

# EGZAMINY SPRAWNOŚCIOWE

Egzamin na kierunku

- **Wychowanie Fizyczne**

Punktacja egzaminu ze sprawności fizycznej (0 - 72 punkty):

Egzamin ze sprawności fizycznej obejmuje jedną dyscyplinę sportową do wyboru: pływanie, gimnastyka, lekkoatletyka, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa (0-24 punktów pomnożone przez 3).

- **Sport (Piłka nożna)**

Punktacja egzaminu ze sprawności fizycznej (0 - 72 punkty):

Egzamin ze sprawności fizycznej obejmuje jedną dyscyplinę sportową – piłkę nożną (0-24 punktów pomnożone przez 3).

- **Trener personalny**

Punktacja egzaminu ze sprawności fizycznej (0 - 72 punkty):

Egzamin ze sprawności fizycznej obejmuje jedną dyscyplinę sportową do wyboru: pływanie, gimnastyka, lekkoatletyka, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa (0-24 punktów pomnożone przez 3).

---

## Opis egzaminów sprawnościowych

### Pływanie

Egzamin ze sprawności fizycznej na kierunkach: **wychowanie fizyczne, trener personalny**

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, błędy techniczne w technice pływackiej wpływają na obniżenie wyniku sprawdzianu.

## Lekkoatletyka

Egzamin ze sprawności fizycznej na kierunkach: **wychowanie fizyczne, trener personalny**

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.

## Gimnastyka

Egzamin ze sprawności fizycznej na kierunkach: **wychowanie fizyczne, trener personalny**

### **- 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 ramiona w przód w górę. Krok w przód na ugiętą nogę. Z pochylem się w przód ze skrętem tułowia oprę 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 zwieszonyj na niższej żerdzi, wymyk przodem do podporu przodem, a następnie odmyk w przód do przysiadu zwieszonyj. Mężczyźni: na drążku wysokim z doskoku zwis o ramionach prostych, siłą wymyk przodem do podporu przodem, odmyk do zwisu i zeskok.

### **- Skoki**

**Kobiety i Mężczyźni:** przeskok kuczny przez 5 części skrzyni ustawionj w szereg, z odbicia obunóż z odskoczni (odległość 1 m), z zaznaczeniem zamachu.

## **Zespołowe gry sportowe**

Egzamin ze sprawności fizycznej (piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna) na kierunkach: **wychowanie fizyczne, trener personalny**

Egzamin z piłki nożnej na kierunku **sport**

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:

–zonglerka 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 (zonglerka), technika oraz czas wykonania próby.

- gra szkolna

---

Kandydatów na studia wyższe w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie obowiązuje procedura egzaminacyjna określona w Regulaminie rekrutacji AWF w Warszawie.