

Zasady przeprowadzenia obowiązkowego egzaminu sprawności fizycznej

1. Obowiązkowy egzamin sprawności fizycznej składa się z pływania oraz dwóch niezależnych sprawdzianów z następujących dyscyplin sportu: gimnastyka, lekkoatletyka, sportowe gry zespołowe (piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna). Kandydat wybiera dwie z trzech przedstawionych dyscyplin sportu (egzamin ze sprawności fizycznej oceniany jest w skali 0-25 punktów za każdą dyscyplinę sportu).

2. Za każdą dyscyplinę kandydat otrzymuje od 0 do 25 pkt., maksymalna łączna liczba punktów wynosi 75. Egzamin jest zaliczony pozytywnie wyłącznie wówczas, gdy łączna liczba punktów jest **równa lub wyższa 32**. Liczba punktów 31 lub mniej oznacza, że egzamin jest niezaliczony.

3. Termin egzaminu sprawności fizycznej zostanie podany kandydatom w systemie IRK oraz do publicznej wiadomości na stronie internetowej Uczelni, przy czym zostanie on przeprowadzony nie później niż w przedostatnim tygodniu trwania rekrutacji.

4. Egzamin z pływania przeprowadzany jest w godzinach porannych na wskazanej przez Uczelnię pływalni. W ogłoszeniu wskazana będzie również godzina rozpoczęcia egzaminu.

5. Na ocenę sprawdzianu umiejętności pływania składają się: ocena za technikę przepłynięcia 50 m dwoma wybranymi stylami (po 25 m), z czterech następujących:

1. kraul na piersiach,
2. kraul na grzbiecie,
3. klasyczny (żabka),
4. delfin.

Limit czasowy przeliczany na punkty, błędy techniczne w technice pływackiej wpływają na obniżenie wyniku sprawdzianu.

6. Druga część egzaminu sprawności fizycznej z dwóch niezależnych sprawdzianów, o których mowa w pkt. 1 przeprowadzana jest w hali sportowej w budynku dydaktyczno-sportowym przy ul. Południowej 1 lub - gdy kandydat wskaże Lekkoatletykę - na stadionie sportowym wskazanym przez Uczelnię Godzina i miejsce rozpoczęcia podane będą w ogłoszeniu, o którym mowa w pkt. 3.

7. GIMNASTYKA:

uwaga ogólna: przy wykonywaniu przewrotów, przerzutu bokiem i wymyku kandydaci mają po jednej próbie, w skoku dwie, z których lepsza będzie liczona do oceny końcowej.

Przewroty: z naskoku przewrót w przód do przysiadu podpartego, wyprost do postawy. W przewrocie musi występować faza lotu z wyprostowanymi nogami.

Przewrót w tył z postawy, przez siad o nogach prostych do przysiadu podpartego, wyprost do postawy.

Za błędy techniczne i błędy wykonania wynik punktowy może zostać obniżony, w szczególności za: ugięte, rozłączone nogi w trakcie przewrotów, brak fazy lotu w przewrocie w przód, przysiad podparty wykonany o rozłączonych kolanach, brak kontroli w trakcie wykonywania elementów.

Uwaga: Przewrót w przód i przewrót w tył traktowany jest jako całość i za przewroty uzyskujemy jedną ocenę.

Przerzut bokiem: z marszu, rozbiegu lub po podskoku tempowym przerzut bokiem. Opis techniki wykonania – Z postawy wznos nogi w przód i ramion przodem w górę. Krok w przód na ugiętą nogę. Z opadem tułowia w przód i ¼ obrotu opręć kolejno ręce w jednej linii na podłożu z równoczesnym odbiciem się z jednej nogi i zamachem drugiej. Przejść przez stanie na rękach bokiem, nogi w szerokim rozkroku. Po przejściu przez stanie na rękach

postawić kolejno stopy na podłożu na linii rąk z równoczesnym kolejnym odepchnięciem się rękoma od podłoża i wyprostować się do postawy w rozkroku.

Za błędy techniczne i błędy wykonania wynik punktowy może zostać obniżony, w szczególności za: za oparcie rąk nie na linii nóg, przez co przerzut nie jest wykonany w jednej płaszczyźnie; załamane w stawach biodrowych lub niekontrolowane wygięcie w staniu na rękach; uginanie ramion; uginanie nóg w stawach kolanowych; łączenie nóg w staniu na rękach; brak kolejnego postawienia rąk i nóg.

Wymyk przodem

Kobiety: na poręczach asymetrycznych z postawy zwieszanej przodem na niższej żerdzi, wymyk przodem do podporu przodem, a następnie odmyk w przód do postawy zwieszanej przodem lub do przysiadu zwieszanego. Wymyk może być wykonany zamachem jak i siłą.

