

## Ogłoszenie o naborze kandydatów do służby w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Wałczu

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Wałczu ogłasza nabór kandydatów do służby przygotowawczej **na stanowisko stażysta**

**Liczba kandydatów do przyjęcia do służby: 1**

**Stanowisko etatowe (docelowe):** starszy ratownik - kierowca

**System pełnienia służby:** zmianowy

**Miejsce pełnienia służby:** Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Wałczu,  
ul. Generała Władysława Andersa 20, 78-600 Wałcz

### I. INFORMACJE DLA KANDYDATÓW:

**Postępowanie będzie przeprowadzone wg terminarza:**

- ✓ **27.08.2018 r.** – ogłoszenie naboru,
- ✓ **10.09.2018 r.** – zakończenie przyjmowania dokumentów,
- ✓ **13.09.2018 r.** – opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych do dalszego etapu,
- ✓ **14.09.2018 r. godz. 9<sup>00</sup>** – test sprawności fizycznej tj. próba wydolnościowa, podciąganie się na drążku, bieg po kopercie,
- ✓ **17.09.2018 r.** - opublikowanie wyników testu sprawności fizycznej oraz listy kandydatów zakwalifikowanych do dalszego etapu postępowania,
- ✓ **18.09.2018 r. godz. 9<sup>00</sup>** – sprawdzian lęku wysokości (akrofobia) i opublikowanie wyników sprawdzianu lęku wysokości,
- ✓ **19.09.2018 r.** – przyjmowanie dokumentów wymaganych przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej,
- ✓ **20.09.2018 r.** – opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych do rozmowy kwalifikacyjnej,
- ✓ **21.09.2018 r. godz. 9<sup>00</sup>** – rozmowa kwalifikacyjna,
- ✓ **24.09.2018 r.** - opublikowanie wyników z rozmowy kwalifikacyjnej.

Zastrzega się możliwość zmiany terminów poszczególnych etapów postępowania w przypadku nieprzewidzianych okoliczności (np. warunki atmosferyczne, itp.). Ewentualna zmiana terminu będzie niezwłocznie umieszczona na stronie internetowej Komendy [www.strazwalcz.pl](http://www.strazwalcz.pl) oraz na [www.binp.info/kppspwalcz](http://www.binp.info/kppspwalcz), a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy.

**Wymagania stawiane kandydatom do służby w Państwowej Straży Pożarnej określone w art. 28 ust. 1 i 34 ust. 4 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (tj. Dz. U. z 2018 r., poz. 1313) tj.:**

1. posiadać obywatelstwo polskie,
2. korzystać z pełni praw publicznych,
3. być nie karanym za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe,
4. posiadać wykształcenie co najmniej średnie lub średnie branżowe,
5. posiadać zdolność fizyczną i psychiczną do pełnienia służby w PSP (potwierdzoną orzeczeniem rejonowej komisji lekarskiej podległej ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych),
6. posiadać uregulowany stosunek do służby wojskowej (nie dotyczy kobiet), tj. po odbyciu zasadniczej służby wojskowej lub po przeniesieniu do rezerwy bez odbycia tej służby.

**Poza wymienionymi wyżej warunkami ustawowymi, ubiegający się o przyjęcie do służby winien spełnić następujące kryteria konieczne, kwalifikujące do postępowania:**

- 1) posiadać prawo jazdy kat. C.

**Preferencje:**

- prawo jazdy kat. C+E

- prawo jazdy kat. D
- uprawnienia do obsługi urządzeń transportu bliskiego – podesty ruchome przejezdne: samojezdne montowane na pojeździe – wydane przez Urząd Dozoru Technicznego;
- patent stermotorzysty lub sternika motorowodnego,
- uprawnienia ratownika wodnego,

**Kandydat do służby zobowiązany jest złożyć następujące dokumenty wymagane przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej:**

