

## Test sprawności fizycznej na kierunek Wychowanie Fizyczne

### Test sprawnościowy

Do testu 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.

Test sprawnościowy obejmuje :

- 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 – max liczba punktów 10,
- wybrana gra zespołowa lub gimnastyka- max liczba punktów 20.

### **Egzamin sprawności fizycznej**

Egzamin sprawności fizycznej obejmuje sprawdziany z:

- a) lekkiej atletyki
- b) gimnastyki lub wybranej gry zespołowej

#### ***Lekka atletyka obejmuje:***

- bieg na dystansie 100m,
- pchnięcie kulą, ( kobiety – 4 kg , mężczyźni – 7,26 kg)
- bieg na dystansie 800m dla kobiet i bieg na dystansie 1500m dla mężczyzn

Każda z konkurencji lekkoatletycznych punktowana jest wg skali 0-10pkt. w oparciu o table 1 i 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 ( decyzją jednomyślną komisji egzaminacyjnej) powtórzenia biegu , gdy jego przerwanie nastąpiło z przyczyn obiektywnych ( 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 100m	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**

**Pierwsza konkurencja** – z postawy zwieszanej przodem przy żerdzi niższej poręczy asymetrycznych (chwyt na wysokości klatki piersiowej) wymyk przodem odbiciem jedno nogą do podporu przodem, a następnie odmyk siłowy do postawy zwieszanej ( ocena techniki wykonania w skali 0 – 10 pkt).

**Druga konkurencja** - skok kuczny przez pięć części skrzyni ustawionej w szereg ( ocena techniki wykonania w skali 0 – 10 pkt.).

#### **Mężczyźni**

**Pierwsza konkurencja** – 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.).

**Druga konkurencja** - skok kuczny przez 5 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 on otrzymać z każdej wybranej przez siebie gry zespołowej wynosi 20.

#### **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, a wynik lepszy brany jest pod uwagę. Czas wykonania jednej próby wynosi 30 sekund.

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 wysoku 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 ( skala 0 – 20 pkt) podlega technika oraz dynamika wykonania w/w elementów.

Sprawdzian kandydaci wykonują jeden raz. Dopuszcza się ( jednomyślną decyzją komisji ) powtórzenie sprawdzianu w przypadku , gdy pierwsza próba została przerwana z przyczyn obiektywnych ( 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 - ( 0 – 4 pkt. ),
- podania z przeskokiem i chwyt (5 razy) z udziałem współwiczącego - ( 0 – 4 pkt. ),
- kozłowanie piłki po slalomie wytyczonym chorągiewkami ( 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 - ( 0 – 4 pkt. ),
- rzut do bramki w wysoku (należy zastosować odmianę rzutu – po wysoku w górę) - ( 0 – 4 pkt)

Sprawdzian kandydaci wykonują jeden raz. Dopuszcza się ( jednomyślną decyzją komisji ) powtórzenie sprawdzianu w przypadku , gdy pierwsza próba została przerwana z przyczyn obiektywnych ( niezależnych od kandydata).

## 4. Piłka nożna

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

1. Prawidłowe przyjęcie piłki po wrzucie z autu (wewnętrzną częścią stopy , lub zewnętrznym podbiciem , lub podeszwą lub z powietrza). Wrzut wykonują współwiczący - ( 0 – 4 pkt. )
2. Prowadzenie piłki nogą zewnętrznym lub wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku- ( 0 – 4 pkt. )
3. Uderzenie piłki do bramki - ( 0 – 4 pkt. )  
Piłka powinna trafić w światło bramki . Dopuszcza się jeden kozioł.
4. Żonglerka stopą oraz dowolna żonglerka mieszana w biegu ( bez opuszczania piłki na ziemię) - ( 0 – 4 pkt. )
5. Uderzenie piłki głową ( czołem w wysoku) do bramki- ( 0 – 4 pkt. )  
Uderzenie kandydaci wykonują po wrzucie piłki przez współwiczącego zza linii końcowej z odległości około 6 m od bramki.

Ocenie podlega technika wykonania wymienionych elementów.

Sprawdzian kandydaci wykonują jeden raz. Dopuszcza się (jednomyślną decyzją komisji) powtórzenie sprawdzianu w przypadku, gdy pierwsza próba została przerwana z przyczyn obiektywnych (niezależnych od kandydata).

***Minimalna liczba punktów z testu sprawnościowego, wymagana do dalszego etapu postępowania kwalifikacyjnego została określona na 10 punktów.***

***Kandydaci, którzy z testu sprawnościowego osiągną 0-9 pkt nie będą dopuszczeni do następnego etapu postępowania kwalifikacyjnego.***

***Kandydaci posiadający aktualną klasę sportową międzynarodową, mistrzowską lub I klasę sportową są zwolnieni z egzaminu sprawnościowego z zaliczeniem maksymalnej liczby 50 punktów. Posiadanie klasy powinno być potwierdzone na oryginalnych drukach przez właściwy związek sportowy.***

***Kandydaci podlegają dalszemu postępowaniu kwalifikacyjnemu.***