Za błędy techniczne i błędy wykonania wynik punktowy może zostać obniżony, w szczególności za: ugięte kolana i rozłączone nogi w trakcie wymyku i odmyku, brak zaznaczenia podporu przodem o ramionach prostych, brak kontroli w trakcie wykonywania ćwiczenia

Mężczyźni: na drążku wysokim z doskoku zwis o ramionach prostych, siłą wymyk przodem do podporu przodem, odmyk do zwisu i zeskok. Możliwa pomoc w wykonaniu wyskoku do zwisu.

Błędy wykonania: ugięte kolana lub rozłączone nogi w trakcie wymyku i odmyku, brak zaznaczenia podporu przodem o ramionach prostych, wykonanie wymyku zamachem, brak kontroli w trakcie wykonywania ćwiczenia

Skok kuczny

Kobiety: skok kuczny przez 5 części skrzyni ustawionej wszerz, z odbicia obunóż z odskoczni z zaznaczeniem zamachu.

Mężczyźni: skok kuczny przez 5 części skrzyni ustawionej wszerz, z odbicia obunóż z odskoczni, z zaznaczeniem zamachu. Zamach powyżej poziomu (linia obręczy barkowej) daje możliwość uzyskania maksymalnej noty.

Za błędy techniczne i błędy wykonania wynik punktowy może zostać obniżony, w szczególności za: brak zamachu, ugięte, rozłączone nogi w fazie zamachu, załamane biodra w fazie zamachu, ugięte ramiona w fazie podporu, dotknięcie skrzyni inną częścią ciała niż dłonie, brak kontroli lub upadek przy lądowaniu

Uwaga: przy wykonywaniu skoku kucznego kandydat ma prawo do dwóch (2) prób z których lepsza będzie zaliczana jako wynik końcowy.

Oceną egzaminu jest średnia z czterech prób wykonanych przez kandydata. W wyjątkowych przypadkach, jeżeli w trakcie egzaminu wystąpiły czynniki przeszkadzające kandydatowi w koncentracji lub inne wypadki losowe egzaminator może zdecydować o powtórzeniu próby.

8. LEKKOATLETYKA:

Egzamin składa się z trzech konkurencji: **dla kobiet** – bieg na 100 m, pchnięcie kulą (4 kg) i bieg na 800 m; **dla mężczyzn** – bieg na 100 m, pchnięcie kulą (6 kg) i bieg na 1500 m. Każdy wynik osiągnięty przez kandydata przeliczany jest na punkty, które sumuje się. Ostateczną wartość punktową stanowi średnia arytmetyczna zaokrąglona do pełnego punktu na korzyść kandydata. Próby odbywają się zgodnie z obowiązującymi przepisami PZLA dotyczącymi przeprowadzania konkurencji lekkoatletycznych.

9. Kandydat wybiera jedną z CZTERECH DYSCYPLIN SPORTOWYCH (PIŁKA SIATKOWA, PIŁKA RĘCZNA, KOSZYKÓWKA, PIŁKA NOŻNA), w obrębie której wykonuje określone próby:

Piłka siatkowa: wielokrotne odbicie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, na zmianę, na wysokość minimum 1 m. Próbę wykonuje się na ograniczonej powierzchni koła o średnicy 3,60 m. Ocenie podlegają: technika odbić piłki, postawa siatkarska, umiejętność poruszania się oraz liczba odbić piłki.

Piłka ręczna: w jak najkrótszym czasie pokonanie toru zawierającego elementy techniki gry, który wykonuje się w następującej kolejności: 4 podania i chwyt piłki odbitej od ściany z odległości 4 m, odłożenie piłki, start i poruszanie się ze zmianą kierunku, zwód pojedynczy w lewo, chwyt piłki z podłoża i podanie pół- górne bieżne, przyjęcie piłki w ruchu, kozłowanie oraz ponowne podanie piłki, chwyt piłki w ruchu zakończony rzutem (technika dowolna) w określone sektory bramki. Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów oraz czas wykonania próby.

Koszykówka: egzamin polega na wykonaniu elementów techniki gry: kozłowanie ze zmianą kierunków; podanie i chwyt wykonane w ruchu; rzut do kosza po kozłowaniu (po otrzymaniu piłki od partnera przejście do kozłowania); rzut do kosza z miejsca lub z wysoku (do wyboru) z odległości linii rzutów wolnych. Ocenie podlega technika wykonania wymienionych elementów.

Piłka nożna: egzamin polega na pokonaniu specjalnie zestawionego toru w jak najkrótszym czasie. Próba odbywa się w hali na boisku o wymiarach 40x20 m przy użyciu standardowych piłek nr 5. Kandydat musi wykonać następujące po sobie elementy techniki ukierunkowanej i specjalnej: sprint do piłki 10 m, uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy o ławkę z odległości 9 metrów, przyjęcie kierunkowe, prowadzenie piłki slalomem pomiędzy trzema chorągiewkami, uderzenie piłki do bramki z odległości 16 metrów i uderzenie piłki do bramki z odległości 11 metrów. Następnie kandydat wykonuje sprint na drugą część boiska i wykonuje ten sam ciąg elementów technicznych z przeciwległej strony. Ocenie podlega czas pokonania toru oraz celność strzałów.