1. podpisane przez kandydata podanie o przyjęcie do służby w Państwowej Straży Pożarnej (**informacje konieczne** w podaniu to: imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu oraz informacje o posiadanych kwalifikacjach i uprawnieniach);
2. podpisany przez kandydata życiorys;
3. podpisane oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych niezbędnych do realizacji procesu postępowania kwalifikacyjnego zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych ( t.j. Dz. U. z 2018 r., poz. 1000),
4. podpisane oświadczenie o zgodzie na publikację wyników poszczególnych etapów postępowania na stronie internetowej Komendy Powiatowej PSP w Wałczu oraz w jej siedzibie,
5. podpisane oświadczenie o korzystaniu z pełni praw publicznych,
6. podpisane oświadczenie o niekaralności za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe,
7. podpisane oświadczenie o dobrowolności przystąpienia do naboru i niewnoszeniu roszczeń do Komendanta Powiatowego PSP o wypłatę odszkodowania z tytułu ewentualnego wypadku podczas testu sprawności fizycznej.
8. aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych - wystawione nie wcześniej niż 30 dni przed dniem przystąpienia do testu sprawności fizycznej (**zaświadczenie lekarskie kandydat okazuje przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej**).

**Dokumenty wymienione w punktach 1 – 7 powinny być własnoręcznie podpisane.**

**Dokumenty wymagane przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej:**

1. Kserokopie świadectw pracy lub służby z poprzednich miejsc pracy lub służby, o ile wcześniej kandydat pozostawał w stosunku pracy lub służby.
2. Kopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie, wykszolenie lub posiadane umiejętności.
3. Zaświadczenie o udziale w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostki organizacyjne Państwowej Straży Pożarnej, o ile kandydat jest członkiem ochotniczej straży pożarnej.

Każdemu kandydatowi nadany zostanie numer identyfikacyjny, o którym kandydat zostanie poinformowany przed przeprowadzeniem testów sprawności fizycznej.

**Sposób i miejsce składania dokumentów:**

Dokumenty powinny być ułożone wg podanej kolejności, w zamkniętej kopercie z napisem: **”NABÓR DO SŁUŻBY – STAŻYSTA –DOCELOWO STARSZY RATOWNIK - KIEROWCA – Imię i Nazwisko”**.

Zainteresowani proszeni są o składanie wyżej wymienionych dokumentów w terminie **do 10 września 2018 r.** w sekretariacie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu ul. Gen. Władysława Andersa 20 w godz. 7<sup>30</sup> – 15<sup>30</sup> osobiście lub drogą pocztową na adres:

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej,  
ul. Generała Władysława Andersa 20,  
78-600 Wałcz

Dokumenty złożone po terminie (decyduje data stempla pocztowego) nie będą rozpatrywane.

**Uwaga!** W przypadku niespełnienia wymagań, złożenia niekompletnych dokumentów lub braku własnoręcznego podpisu na wymienionych dokumentach oferta nie będzie rozpatrywana.

Dokumenty kandydatów, którzy nie zakwalifikowali się do kolejnych etapów będzie można odebrać w sekretariacie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu w terminie 7 dni od dnia zakończenia postępowania kwalifikacyjnego. Po upływie tego terminu nieodebrane dokumenty zostaną komisyjnie zniszczone.

## **II. REKRUTACJA I POSTĘPOWANIE:**

Postępowanie kwalifikacyjne zostanie przeprowadzone przez komisję kwalifikacyjną powołaną przez Komendanta Powiatowego PSP w Wałczu.

**Postępowanie kwalifikacyjne wobec kandydata kończy się z chwilą uzyskania przez kandydata negatywnego wyniku z któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego lub nie przystąpienia przez kandydata do któregośkolwiek z etapów postępowania kwalifikacyjnego, wymienionych w ogłoszeniu o postępowaniu kwalifikacyjnym.**

**Do każdego etapu naboru kandydat do służby przystępuje po okazaniu dowodu osobistego, a komisja zapoznaje kandydata z celem, zakresem i sposobem przeprowadzania danego etapu postępowania oraz sposobem jego oceniania.**

**I ETAP POSTĘPOWANIA** – ocena dokumentów złożonych przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej.

Komisja kwalifikacyjna, powołana przez Komendanta Powiatowego PSP w Wałczu, dokona oceny złożonych przez kandydatów dokumentów.

