

Dz.U.05.261.2191

**ROZPORZĄDZENIE  
MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI<sup>1)</sup>**

z dnia 27 października 2005 r.

**w sprawie zakresu, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej**

(Dz. U. z dnia 29 grudnia 2005 r.)

Na podstawie art. 42 ust. 3 ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. z 2002 r. Nr 147, poz. 1230, z późn. zm.<sup>2)</sup>) zarządza się, co następuje:

**§ 1. 1.** Rozporządzenie określa zakres, tryb i częstotliwość przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań lekarskich oraz okresowej oceny sprawności fizycznej, w tym:

- 1) rodzaje profilaktycznych badań lekarskich;
- 2) zróżnicowanie częstotliwości profilaktycznych badań lekarskich i oceny sprawności fizycznej w zależności od wieku i płci strażaka oraz warunków pełnienia służby;
- 3) sposób przeprowadzania próby wydolnościowej i testu sprawności fizycznej;
- 4) sposób ewidencjonowania wyników oceny sprawności fizycznej;
- 5) wzór indywidualnej karty oceny sprawności fizycznej.

2. Okresowe profilaktyczne badania lekarskie oraz okresowa ocena sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej, zwanego dalej "strażakiem", zapewniają ochronę zdrowia strażaka oraz umożliwiają prawidłowe wykonywanie obowiązków służbowych.

**§ 2. 1.** Okresowe profilaktyczne badania lekarskie decydujące o zdolności do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych, zwane dalej "badaniami profilaktycznymi", przeprowadza się na podstawie skierowania wydanego przez kierownika jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, w której strażak pełni służbę, lub osobę przez niego upoważnioną, zwanych dalej "kierującym na badania". Skierowanie powinno być dostarczone strażakowi nie później niż 30 dni przed wyznaczonym terminem badań profilaktycznych.

2. Skierowanie na badania profilaktyczne powinno zawierać:

- 1) dane identyfikacyjne strażaka (imię i nazwisko, imię ojca, datę i miejsce urodzenia, PESEL, adres zamieszkania);
- 2) dane identyfikacyjne miejsca pełnienia służby przez strażaka (nazwę jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, adres, numer identyfikacyjny REGON);
- 3) stanowisko służbowe zajmowane lub przewidziane do objęcia przez strażaka;
- 4) informację o warunkach pełnienia służby, w tym o występowaniu na stanowisku służbowym czynników szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia.

3. Skierowanie na badania profilaktyczne wystawia się w dwóch egzemplarzach - pierwszy pozostaje w karcie badań, drugi - potwierdzony przez lekarza medycyny pracy, zwraca się z fakturą do kierującego na badania.

4. Badania profilaktyczne realizują służby wykonujące zadania odpowiednie do zadań służby medycyny pracy utworzone w resorcie spraw wewnętrznych i administracji na podstawie art. 27 ust. 2 ustawy z dnia 27 czerwca 1997 r. o służbie medycyny pracy (Dz. U. z 2004 r. Nr 125, poz. 1317), a w szczególnie uzasadnionych przypadkach - inne zakłady opieki zdrowotnej, na podstawie umowy o świadczenie usług medycznych z zakresu medycyny pracy.

**§ 3. 1.** Badania profilaktyczne przeprowadza lekarz medycyny pracy na podstawie:

- 1) badania lekarskiego,
- 2) badań laboratoryjnych,
- 3) badań konsultacyjnych

- które są elementem badania profilaktycznego.

2. Badania profilaktyczne przeprowadza się:

- 1) dla strażaków pełniących służbę w zmianowym rozkładzie czasu służby - raz w roku, w zakresie określonym w załączniku nr 1 do rozporządzenia, zróżnicowanym dla strażaków do 40 roku życia i powyżej 40 roku życia;
- 2) dla strażaków pełniących służbę w codziennym rozkładzie czasu służby:
  - a) co 3 lata - dla strażaków do 50 roku życia,
  - b) co 2 lata - dla strażaków powyżej 50 roku życia - w zakresie określonym w załączniku nr 2 do rozporządzenia,

3. Niezależnie od terminów, o których mowa w ust. 2, badania profilaktyczne przeprowadza się w przypadku:

- 1) przewidywanej zmiany stanowiska służbowego lub zakresu wykonywanych obowiązków służbowych;
- 2) czasowej niezdolności do służby z powodu choroby trwającej dłużej niż 60 dni, w celu ustalenia zdolności do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na dotychczasowym stanowisku służbowym.

