8,60	13,4	61	3,24		
16	8,50	13,5	60	3,25	6,9	
	8,40	13,6	59	3,26		12
	8,30	13,7	58	3,27		
	8,20	13,8	57	3,28		
	8,10	13,9	56	3,29		
15	8,00	14,0	55	3,30	7,0	11
		14,1	54	3,31		
	7,90	14,2	53	3,32		
		14,3	52	3,33		
	7,80	14,4	51	3,34		
		14,5	50	3,35	7,1	10
	7,70	14,6	49	3,36		
		14,7	48	3,37		
	7,60	14,8	47	3,38		
		14,9	46	3,39		
14	7,50	15,0	45	3,40	7,2	9
		15,1	44	3,42		
	7,40	15,2	43	3,44		
		15,3	42	3,46	7,3	
	7,30	15,4	41	3,48		
		15,5	40	3,50		8
	7,20	15,6	39	3,52		
		15,7	38	3,54	7,4	
	7,10	15,8	37	3,56		
		15,9	36	3,58		

13	7,00	16,0	35	4,00	7,5	7
		16,1	34	4,02		
	6,90	16,2	33	4,04		
		16,3	32	4,06	7,6	
	6,80	16,4	31	4,08		
		16,5	30	4,10		
	6,70	16,6	29	4,12		
		16,7	28	4,14	7,7	
	6,60	16,8	27	4,16		
		16,9	26	4,18		
12	6,50	17,0	25	4,20	7,8	6
			24	4,22		
	6,40	17,2	23	4,24		
			22	4,26	7,9	
	6,30	17,4	21	4,28		
			20	4,30		5
	6,20		19	4,32		
		17,6	18	4,34	8,0	
	6,10		17	4,36		
			16	4,38		
11	6,00	17,8	15	4,40	8,1	4
	5,90		14	4,42		
	5,80	18,0	13	4,44		
	5,70		12	4,46	8,2	
	5,60	18,2	11	4,48		
	5,50		10	4,50		3
	5,40		9	4,52		
	5,30	18,4	8	4,54	8,3	
	5,20		7	4,56		
	5,10		6	4,58		
10	5,00	18,6	5	5,00	8,4	2
	za wyniki gorsze niż podano		4	5,10	8,5	
	powyżej, przyznaje się		3,5	5,20	8,6	
	"0 punktów"		3	5,30	8,7	
			2	5,40	8,8	
			1			1