

Zasady przeprowadzania egzaminu sprawności fizycznej na kierunek Wychowanie fizyczne

Egzamin sprawności fizycznej na kierunek *Wychowanie fizyczne* obejmuje 3 sprawdziany (0÷50 punktów):

- 1) próba zwinności – punktowana w skali 0÷10 pkt,
- 2) próba siły – punktowana w skali 0÷10 pkt,
- 3) próba wytrzymałości – punktowana w skali 0÷10 pkt.

Kandydat musi uzyskać wynik łączny powyżej 10 pkt.

§ 1

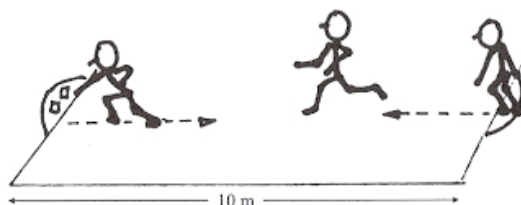
Opis konkurencji

1. Próba zwinności (0÷10 pkt)

Opis próby

Próba pochodzi z *Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej ICSPFT*. Polega na przebiegnięciu (z pozycji startowej wysokiej) czterokrotnie odcinka 10 m (dwa razy tam i z powrotem) z przenoszeniem dwóch klocków drewnianych o wymiarach 5 x 5 cm umieszczonych w półkolu o promieniu 0,5 m za linią przeciwną do półkola przed linią startu.

Ćwiczący po sygnale rozpoczyna bieg sprzed linii początkowej do drugiej linii oddalonej o 10 m, podnosi jeden z dwóch klocków umieszczonych w półkolu i biegnie z nim z powrotem do linii startu. Tam kładzie (**nie rzuca!**) klocek w drugim półkolu, biegnie znów do przeciwległej linii, podnosi drugi klocek, który przenosi i kładzie tak, jak poprzedni. Gdy któryś z klocków zostanie wrzucony do półkola, a niepołożony za linią, próbę uznaje się za nieważną.



Wynik i ocena

Z dwóch wykonanych prób, notuje się krótszy czas biegu z dokładnością do 0,1 sekundy, a następnie przelicza się go na punkty wg tabeli 1.

Tabela 1. Normy punktacji dla próby zwinności.

Punkty	Czas biegu z dokładnością do 0,1s	
	Kobiety	Mężczyźni
10	>11,0	>9,5
9	11,0-11,6	9,5-10,1
8	11,7-12,3	10,2-10,8
7	12,4-13,0	10,9-11,5
6	13,1-13,6	11,6-12,2
5	13,7-14,3	12,3-12,9
4	14,4-15,0	13,0-13,6
3	15,1-15,6	13,7-14,3
2	15,7-16,3	14,4-15,0
1	16,4-17,0	15,1-15,5
0	<17,0	<15

2. Próba siły (0÷10 pkt)

Opis próby

Próba pochodzi z *Testu Sprawności Fizycznej Zdzisława Chromińskiego*. Polega na rzucie piłką lekarską 3kg na odległość z ustawienia tyłem do kierunku rzutu.

Ćwiczący wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi. Po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu.

Wynik i ocena

Wykonuje się trzy próby (pomiar z dokładnością do 0,1 m). Notuje się najlepszy wynik, a następnie przelicza się go na punkty wg tabeli 2.

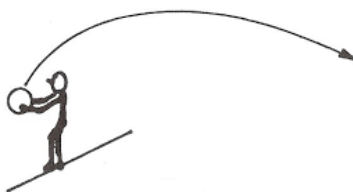


Tabela 2. Normy punktacji dla próby siły.

Punkty	Odległość rzutu z dokładnością do 0,1 m	
	Kobiety	Mężczyźni
10	<8,5	<11,5
9	8,2-8,5	11,2-11,5
8	7,8-8,1	10,8-11,1
7	7,4-7,7	10,4-10,7
6	7,0-7,3	10,0-10,3
5	6,6-6,9	9,6-9,9
4	6,2-6,5	9,2-9,5
3	5,8-6,1	8,8-9,1
2	5,4-5,7	8,4-8,7
1	5,0-5,3	8,0-8,3
0	>5,0	>8,0

3. Próba wytrzymałości (0÷10 pkt)

Opis próby

Próba pochodzi z *Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej „Eurofit”*. Polega na przebiegnięciu (z pozycji startowej wysokiej) jak największej liczby 20-metrowych odcinków (w tempie dyktowanym przez odtwarzacz).