**Złożenie przez kandydata dokumentów niekompletnych lub niespełnienie przez niego wymogów określonych w ogłoszeniu o planowanym postępowaniu kwalifikacyjnym jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.**

**Wyniki weryfikacji ofert wraz z informacją o zakwalifikowaniu do II etapu postępowania** zostaną opublikowane na stronie internetowej [www.strazwalcz.pl](http://www.strazwalcz.pl) oraz na [www.binp.info/kppspwalcz](http://www.binp.info/kppspwalcz), a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu w dniu **13 września 2018 r.**

**II ETAP POSTĘPOWANIA – Test sprawności fizycznej:**

**Test sprawności fizycznej dla kandydatów zostanie przeprowadzony w dniu 14 września 2018 r. godz. 9.00 na terenie Hali Sportowej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Wałczu przy ul. Wojska Polskiego 99.**

Przed przystąpieniem do testu sprawności fizycznej kandydat okazuje dokument potwierdzający jego tożsamość oraz przedkłada zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów (mężczyzn i kobiet) na stanowiska związane z bezpośrednim udziałem w działaniach ratowniczo – gaśniczych obejmuje:

- **podciąganie się na drążku,**
- **bieg po kopercie,**
- **próbę wydolnościową.**

Test sprawności fizycznej uznaje się za zaliczony w przypadku zaliczenia każdej z trzech prób oraz osiągnięcia wyniku końcowego dla mężczyzn – co najmniej 55 pkt, a dla kobiet – co najmniej 45 pkt.

Szczegółowy opis sposobu przeprowadzenia poszczególnych prób (próby wydolnościowej oraz prób sprawnościowych) testu sprawności fizycznej określa **załącznik nr 2 do ogłoszenia o naborze.**

**Wyniki testu sprawności fizycznej wraz z informacją o zakwalifikowaniu do III etapu postępowania – sprawdzianu lęku wysokości** zostaną opublikowane na stronie internetowej [www.strazwalcz.pl](http://www.strazwalcz.pl) oraz na [www.binp.info/kppspwalcz](http://www.binp.info/kppspwalcz) a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu w dniu **17 września 2018 r.**

### **III ETAP POSTĘPOWANIA - Sprawdzian lęku wysokości (akrofobia):**

**Sprawdzian lęku wysokości odbędzie się 18 września 2018 r. godz. 9<sup>00</sup>** w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu przy ul. Generała Władysława Andersa 20.

Przed przystąpieniem do sprawdzianu lęku wysokości kandydat okazuje dokument potwierdzający jego tożsamość.

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

Podczas sprawdzianu kandydatów obowiązuje obuwie kryte.

Sprawdzian wykonuje się z asekuracją, z wykorzystaniem środków ochrony indywidualnej zapewnionych przez organizatora naboru.

**Wyniki sprawdzianu lęku wysokości** – zostaną opublikowane na stronie internetowej [www.strazwalcz.pl](http://www.strazwalcz.pl) oraz na [www.binp.info/kppspwalcz](http://www.binp.info/kppspwalcz) a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu w dniu **18 września 2018 r.**

### **IV ETAP POSTĘPOWANIA - Ocena dokumentów złożonych przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej**

**Kandydaci którzy zaliczą sprawdzian lęku wysokości, zobowiązani są dostarczyć dokumenty wymagane przed przystąpieniem do rozmowy kwalifikacyjnej, o których mowa w ogłoszeniu.**

**Dokumenty należy składać osobiście w sekretariacie KP PSP w Wałczu przy ul. Gen. Władysława Andersa 20 w dniu 19.09.2018 r. w godzinach od 8.00 do 15.00.**

Komisja dokonuje oceny złożonych dokumentów, która polega na sprawdzeniu ich kompletności oraz spełnienia wszystkich wymogów określonych w ogłoszeniu. Złożenie przez kandydata dokumentów niekompletnych lub niespełnienie przez niego wymogów określonych w ogłoszeniu jest równoznaczne z uzyskaniem negatywnego wyniku z postępowania kwalifikacyjnego.

Posiadane wykształcenie, wykszolenie lub posiadane umiejętności są oceniane w systemie punktowym. Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania wynosi 60.

System punktowy stosowany do oceny preferencji z tytułu posiadanego przez kandydatów wykształcenia, wykszolenia lub posiadanych umiejętności określa **załącznik nr 1 do ogłoszenia o naborze**.

**Wyniki weryfikacji ofert wraz z informacją o zakwalifikowaniu do V etapu postępowania – rozmowy kwalifikacyjnej** zostaną opublikowane na stronie internetowej [www.strazwalcz.pl](http://www.strazwalcz.pl) oraz na [www.binp.info/kppspwalcz](http://www.binp.info/kppspwalcz) a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu w dniu **20 września 2018 r.**

#### **V ETAP POSTĘPOWANIA – rozmowa kwalifikacyjna.**

Kandydaci przystępujący do rozmowy kwalifikacyjnej powinni stawić się w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu przy ul. Generała Władysława Andersa 20 w dniu **21 września 2018 r. o godz.9<sup>00</sup>**.

