



**ZAVOD ZA GASILNO IN REŠEVALNO SLUŽBO SEŽANA**

**Bazoviška cesta 13, 6210 Sežana**

**Telefon:** +386 (0) 5 731 0 700

**Faks:** +386 (0) 5 731 0 710

**E-mail:** info@zgrs.si, **Spletna stran:** www.zgrs.si

**Številka: 270-1/2026**

**Datum: 09. 07. 2026**

**POGOJI IN MERILA ZA IZVEDBO PSIHOFIZIČNEGA TESTIRANJA KANDIDATOV ZA ZAPOSILITEV  
NA DELOVNEM MESTU GASILEC ALI KANDIDAT ZA GASILCA V ZGRS SEŽANA**

**1. COOPERJEV TEST OZIROMA TEK NA 2400 METROV**

Ugotavljamo stanje in razvoj kandidatove splošne vzdržljivosti.

Potrebna oprema

Za izvedbo testa so potrebna oprema:

- primerno dolga proga z možnostjo označevanja na vsakih 100 m;
- štoparica;
- športna oprema kandidata.

**Naloga kandidata:**

- kandidati se predhodno ogrejejo s tekom in stretchingom predvsem spodnjih okončin, kandidat mora biti ogret in pripravljen ob predvidenem času testiranja (za ogrevanje kandidat poskrbi sam);
- kandidat se postavi na predvideno štartno črto;
- po začetnem signalu merilec sproži štoparico, kandidat prične s tekom, po 2400 metrih se mu odčita čas teka in vpiše na predviden obrazec
- kandidata se seznanijo z rezultatom, ki ga je dosegel.

**Norma, ki jo mora kandidat opraviti:**

- preteči 2400 metrov v 11 minutah

**2. SKLECE**

Ugotavljamo stanje in razvoj moči iztegovalk rok in ramenskega obroča.

Za izvedbo testa je potrebna oprema:

- ravna podlaga;
- blazina ali parter;
- štoparica;
- športna oprema kandidata.

**Naloga kandidata:**

- kandidat leži na blazini v položaju za sklece v opori za rokami na iztegnjenih rokah (v oporo preide na povelje »Pripravi se!«);
- na povelje »Zdaj!« merilec časa požene štoparico, kandidat prične z izvajanjem sklec;
- kandidat mora pri spustu preiti do najnižjega položaja, sodnik-ZGRS šteje število ponovitev, vaja se izvaja z rokami v širini ramen ali tako imenovani razširjeni pozi, pomembno je, da se za ponovitev šteje spust do prsi in dvig do iztegnjenih rok;
- kandidat izvaja nalogo 60 sekund, v tem času si lahko vzame odmor poljubno dolgo, seveda pa je njegov končni cilj čim boljši rezultat;

- pred in po opravljeni nalogi je potrebno dobro ogreti roke in ramenski obroč s stretchingom za kar poskrbi kandidat sam;
- sodnikova naloga po začetnem signalu je, da nadzoruje čas, popravlja morebitne napake pri izvajanju in da končni signal za prekinitev naloge;
- sodnik lahko razveljavi posamezno ponovitev sklec, če ta ni bil izveden pravilno, kot je opisano zgoraj;

***Norma, ki jo mora kandidat opraviti:***

- opraviti 25 ponovitev v času 1 minute

### **3. DVIGOVANJE TRUPA**

Ugotavljamo stanje in razvoj moči trebušnih mišic pri kandidatu.

Za izvedbo testa je potrebna oprema:

- ravna podlaga;
- blazina;
- partner ali letvenik;
- štoparica;
- športna oprema kandidata.

***Naloga kandidata:***

- kandidat leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom;
- roke ima prekrížane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih;
- kandidat se dviguje v sedeči položaj, roke se ne smejo odmakniti od prsi;
- dvigovanje v sede je končano, ko se komolci dotaknejo stegna;
- kandidat se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage;
- noge ne sme imeti zagozdene v letvenik temveč samo naslonjene;

Kandidat mora opraviti najmanj 30 ponovitev v 1 minuti. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 1 minuti. Med posameznimi ponovitvami so dovoljeni odmori; s tem morajo biti kandidati seznanjeni pred začetkom izvajanja testa. Zapisujemo število pravilno izvedenih ponovitev v 1 minuti. Zelo pomembno je, da so noge pokrčene pod pravim kotom in da so kandidatova stopala v stiku s podlago. Merilec-sodnik da znamenje za začetek naloge, nadzoruje čas, popravlja morebitne napake pri izvajanju naloge in da znamenje ob koncu 60 sekund. Sodnik lahko razveljavi posamezno ponovitev, če ta ni bila izvedena pravilno.

***Norma, ki jo mora kandidat opraviti:***

- opraviti 30 ponovitev v času 1 minute

### **4. DVIG BREMENA IZ POČEPA**

Ugotavljamo stanje in razvoj moči iztegovalk nog (kvadriceps), ter stanje hrbtne muskulature.

Za izvedbo testa je potrebna oprema:

- ravna podlaga;
- blazina ali parter;
- 20 kg uteži;
- ravna ročka za namestitev uteži dolžine 2 m;
- športna oprema kandidata.