Za każdym zwrotem ćwiczący przekracza linię obiema stopami. Biegnie się takim tempem, aby w momencie usłyszenia odtwarzanego sygnału znajdować się na końcu 20-metrowego odcinka. Zadaniem ćwiczącego jest utrzymanie podawanego rytmu biegu tak długo, jak potrafi. Jeśli przestaje utrzymywać podawany rytm jego próba zostaje przerwana z zaliczeniem ostatniego prawidłowo zaliczonego odcinka. Ćwiczący może także sam zdecydować o zakończeniu próby, jeśli poczuje się zbyt zmęczony, aby dokończyć kolejny odcinek. Wówczas także zalicza mu się ostatni prawidłowo zaliczony odcinek.

Wynik i ocena

Wykonuje się jedną próbę. Notuje się liczbę przebiegniętych odcinków, a następnie przelicza się ją na punkty wg tabeli 3.



Tabela 3. Normy punktacji dla próby wytrzymałości.

Punkty	Liczba zaliczonych odcinków 20-metrowych	
	Kobiety	Mężczyźni
10	<65	<106
9	61-65	96-106
8	56-60	89-95
7	51-55	82-88
6	46-50	75-81
5	41-45	68-74
4	36-40	61-67
3	31-35	54-60
2	26-30	47-53
1	20-25	40-46
0	>20	>40

§ 2

Postanowienia dodatkowe

1. **W wyjątkowych przypadkach**, jeżeli w trakcie egzaminu wystąpiły czynniki przeszkadzające kandydatowi w koncentracji lub inne wypadki losowe egzaminator może zdecydować o powtórzeniu próby.
2. Kandydaci, którzy uzyskali taką samą liczbę punktów z egzaminu sprawnościowego jak ostatni kandydat na liście rankingowej zwiększają ustaloną przez Rektora liczbę miejsc na kierunek *Wychowanie fizyczne*.
3. Kandydaci na kierunek *Wychowanie fizyczne* zobowiązani są do złożenia oryginalnego, ważnego zaświadczenia lekarskiego wydanego przez lekarza uprawnionego do badań profilaktycznych (medycyny pracy) o braku przeciwwskazań do studiowania, przy uwzględnieniu zagrożeń wynikających z zajęć w warunkach szkodliwych, uciążliwych lub niebezpiecznych dla zdrowia; badania lekarskie kandydatów przeprowadzać mogą wyłącznie lekarze spełniający dodatkowe wymagania kwalifikacyjne określone w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2019 r. w sprawie badań lekarskich kandydatów do szkół ponadpodstawowych lub wyższych i na kwalifikacyjne kursy zawodowe, uczniów i słuchaczy tych szkół, studentów, słuchaczy kwalifikacyjnych kursów zawodowych oraz doktorantów (Dz. U. z 2019 r. poz. 1651).
4. **Osiągnięciami sportowym kwalifikującymi do ubiegania się o zwolnienie z egzaminu ze sprawności fizycznej na kierunku Wychowanie fizyczne** i przyznania maksymalnej liczby 30 punktów egzaminacyjnych są:
 - uczestnictwo w igrzyskach olimpijskich, paraolimpijskich, mistrzostwach świata i Europy,
 - **wyniki sportowe w dyscyplinach indywidualnych:**
 - w kategorii seniorów i młodzieżowców: miejsce 1-8 w mistrzostwach kraju,
 - w kategorii juniorów: osiągnięcie miejsce 1-6 w mistrzostwach kraju,

- w kategorii juniorów młodszych: miejsce 1-3 w mistrzostwach kraju
 - **wyniki sportowe w sportach zespołowych:**
 - w kategorii seniorów i młodzieżowców: o miejsce 1-8 w mistrzostwach kraju,
 - w kategorii juniorów: miejsca 1-6 w mistrzostwach kraju,
 - uczestnictwo w rozgrywkach ekstraklasy (najwyższej klasy rozgrywkowej).
5. Osiągnięcia sportowe muszą być potwierdzone przez właściwy komitet olimpijski lub krajowy związek sportowy (Związek sportowy w rozumieniu ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1488):
6. Zaświadczenia potwierdzające ww. osiągnięcia sportowe kandydata **muszą być oryginałem** zawierającym: datę wystawienia, numer dziennika instytucji je wydającej, opis osiągnięcia sportowego (termin, miejsce i nazwa zawodów), podpis (prezesa, sekretarza generalnego lub kierownika biura polskiego związku sportowego), pieczęć (jak w dokumentach wychodzących z danej instytucji). **Podpisy na zaświadczeniu „w zastępstwie” (w/z) i z upoważnienia (z up.) nie będą honorowane.**
7. **Zaświadczenia potwierdzające osiągnięcia sportowe kandydat przesyła** (tylko w pliku PDF) drogą elektroniczną do Uczelni na wskazany adres w terminie podanym w harmonogramie rekrutacji.