**Rozmowę kwalifikacyjną** przeprowadzi Komendant Powiatowy PSP w Wałczu wraz z trzema członkami Komisji kwalifikacyjnej. Rozmowa kwalifikacyjna zostanie przeprowadzona indywidualnie z każdym z kandydatów, którzy przejdą pozytywnie wcześniejsze etapy postępowania kwalifikacyjnego.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej ocenie podlega:

1. autoprezentacja, w której kandydat przedstawia swoje słabe i mocne strony, motywację do podjęcia służby w Państwowej Straży Pożarnej oraz postawę społeczną;
2. umiejętność przekazywania, odbierania i rozumienia informacji oraz jasnego i wyrazistego formułowania wypowiedzi;
3. wiedza na temat funkcjonowania ochrony przeciwpożarowej;
4. szczególne zainteresowania i dotychczasowe osiągnięcia kandydata.

Każdy z członków komisji, po przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej, odrębnie ocenia kandydata przyznając maksymalnie 10 punktów za każdy z ocenianych elementów. Liczbę punktów uzyskanych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej ustala się na podstawie średniej arytmetycznej liczby punktów przyznanych przez członków komisji z dokładnością do jednego miejsca po przecinku.

**Pozytywny wynik z rozmowy kwalifikacyjnej osiąga kandydat, który uzyska co najmniej 16 punktów.**

**Wyniki z rozmowy kwalifikacyjnej** zostaną opublikowane na stronie internetowej [www.strazwalcz.pl](http://www.strazwalcz.pl) oraz na [www.binp.info/kppspwalcz](http://www.binp.info/kppspwalcz) a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu w dniu **24 września 2018 r.**

#### **VI ETAP POSTĘPOWANIA – ustalenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej**

Na badania lekarskie w celu oceny zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Wałczu zostaną skierowani kandydaci, którzy uzyskali najwyższą liczbę punktów.

W przypadku gdy komisja lekarska podległa ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych orzeknie, że kandydat jest niezdolny do służby w Państwowej Straży Pożarnej, na badania lekarskie jest kierowany kolejny kandydat z najwyższą liczbą uzyskanych punktów.

Kandydat po podjęciu służby w KP PSP w Wałczu w ciągu trzech miesięcy kierowany jest na szkolenie podstawowe w zawodzie strażak, który trwa 7 miesięcy.

Informacja o wyniku zakończonego postępowania kwalifikacyjnego zostanie zamieszczona niezwłocznie na stronie internetowej [www.straz.szczecin.pl](http://www.straz.szczecin.pl) oraz na [www.straz.szczecin.pl/bip](http://www.straz.szczecin.pl/bip) a także na tablicy ogłoszeń w

siedzibie Komendy Powiatowej PSP w Wałczu oraz stronie internetowej Komendy Wojewódzkiej PSP w Szczecinie po uzyskaniu orzeczenia komisji lekarskiej podległej ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych o zdolności kandydata do służby w Państwowej Straży Pożarnej.

**DODATKOWE INFORMACJE:**

Dokumenty kandydatów, którzy zakwalifikują się do zatrudnienia przekazane zostaną do akt osobowych.

**Dodatkowych informacji udziela:**

W dniach roboczych (poniedziałek – piątek) w godzinach od 7<sup>30</sup> do 15<sup>30</sup>

Pani Sylwia Sowa

tel. 67 258 94 71 w. 25

**Załącznik nr 1  
do ogłoszenia o naborze do służby  
w Państwowej Straży Pożarnej**

**SYSTEM PUNKTOWY STOSOWANY DO OCENY PREFERENCJI Z TYTUŁU  
POSIADANEGO PRZEZ KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W PAŃSTWOWEJ STRAŻY  
POŻARNEJ WYKSZTAŁCENIA, WYSZKOLENIA LUB POSIADANYCH  
UMIEJĘTNOŚCI:**