***Naloga kandidata:***

- kandidat stoji na blazini ali ravni podlagi, preko ramen za vratom mu dva pomočnika namestita 20 kg breme in mu ga pridržujeta do povelja merilca-sodnika;

- ko je kandidat pripravljen lahko prične z izvajanjem počepov na merilčev-sodnikov znak;
- kandidat mora pri spustu preiti do položaja, da so kolena pokrčena pod 90 stopinjami, merilec-sodnik šteje število ponovitev;
- kandidat izvaja nalogo 60 sekund, v tem času si lahko vzame odmor poljubno dolgo, seveda pa je njegov končni cilj čim boljši rezultat;
- pred in po opravljeni nalogi je potrebno dobro ogreti roke in ramenski obroč s stretchingom za kar poskrbi kandidat sam;
- merilčeva-sodnikova naloga po začetnem signalu je, da nadzoruje čas, popravlja morebitne napake pri izvajanju in da končni signal za prekinitev naloge;
- sodnik lahko razveljavi posamezno ponovitev, če ta ni bila izvedena pravilno.

***Norma, ki jo mora kandidat opraviti:***

- opraviti 20 ponovitev v času 1 minute

### **5. DVIG IZ VESE NA DROGU**

Ugotavljamo stanje in razvoj mišic rok in ramenskega obroča (mišice upogibalke).

Za izvedbo testa je potrebna oprema:

- gimnastični drog ali žrd;
- štoparica;
- športna oprema kandidata;

**Naloga**

- ob poprejšnjem ogrevanju predvsem s stretchingom (roke in ramenski obroč) se kandidat (brez obutve) postavi v začetni položaj pod drog in čaka na začetni signal merilca-sodnika, kandidat sam poskrbi za ogrevanje;
- po začetnem signalu se zavihti na drog in se ga oprime v podprijemu;
- nato se poizkuša dvigniti s pritegovanjem rok toliko časa, da z višino brade preide višino droga, takrat se mu šteje ponovitev;
- kandidat se spusti nato v spodnji položaj (iztegnjene roke) od koder nadaljuje s ponovitvami do popolne utrujenosti brez vmesnih odmorov;
- število ponovitev je tudi končni rezultat testa.
- sodnik lahko razveljavi posamezno ponovitev, če ta ni bila izvedena pravilno.

***Norma, ki jo mora kandidat opraviti:***

- opraviti 5 zaporednih ponovitev brez prekinitve

### **6. HOJA PO LESTVI**

Ugotavljanje stanja sposobnosti kandidata za delo na višini.

Za izvedbo testa je potrebna oprema:

- Stolp za naslon lestev;
- Tridelna lestev s podporniki že pravilno postavljena na stolp;
- Zaščitna čelada;
- Varovalni pas za varovanje kandidata pred padci iz višine;
- Pozicijski pas za izvedbo samovarovanja kandidata za primere dela na lestvi;
- Vrv za varovanje kandidata
- Oprema za preprečevanja padca in varovanje kandidata

***Naloga:***

- Kandidat se opremi z varnostnim pasom za plezanje ter pozicijskim gasilskim pasom s vrvico in karabinom (pomoč pri opremljanju nudijo sodniki);

- Kandidatu se na zadnjo stran varovalnega pasu vpne vrv za varovanje pred padcem na višini;
- Kandidat se prične vzpenjati po trodelni lestvi do drugega nadstropja kjer se ustavi, se pripne s pomožno vrvico in karabinom za klin lestve, preveri, če je vse pravilno zapeto in se z roki spusti lestvenikov ali klinov za 5 sekund;
- Kandidat se ponovno prime za lestvenike ali kline, odpne pomožno vrv in nadaljuje pot do vrha lestve v tretje nadstropje;
- Ko prispe na vrh se še varno spusti na tla po lestvi;

***Norma, ki jo mora kandidat opraviti:***

- Opraviti varno vse navedene točke v nalogi

**Kandidat mora opraviti vseh šest testov, ki so zgoraj opisani.**

**V kolikor katerega od zgoraj navedenih testov ne opravi se šteje, da ni opravil osnovnih pogojev za zasedbo delovnega mesta gasilec ali kandidat za gasilca.**

V kolikor so pogoji in merila za izvedbo psihofizičnega testiranja nejasni nas prosim obvestite tako, da nam na [info@zgrs.si](mailto:info@zgrs.si) pošljete konkretno vprašanje. Vprašanja so možna do 5 dni pred testiranjem. ZGRS Sežana bo podal podrobno obrazložitev v roku 3 delovnih dni na elektronski naslov iz katerega bomo prejeli vprašanje.

Pogoji in merila za izvedbo psihofizičnega testiranja so podobni, kot jih opravlja Izobraževalni center za zaščito in reševanje kot vstopni test za pričetek izobraževanja za poklicne gasilce.

**Psihofizična testiranja se izvajajo na lastno odgovornost. ZGRS Sežana ne prevzema nikakršne odgovornosti za poškodbe.**

Merila za izvedbo psihofizičnega testiranja kandidatov ter komisijo za izvedbo testiranja za delovno mesto gasilec in kandidat za gasilca je sprejel Strokovni svet ZGRS Sežana.



BLAŽ TURK mag. ing. teh. var.  
Direktor-poveljnik