4. Lekarz medycyny pracy może zlecić przeprowadzenie dodatkowo badań profilaktycznych w innym zakresie niż określony w ust. 2, w tym badań psychologicznych, jeżeli stwierdzi, że ze względu na stan zdrowia lub płęć strażaka jest to niezbędne dla orzeczenia o zdolności do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych. Lekarz medycyny pracy może też wskazać wcześniejszy termin kolejnych badań profilaktycznych.

5. Zasadność przeprowadzenia badań, o których mowa w ust. 3, oraz skrócenia terminu kolejnych badań profilaktycznych powinna być odzwierciedlona w dokumentacji medycznej strażaka.

6. Badania psychologiczne, o których mowa w ust. 4, przeprowadza się w celu określenia zdolności psychicznej strażaka do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych, w tym odporności na stres lub zdarzenie traumatyczne.

7. Badanie profilaktyczne kończy się wydaniem przez lekarza medycyny pracy zaświadczenia lekarskiego wskazującego termin kolejnego badania profilaktycznego oraz zawierającego orzeczenie lekarskie stwierdzające:

- 1) wobec braku przeciwwskazań zdrowotnych - zdolny do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na stanowisku służbowym;
- 2) wobec przeciwwskazań zdrowotnych - zdolny do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na stanowisku służbowym z ograniczeniem (treść przeciwwskazania lub rodzaj ograniczenia);
- 3) wobec przeciwwskazań zdrowotnych - niezdolny do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na przewidywanym stanowisku służbowym;
- 4) wobec przeciwwskazań zdrowotnych - utracił zdolność do prawidłowego wykonywania obowiązków służbowych na zajmowanym stanowisku służbowym.

**§ 4.** 1. Okresowa ocena sprawności fizycznej strażaka, zwana dalej "oceną sprawności fizycznej", obejmuje:

- 1) próbę wydolnościową;
- 2) test sprawności fizycznej.

2. Próbę wydolnościową przeprowadza się zmodyfikowaną metodą harwardzką, której sposób wykonania i ocenę określa załącznik nr 3 do rozporządzenia.

3. Test sprawności fizycznej składa się z trzech prób sprawnościowych, zróżnicowanych ze względu na płęć strażaka. Opis testu sprawności fizycznej strażaka określa załącznik nr 4 do rozporządzenia, a system oceny prób sprawnościowych z testu sprawności fizycznej - załącznik nr 5 do rozporządzenia.

**§ 5.** Do oceny sprawności fizycznej strażak może przystąpić po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego zawierającego wpis dokonany przez lekarza o treści: zdolny do ćwiczeń fizycznych.

**§ 6.** 1. Corocznej ocenie sprawności fizycznej podlega strażak:

- 1) w wieku do 50 roku życia;
- 2) w wieku powyżej 50 roku życia, jeżeli bierze bezpośredni udział w działaniach ratowniczych;
- 3) powyżej 50 roku życia, na własną prośbę, jeżeli nie bierze bezpośredniego udziału w działaniach

ratowniczych.

2. Za przeprowadzenie oceny sprawności fizycznej odpowiada kierownik jednostki organizacyjnej Państwowej Straży Pożarnej, w której strażak pełni służbę.

**§ 7.** 1. Ocenę sprawności fizycznej przeprowadza się w ciągu roku kalendarzowego w terminach:

- 1) od dnia 1 czerwca do dnia 30 lipca;
- 2) od dnia 15 września do dnia 30 października - dla strażaka, który nie uzyskał pozytywnej oceny w terminie, o którym mowa w pkt 1.

2. Ocenę sprawności fizycznej przeprowadza się w czasie służby strażaka.

3. Nieusprawiedliwiona nieobecność strażaka w terminie, o którym mowa w ust. 1 pkt 1, powoduje uzyskanie oceny negatywnej.

**§ 8.** Wyniki oceny sprawności fizycznej strażaka ewidencjonowane są w "Indywidualnej karcie oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej", której wzór określa załącznik nr 6 do rozporządzenia.

**§ 9.** Traci moc rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 29 stycznia 1998 r. w sprawie zakresu, szczegółowych zasad, trybu i częstotliwości przeprowadzania okresowej oceny zdolności fizycznej i psychicznej do służby strażaków Państwowej Straży Pożarnej (Dz. U. Nr 22, poz. 117 oraz z 1999 r. Nr 21, poz. 191).

**§ 10.** Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

<sup>1)</sup> Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji kieruje działem administracji rządowej - sprawy wewnętrzne, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 11 czerwca 2004 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji (Dz. U. Nr 134, poz. 1436 i Nr 283, poz. 2818 oraz z 2005 r. Nr 19, poz. 164).

<sup>2)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2002 r. Nr 153, poz. 1271, z 2003 r. Nr 59, poz. 516 i Nr 166, poz. 1609, z 2004 r. Nr 210, poz. 2135 i Nr 273, poz. 2703 oraz z 2005 r. Nr 100, poz. 836 i Nr 164, poz. 1365.