**Preferencje, za które obligatoryjnie są przyznawane punkty:**

- 1) Szkolenie podstawowe w zawodzie strażak - 20 punktów;
- 2) Posiadanie tytułu zawodowego technik pożarnictwa - 25 punktów;
- 3) Posiadanie tytułu zawodowego inżynier pożarnictwa - 30 punktów;
- 4) Posiadanie tytułu zawodowego inżynier w specjalności inżynieria bezpieczeństwa pożarowego, uzyskanego w Szkole Głównej Służby Pożarniczej - 15 punktów;
- 5) Uzyskanie kwalifikacji ratownika, o których mowa w art. 13 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z 2017 r. poz. 2195 oraz 2018 r. poz. 650) - 5 punktów;
- 6) Uprawnienia do wykonywania zawodu ratownika medycznego, o których mowa w art. 10 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym – 15 punktów;
- 7) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP - 5 punktów;
- 8) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP + RT - 10 punktów;
- 9) wykształcenie pożarnicze w OSP - ukończone SP + RT + RW - 15 punktów;
- 10) wykształcenie pożarnicze w OSP – ukończone SP według programu z dnia 17 listopada 2015 r. – 15 punktów;
- 11) ukończone liceum ogólnokształcące lub technikum w klasie, w której były nauczane przedmioty dotyczące funkcjonowania ochrony przeciwpożarowej, dla których zostały opracowane w szkole programy nauczania włączone do szkolnego zestawu programów nauczania – 5 punktów;

**Preferencje, za które są przyznawane punkty, o ile preferencje znajdują się w ogłoszeniu:**

- 12) – prawo jazdy kat. C – 5 punktów,
- 13) - prawo jazdy kat. C+E - 10 punktów,
- 14) - prawo jazdy kat. D – 5 punktów.
- 15) - uprawnienia do obsługi urządzeń transportu bliskiego – podesty ruchome przejezdne, samojezdne montowane na pojeździe – wydane przez Urząd Dozoru Technicznego- 5 punktów
- 16) - patent stermotorzysty lub sternika motorowodnego – 5 punktów
- 17) - uprawnienia ratownika wodnego – 5 punktów

**Sposób liczenia punktów:**

- 1) za kwalifikacje wymienione w pkt 1-3 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 2) za kwalifikacje wymienione w pkt 5 i 6 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 3) za kwalifikacje wymienione w pkt 7-10 przyznaje się punkty jedynie z jednego tytułu, z wyższą wartością punktową;
- 4) za kwalifikacje wymienione w pkt 7 – 10 przyznaje się punkty jedynie w przypadku potwierdzenia przez właściwego dla działalności ochotniczej straży pożarnej komendanta powiatowego (miejskiego) Państwowej Straży Pożarnej aktywnego członkostwa przez udokumentowany udział w co najmniej dwóch zdarzeniach – w działaniach ratowniczo – gaśniczych lub ćwiczeniach organizowanych przez jednostkę organizacyjną Państwowej Straży Pożarnej (w okresie jednego roku poprzedzającego datę publikacji ogłoszenia, tj. terminu składania dokumentów);

- 5) w przypadku posiadania przez kandydata kwalifikacji wymienionych w pkt 12-17, punkty sumuje się, z zastrzeżeniem, że nie można łączyć pkt 12 i 13;

**Wyjaśnienie użytych skrótów:**

SP - szkolenie podstawowe strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej

RT - szkolenie z zakresu ratownictwa technicznego dla strażaków-ratowników Ochotniczej Straży Pożarnej

RW - szkolenie strażaków-ratowników OSP z zakresu działań przeciwpowodziowych oraz ratownictwa na wodach





## 2. Próby sprawnościowe

### ➤ Podciąganie się na drążku:

Drażek jest umieszczony na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości doskocznej 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, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

Podczas wykonywania ćwiczenia dozwolona jest praca tułowia i nóg.

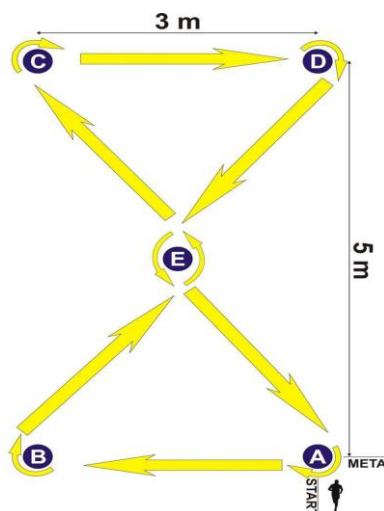
Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

### ➤ Bieg po kopercie:

Konkurencja jest przeprowadzana na polu prostokąta o wymiarach 3 x 5 m, na którym w wyznaczonych miejscach (naklejone z taśmy o szerokości 5 cm krzyże mają wymiary 20 x 20 cm) ustawia się tyczki o wysokości 160-180 cm - podstawa tyczki w całości musi zakrywać naklejony krzyż (sposób rozmieszczenia tyczek przedstawia rysunek).

