

Egzamin sprawności fizycznej na kierunek Wychowanie fizyczne

1. Do egzaminu sprawnościowego dopuszczeni są kandydaci zakwalifikowani przez Uczelnianą Komisję Lekarską na podstawie zaświadczenia lekarskiego podpisanego przez lekarza uprawnionego do przeprowadzenia badań profilaktycznych (lekarza medycyny pracy) i stwierdzającego zdolność kandydata do podjęcia studiów na kierunku Wychowanie Fizyczne.
2. Kandydaci posiadający aktualną klasę sportową międzynarodową, mistrzowską lub I klasę sportową są zwolnieni z egzaminu sprawnościowego z zaliczeniem maksymalnej liczby 50 pkt. Posiadanie klasy powinno być potwierdzone na oryginalnych drukach przez właściwy związek sportowy. Kandydaci podlegają dalszemu postępowaniu kwalifikacyjnemu.
3. Egzamin sprawności fizycznej obejmuje test sprawnościowy z
 - a) lekkiej atletyki:
 - bieg na dystansie 100 m – max liczba punktów 10,
 - bieg na dystansie 800 m dla kobiet i 1500 m dla mężczyzn – max liczba punktów 10,
 - pchnięcie kulą – kobiety - 4 kg, mężczyźni - 7,26 kg – max liczba punktów 10,
 - b) gimnastyki lub wybranej gry zespołowej – max liczba punktów 20.
4. Minimalna liczba punktów z testu sprawnościowego, która kwalifikuje do dalszego etapu postępowania kwalifikacyjnego wynosi 10 pkt.

Lekka atletyka

Każda z konkurencji lekkoatletycznych punktowana jest wg skali 0÷10 pkt. w oparciu o tabele 1 oraz 2. Każdy wynik osiągnięty przez kandydata przeliczany jest na punkty. Próby odbywają się zgodnie z obowiązującymi przepisami konkurencji lekkoatletycznych z wyjątkami:

- w biegu na 100 m dyskwalifikacja następuje dopiero po drugim fałstarcie tego samego kandydata,
- w konkurencji pchnięcia kulą kandydaci wykonują dwie próby; w przypadku dwóch prób nieważnych dopuszcza się możliwość wykonania trzeciej, ostatecznej próby; zalicza się wynik najlepszej próby,
- w konkurencjach biegowych dopuszcza się, jednomyślną decyzją komisji egzaminacyjnej, powtórzenie biegu, gdy jego przerwanie nastąpiło z przyczyn niezależnych od kandydata.

Tabela 1. Normy punktacji dla kobiet

Punkty	Bieg 100m	Pchnięcie kulą	Bieg 800m
10	14.00 – 14.19	8.00	3.00.00 – 3.03.99
9	14.20 – 14.39	7.75 – 7.99	3.04.00 – 3.07.99
8	14.40 – 14.59	7.50 – 7.74	3.08.00 – 3.11.99
7	14.60 – 14.79	7.25 – 7.49	3.12.00 – 3.15.99
6	14.80 – 14.99	7.00 – 7.24	3.16.00 – 3.19.99
5	15.00 – 15.19	6,75 – 6.99	3.20.00 – 3.23.99
4	15.20 – 15.39	6.50 – 6.74	3.24.00 – 3.27.99
3	15.40 – 15.59	6.25 – 6.49	3.28.00 – 3.31.99
2	15.60 – 15.79	6.00 – 6.24	3.32.00 – 3.35.99
1	15.80 – 15.99	5.75 – 5.99	3.36.00 – 3.39.99

Tabela 2. Normy punktacji dla mężczyzn

Punkty	Bieg 100 m	Pchnięcie kulą	Bieg 1500 m
10	12.50 – 12.69	9.70 – 9.51	5.00.00 – 5.03.99
9	12.70 – 12.89	9.50 – 9.31	5.04.00 – 5.09.99
8	12.90 – 13.09	9.30 – 9.11	5.10.00 – 5.12.99
7	13.10 – 13.29	9.10 – 8.91	5.13.00 – 5.15.99
6	13.30 – 13.49	8.90 – 8.71	5.16.00 – 5.19.99
5	13.50 – 13.69	8.70 – 8.51	5.20.00 – 5.23.99
4	13.70 – 13.89	8.50 – 8.31	5.24.00 – 5.27.99
3	13.90 – 14.09	8.30 – 8.11	5.28.00 – 5.31.99
2	14.10 – 14.29	8.10 – 7.91	5.32.00 – 5.35.99
1	14.30 – 14.49	7.90 – 7.71	5.36.00 – 5.39.00

Gimnastyka

Kobiety

- **konkurencja pierwsza** – z postawy zwieszanej przodem przy żerdzi niższej poręczy asymetrycznych (chwyt na wysokości klatki piersiowej) wymyk przodem odbiciem jedno nogi do podporu przodem, a następnie odmyk siłowy do postawy zwieszanej – ocena techniki wykonania w skali 0÷10 pkt.
- **konkurencja druga** – skok kuczny przez pięć części skrzyni ustawionej wszerz – ocena techniki wykonania w skali 0÷10 pkt.