## ZAŁĄCZNIKI

### ZAŁĄCZNIK Nr 1

#### OKRESOWE PROFILAKTYCZNE BADANIA LEKARSKIE DLA STRAŻAKÓW PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W ZMIANOWYM ROZKŁADZIE CZASU SŁUŻBY

| Lp. | Wiek strażaka    | Termin badań profilaktycznych* | Rodzaj badań profilaktycznych | Zakres badań profilaktycznych*   |
|-----|------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|
| 1.  | do 40 roku życia | co rok                         | lekarskie                     | badanie przez lekarza medycyny pracy oraz wydanie orzeczenia, okulista**, laryngolog**, neurolog**                             |
|     |                  |                                | laboratoryjne                 | morfologia z rozmazem + płytki, poziom glukozy, kreatynina, cholesterol, ALAT, trójglicerydy, bilirubina, badanie ogólne moczu |
|     |                  |                                | konsultacyjne                 | rtg. klatki piersiowej - duży obrazek (co 2 lata),   |

|    |                          |        |               |  |
|----|--------------------------|--------|---------------|--|
|    |                          |        |               | ekg spoczynkowe (co 2 lata),<br>spirometria (co 2 lata)  |
| 2. | powyżej 40<br>roku życia | co rok | lekarskie     | badanie przez lekarza<br>medycyny pracy oraz wydanie<br>orzeczenia,<br>okulista**,<br>laryngolog**,<br>neurolog**                                      |
|    |                          |        | laboratoryjne | morfologia z rozmazem +<br>płytki,<br>poziom glukozy,<br>kreatynina,<br>cholesterol,<br>ALAT,<br>trójglicerydy,<br>bilirubina,<br>badanie ogólne moczu |
|    |                          |        | konsultacyjne | rtg. klatki piersiowej - duży<br>obrazek (co 2 lata),<br>ekg spoczynkowe,<br>ekg wysiłkowe (co 2 lata),<br>spirometria (co 2 lata)                     |

\* W uzasadnionych przypadkach lekarz medycyny pracy może zlecić przeprowadzenie badań w innym zakresie, w tym badań psychologicznych, oraz wskazać wcześniejszy termin kolejnych badań, uzasadniając to w dokumentacji medycznej strażaka,

\*\* Konsultacja co 2 lata.

## ZAŁĄCZNIK Nr 2

### OKRESOWE PROFILAKTYCZNE BADANIA LEKARSKIE DLA STRAŻAKÓW PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W CODZIENNYM ROZKŁADZIE CZASU SŁUŻBY

| Lp. | Wiek strażaka             | Termin badań<br>profilaktycznych* | Rodzaj badań<br>profilaktycznych | Zakres badań<br>profilaktycznych*   |
|-----|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|
| 1.  | do 40 roku<br>życia       | co 3 lata                         | lekarskie                        | badanie przez lekarza<br>medycyny pracy oraz wydanie<br>orzeczenia                                |
|     |                           |                                   | laboratoryjne                    | morfologia + płytki,<br>poziom glukozy,<br>badanie ogólne moczu                                   |
|     |                           |                                   | konsultacyjne                    | rtg. klatki piersiowej - duży<br>obrazek  |
| 2.  | od 40 do 50<br>roku życia | co 3 lata                         | lekarskie                        | badanie przez lekarza<br>medycyny pracy oraz wydanie<br>orzeczenia                                |
|     |                           |                                   | laboratoryjne                    | morfologia + płytki,<br>poziom glukozy,<br>cholesterol,<br>trójglicerydy,<br>badanie ogólne moczu |
|     |                           |                                   | konsultacyjne                    | rtg. klatki piersiowej - duży<br>obrazek,<br>ekg spoczynkowe                                      |
|     |                           |                                   | lekarskie                        | badanie przez lekarza<br>medycyny pracy oraz wydanie  |

|    |                       |           |               |   |
|----|-----------------------|-----------|---------------|---|
| 3. | powyżej 50 roku życia | co 2 lata |               | orzeczenia  |
|    |                       |           | laboratoryjne | morfologia + płytki,<br>poziom glukozy,<br>cholesterol,<br>trójglicerydy,<br>badanie ogólne moczu |
|    |                       |           | konsultacyjne | rtg. klatki piersiowej - duży obrazek,<br>ekg spoczynkowe   |

\* W uzasadnionych przypadkach lekarz medycyny pracy może zlecić przeprowadzenie badań w innym zakresie, w tym badań psychologicznych, oraz wskazać wcześniejszy termin kolejnych badań, uzasadniając to w dokumentacji medycznej strażaka.