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 chwywania 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 za niezaliczoną. Kandydat może popełnić 1 falstart, kolejny go dyskwalifikuje. Wynikiem końcowym jest czas pokonania ćwiczenia, z dokładnością do 0,01 sekundy.

Schemat przebiegu konkurencji:



**TABELA PUNKTOWA**  
(przeliczenie uzyskanych wyników na punkty)

<b>LICZBA PUNKTÓW</b>	<b>Podciąganie się na drążku</b> (liczba powtórzeń)	<b>Rzut piłką lekarską 2 kg</b> (odległość w metrach)	<b>Bieg po kopercie</b> (czas w sekundach)	<b>Beep test</b> (poziom – liczba odcinków)
75	26	10,00	22,00	12 - 5
74	25	9,90	22,05	12 - 4
73	24	9,80	22,10	12 - 3
72	23	9,70	22,15	12 - 2
71	22	9,60	22,20	12 - 1
70	21	9,50	22,25	11 - 12
69	20	9,40	22,30	11 - 11
68	19	9,30	22,35	11 - 10
67	18	9,20	22,40	11 - 9
66	17	9,10	22,45	11 - 8
65	16	9,00	22,50	11 - 7
64		8,90	22,55	11 - 6
63	15	8,80	22,60	11 - 5
62		8,70	22,65	11 - 4
61	14	8,60	22,70	11 - 3
60		8,50	22,75	11 - 2
59		8,40	22,80	11 - 1
58	13	8,30	22,85	10 - 11
57		8,20	22,90	10 - 10
56		8,10	22,95	10 - 9
55	12	8,00	23,00	10 - 8
54			23,05	10 - 7
53		7,90	23,10	10 - 6
52			23,15	10 - 5
51		7,80	23,20	10 - 4
50	11		23,25	10 - 3
49		7,70	23,30	10 - 2
48			23,35	10 - 1
47		7,60	23,40	9 - 11
46			23,45	9 - 10
45	10	7,50	23,50	9 - 9
44			23,60	9 - 8
43		7,40	23,70	9 - 7
42			23,80	9 - 6
41		7,30	23,90	9 - 5
40	9		24,00	9 - 4

<b>LICZBA PUNKTÓW</b>	<b>Podciąganie się na drążku (liczba powtórzeń)</b>	<b>Rzut piłką lekarską 2 kg (odległość w metrach)</b>	<b>Bieg po kopercie (czas w sekundach)</b>	<b>Beep test (poziom – liczba odcinków)</b>
39		7,20	24,10	9 - 3
38			24,20	9 - 2
37		7,10	24,30	9 - 1
36			24,40	8 - 11
35	8	7,00	24,50	8 - 10
34			24,60	8 - 9
33		6,90	24,70	8 - 8
32			24,80	8 - 7
31		6,80	24,90	8 - 6
30	7		25,00	8 - 5
29		6,70	25,10	8 - 4
28			25,20	8 - 3
27		6,60	25,30	8 - 2
26			25,40	8 - 1
25	6	6,50	25,50	7 - 10
24			25,60	7 - 9
23		6,40	25,70	7 - 8
22			25,80	7 - 7
21		6,30	25,90	7 - 6
20	5		26,00	7 - 5
19		6,20	26,10	7 - 4
18			26,20	7 - 3
17		6,10	26,30	7 - 2
16			26,40	7 - 1
15	4	6,00	26,50	6 - 10
14			26,60	6 - 9
13		5,90	26,70	6 - 8
12			26,80	6 - 7
11		5,80	26,90	6 - 6
10	3		27,00	6 - 5
9		5,70	27,10	6 - 4
8			27,20	6 - 3
7		5,60	27,30	6 - 2
6		5,50	27,40	6 - 1
5	2	5,40	27,50	5 - 9
4		5,30	27,60	5 - 8
3		5,20	27,70	5 - 7
2		5,10	27,80	5 - 6
1	1	5,00	27,90	5 - 5