Mężczyźni

- **konkurencja pierwsza** – ze zwisu o ramionach prostych (na drążku o wysokości odskocznej) siłowy wymyk do podporu przodem i odmyk siłowy przodem do zwisu – ocena techniki wykonania w skali 0÷10 pkt.
- **konkurencja druga** – skok kuczny przez pięć części skrzyni ustawionej wzdłuż – ocena techniki wykonania w skali 0÷10 pkt.

Sportowe gry zespołowe

Kandydat wybiera jedną z czterech dyscyplin sportowych: piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna lub piłka nożna, w obrębie której wykonuje określone próby. Maksymalna liczba punktów, jaką może otrzymać z wybranej przez siebie gry zespołowej wynosi 20 pkt.

1. Piłka siatkowa

Egzamin polega na wykonaniu wielokrotnych odbić piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym o ścianę (na zmianę), powyżej poziomej linii narysowanej na ścianie na wysokości 2,24 m dla kobiet i 2,43 m dla mężczyzn. Odbicia wykonywane są z odległości od ściany powyżej 2 m dla kobiet i 2,5 m dla mężczyzn. Odbicie oburącz górne i bezpośrednio po nim wykonane oburącz dolne określa się jako jeden cykl. Próba wykonywana jest dwukrotnie. Ocenie podlega wynik korzystniejszy. Czas wykonania jednej próby wynosi 30 sekund.

Tabela 3. Ocena punktowa za wykonaną ilość cykli odbić w ciągu 30 sekund

Liczba cykli	Liczba punktów
0 – 3	0
4 – 6	2
7 – 8	4
9 – 10	8
11 – 12	12
13 – 14	16
15 i więcej	20

2. Koszykówka

Egzamin polega na wykonaniu następujących elementów techniki gry w formie „toru sprawnościowego”:

- kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej (kozłowanie slalomem między chorągiewkami) – punktowane w skali 0÷5 pkt.,
- podanie i chwyt wykonane w ruchu po minięciu ostatniej chorągiewki (z wykorzystaniem współwiczącego) – punktowane w skali 0÷5 pkt.,
- rzut do kosza po kozłowaniu – punktowane w skali 0÷5 pkt.,
- rzut do kosza z miejsca lub z wyskoku z odległości rzutów wolnych po zbiórce piłki z tablicy i „wykozłowaniu” w okolicę linii rzutów wolnych – punktowany w skali 0÷5 pkt.

Ocenie ogólnej z koszykówki w skali 0÷20 pkt. podlega technika oraz dynamika wykonania w/w elementów. Sprawdzian kandydaci wykonują jeden raz. Komisja egzaminacyjna, jednomyślną decyzją dopuszcza powtórzenie sprawdzianu w przypadku, gdy pierwsza próba została przerwana z przyczyn niezależnych od kandydata.

3. Piłka ręczna

Egzamin polega na wykonaniu następujących elementów techniki gry w formie „toru sprawnościowego”:

- poruszanie się zawodnika w obronie „po ósemce” między chorągiewkami – punktowane w skali 0÷4 pkt.
- podania z przeskokiem i chwyt (5 razy) z udziałem współwiczącego – punktowane w skali 0÷4 pkt.,
- kozłowanie piłki po slalomie wytyczonym chorągiewkami punktowane w skali 0÷4 pkt.,
- podanie piłki w biegu do współwiczącego, chwyt odegranej piłki i minięcie zwodem pojedynczym w lewo; elementy te należy wykonać bez kozła z wykorzystaniem maksymalnie trzech kroków – punktowane w skali 0÷4 pkt.,
- rzut do bramki w wyskoku (należy zastosować odmianę rzutu – po wyskoku w górę) – punktowany w skali 0÷4 pkt.

Sprawdzian kandydaci wykonują jeden raz. Komisja egzaminacyjna, jednomyślną decyzją dopuszcza powtórzenie sprawdzianu w przypadku, gdy pierwsza próba została przerwana z przyczyn niezależnych od kandydata.

4. Piłka nożna

Egzamin składa się z następujących elementów techniki gry w formie „toru sprawnościowego”:

- prawidłowe przyjęcie piłki po wrzucie z autu (wewnętrzną częścią stopy, lub zewnętrznym podbiciem, lub podeszwą lub z powietrza); wrzut wykonują współwiczający – punktowane w skali 0÷4 pkt.,
- prowadzenie piłki nogą zewnętrznym lub wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku – punktowane w skali 0÷4 pkt.,
- uderzenie piłki do bramki – punktowane w skali 0÷4 pkt.; piłka powinna trafić w światło bramki; dopuszcza się jeden kozioł.
- żonglerka stopą oraz dowolna żonglerka mieszana w biegu (bez opuszczania piłki na ziemię) – punktowana w skali 0÷4 pkt.,
- uderzenie piłki głową (czołem w wyskoku) do bramki – punktowane w skali 0÷4 pkt.; uderzenie kandydaci wykonują po wrzucie piłki przez współwiczającego zza linii końcowej z odległości około 6 m od bramki.

Ocenie podlega technika wykonania wymienionych elementów. Sprawdzian kandydaci wykonują jeden raz. Komisja egzaminacyjna, jednomyślną decyzją dopuszcza powtórzenie sprawdzianu w przypadku, gdy pierwsza próba została przerwana z przyczyn niezależnych od kandydata.