### 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:

$$FI = \frac{\text{czas pracy w s} \times 100}{2 \times \text{suma trzech pomiarów tętna}}$$

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 kolców. 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), współcwiczący 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) znad głowy  
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.

## ZAŁĄCZNIK 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<br>punktów z prób<br>+ 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)

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

|    |      |      |           |      |     |   |
|----|------|------|-----------|------|-----|---|
|    |      | 14,9 | <b>46</b> | 3,39 |     |   |
| 14 | 7,50 | 15,0 | <b>45</b> | 3,40 | 7,2 | 9 |
|    |      | 15,1 | <b>44</b> | 3,42 |     |   |
|    | 7,40 | 15,2 | <b>43</b> | 3,44 |     |   |
|    |      | 15,3 | <b>42</b> | 3,46 | 7,3 |   |
|    | 7,30 | 15,4 | <b>41</b> | 3,48 |     |   |
|    |      | 15,5 | <b>40</b> | 3,50 |     | 8 |
|    | 7,20 | 15,6 | <b>39</b> | 3,52 |     |   |
|    |      | 15,7 | <b>38</b> | 3,54 | 7,4 |   |
|    | 7,10 | 15,8 | <b>37</b> | 3,56 |     |   |
|    |      | 15,9 | <b>36</b> | 3,58 |     |   |
| 13 | 7,00 | 16,0 | <b>35</b> | 4,00 | 7,5 | 7 |
|    |      | 16,1 | <b>34</b> | 4,02 |     |   |
|    | 6,90 | 16,2 | <b>33</b> | 4,04 |     |   |
|    |      | 16,3 | <b>32</b> | 4,06 | 7,6 |   |
|    | 6,80 | 16,4 | <b>31</b> | 4,08 |     |   |
|    |      | 16,5 | <b>30</b> | 4,10 |     |   |
|    | 6,70 | 16,6 | <b>29</b> | 4,12 |     |   |
|    |      | 16,7 | <b>28</b> | 4,14 | 7,7 |   |
|    | 6,60 | 16,8 | <b>27</b> | 4,16 |     |   |
|    |      | 16,9 | <b>26</b> | 4,18 |     |   |
| 12 | 6,50 | 17,0 | <b>25</b> | 4,20 | 7,8 | 6 |
|    |      |      | <b>24</b> | 4,22 |     |   |
|    | 6,40 | 17,2 | <b>23</b> | 4,24 |     |   |
|    |      |      | <b>22</b> | 4,26 | 7,9 |   |
|    | 6,30 | 17,4 | <b>21</b> | 4,28 |     |   |
|    |      |      | <b>20</b> | 4,30 |     | 5 |
|    | 6,20 |      | <b>19</b> | 4,32 |     |   |
|    |      | 17,6 | <b>18</b> | 4,34 | 8,0 |   |
|    | 6,10 |      | <b>17</b> | 4,36 |     |   |
|    |      |      | <b>16</b> | 4,38 |     |   |
| 11 | 6,00 | 17,8 | <b>15</b> | 4,40 | 8,1 | 4 |
|    | 5,90 |      | <b>14</b> | 4,42 |     |   |
|    | 5,80 | 18,0 | <b>13</b> | 4,44 |     |   |

|  |      |      |            |      |     |   |
|--|------|------|------------|------|-----|---|
|  | 5,70 |      | <b>12</b>  | 4,46 | 8,2 |   |
|  | 5,60 | 18,2 | <b>11</b>  | 4,48 |     |   |
|  | 5,50 |      | <b>10</b>  | 4,50 |     | 3 |
|  | 5,40 |      | <b>9</b>   | 4,52 |     |   |
|  | 5,30 | 18,4 | <b>8</b>   | 4,54 | 8,3 |   |
|  | 5,20 |      | <b>7</b>   | 4,56 |     |   |
|  | 5,10 |      | <b>6</b>   | 4,58 |     |   |
| 10   | 5,00 | 18,6 | <b>5</b>   | 5,00 | 8,4 | 2 |
| za wyniki gorsze niż podano<br>powyżej, przyznaje się<br>"0 punktów" |      |      | <b>4</b>   | 5,10 | 8,5 |   |
|  |      |      | <b>3,5</b> | 5,20 | 8,6 |   |
|  |      |      | <b>3</b>   | 5,30 | 8,7 |   |
|  |      |      | <b>2</b>   | 5,40 | 8,8 |   |
|  |      |      | <b>1</b>   |      |     | 1 |

**ZAŁĄCZNIK Nr 6**

WZÓR

**INDYWIDUALNA KARTA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STRAŻAKA PAŃSTWOWEJ STRAŻY  
POŻARNEJ**

wzór