

Wymagania egzaminacyjne i ich zakres

Egzamin ze sprawności fizycznej

Egzamin składa się z niezależnych sprawdzianów (do wyboru, zgodnie z wybranym kierunkiem studiów), z następujących dyscyplin sportu:

gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie, sportowe gry zespołowe.

Gimnastyka

Przewroty

Z naskoku przewrót w przód do przysiadu podpartego, wyprost do postawy, przewrót w tył poprzez siad o nogach prostych do przysiadu podpartego, wyprost do postawy.

Przerzut bokiem

Z marszu lub z rozbiegu przerzut bokiem.

Opis techniki wykonania – Z postawy wznosi nogi w przód i ramion w przód w górę. Krok w przód na ugiętą nogę. Z pochYLENIEM SIĘ w przód ze skrętem tułowia 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 wynik punktowy może zostać obniżony, w szczególności za:

- oparcie rąk nie na linii nóg, przez co przerzut nie jest wykonany w jednej płaszczyźnie;
- brak pełnego zamachu;
- załamanie w stawach biodrowych lub 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

Kobiety: na poręczach asymetrycznych z postawy zwieszanej na niższej żerdzi, wymyk przodem do podporu przodem, a następnie odmyk w przód do przysiadu zwieszonego.

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

Skoki

Kobiety: przeskok kuczny przez 5 części skrzyni ustawionej wszerz, z odbicia obunóż z odskoczni (odległość 1 m), z zaznaczeniem zamachu.

Mężczyźni: jak wyżej, tylko przez skrzynię ustawioną wzdłuż.

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 (6kg) i bieg na 1500 m. Każda konkurencja punktowana jest według skali od 1 do 20 pkt.

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.

Pływanie

Na ocenę sprawdzianu umiejętności pływania składają się:

- ocena za technikę przepłynięcia 50 m dwoma wybranymi stylami (po 25 m), z czterech następujących:
 - kraul na piersiach,
 - kraul na grzbiecie,
 - klasyczny (żabka),
 - delfin;
- limit czasowy przeliczany na punkty

Sportowe gry zespołowe

Kandydat wybiera jedną z czterech dyscyplin sportowych (piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka, piłka nożna), w obrębie której wykonuje określone próby.

• **próba z piłki siatkowej**

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.

• **próba z piłki ręcznej**

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.

• **próba z koszykówki**

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 wyskoku (do wyboru) z odległości linii rzutów wolnych.

Ocenie podlega technika wykonania wymienionych elementów.

• **próba z piłki nożnej**

Egzamin składa się z dwóch części:

- żonglerka piłki głową i stopą w czasie 30 s.
- pokonanie dystansu (toru) w jak najkrótszym czasie, zawierającego elementy techniki gry, które wykonuje się w następującej kolejności: slalom między 5 chorągiewkami zakończony strzałem do bramki, po czym strzał z odległości 11 m (rzut karny). Następnie te same elementy techniczne wykonuje się rozpoczynając próbę z przeciwnej strony.

Ocenie podlega liczba odbić piłki (żonglerka), technika oraz czas wykonania próby.