

EGZAMIN DLA KANDYDATÓW UBIEGAJĄCYCH SIĘ
O PRZYJĘCIE NA KIERUNEK RATOWNICTWO MEDYCZNE
NA ROK AKADEMICKI 2018/19

OPIS TESTU SPRAWNOŚCIOWEGO DLA KOBIET I MĘŻCZYZN

MIEJSCE: SALA GIMNASTYCZNA - z ustawionymi w odpowiedni sposób przyborami.

WYKONANIE:

1. na sygnał, z leżenia przodem bieg do materaca i wykonanie przewrotu w przód,
2. bieg do skrzyni i pokonanie skrzyni sposobem dowolnym – jak płot [K - 5 części; M - 7 części],
3. dobieg do manekina (waga **60kg**):

KOBIETY: Przeciąganie manekina (**60kg**) w marynarce na odcinku **3m**.
Przy przeciąganiu należy wykorzystać uchwyt za klapy marynarki;

MĘŻCZYŹNI: trzeba stanąć przy leżącym na plecach manekinie - od strony głowy, podnieść go za głowę lub ramiona do pionu, w pionie przenieść 3 m, postawić go na jego nodze i delikatnie położyć na plecach.

Kobiety mają do dyspozycji manekina w marynarce, mężczyźni – bez marynarki. Kobiety mogą przemieścić manekina sposobem wymaganym od mężczyzn.

4. dobiegnięcie do tablicy [do kosza] i dowolnym sposobem przerzucenie **5x** piłki lekarskiej nad tablicą [K : **3kg**; M : **5kg**],
5. dobiegnięcie do stanowiska rzutów o ścianę i wykonanie **5x** rzuty i chwytu (piłką ręczną) z odległości **4 m** w prostokąt narysowany na ścianie o wymiarach **1,5 m x 1,2 m** i na wys. **2,24 m** [błędne wykonanie wymaga powtórzeń: błędem jest: przekroczenie linii, rzut poza wyznaczony prostokąt, upadek piłki na podłoże przed chwytem],
6. pokonanie czterech płotków sposobem: *pod 1 płotkiem; nad 2 płotkiem; pod 3 płotkiem; nad 4 płotkiem*,
7. przeskoki **10x** nad ławeczka gimnastyczną obunóż [obskoki]
8. przewrót w tył na materacu,
9. trzykrotnie piłkami trafić do kosza dowolnym sposobem [rzucamy do skutku].

TOR PRZESZKÓD [ĆWICZEŃ] POKONUJEMY DWUKROTNIE!

KRYTERIA OCENIANIA - sprawdzian na sali gimnastycznej

kobiety		mężczyźni	
czas	pkt.	czas	pkt.
do 3,30	50	do 2.30	50
3,31 – 4.00	40	2.31-3.00	40
4.01 – 5.00	30	3.01-4.00	30

TEST UMIEJĘTNOŚCI PŁYWANIA
MIEJSCE: PARK WODNY REDZIKOWO

Kandydaci muszą wykazać się umiejętnością pływania na dystansie 100 m dwoma stylami (50 m jednym stylem i 50 m innym stylem). Należy przepłynąć od razu całe 100 m.
Style do wyboru: *kraul, grzbietowy, klasyczny*. Oceniana jest technika pływania.

**EGZAMIN DLA KANDYDATÓW UBIEGAJĄCYCH SIĘ O PRZYJĘCIE NA KIERUNEK
FIZJOTERAPIA NA ROK AKADEMICKI 2018/19**

A. TEST SPRAWNOŚCIOWY DLA KOBIET I MĘŻCZYZN

MIEJSCE: SALA GIMNAST. - z ustawionymi w odpowiedni sposób przyborami.

WYKONANIE:

1. Na sygnał, z leżenia przodem bieg do materaca i wykonanie przewrotu w przód,
2. Dobiegnięcie do manekina (waga 60 kg):

KOBIETY: Przeciąganie manekina (60 kg) w marynarce na odcinku 6m. Przy przeciąganiu należy wykorzystać uchwyt za klapy marynarki

MĘŻCZYŹNI: trzeba stanąć przy leżącym na plecach manekinie - od strony głowy, podnieść go za głowę lub ramiona do pionu, w pionie przenieść 6 m, postawić go na jego nodze i delikatnie położyć na plecach

Kobiety mają do dyspozycji manekina w marynarce, mężczyźni – bez marynarki. Kobiety mogą przemieścić manekina sposobem wymaganym od mężczyzn.

3. Dobiegnięcie do stanowiska rzutów piłką lekarską i wykonanie 3x rzutów oburącz, trzymając piłkę na wysokości klatki piersiowej z odległości 3,5 m w przestrzeń na ścianie, powyżej linii na wysokości 1,6 m [K: 3kg; M: 4kg],
4. Dobiegnięcie do stanowiska rzutów o ścianę i wykonanie 5x rzuty i chwytu (piłką ręczną) z odl. 4 m w prostokąt narysowany na ścianie o wymiarach 1,5 m x 1,2 m i na wys. 2,24 m [błędne wykonanie wymaga powtórzeń: błędem jest: przekroczenie linii, rzut poza wyznaczony prostokąt, upadek piłki na podłoże przed chwytem],
5. Pokonanie czterech płotków sposobem: pod 1 płotkiem; nad 2 płotkiem; pod 3 płotkiem; nad 4 płotkiem,
6. Bieg wahadłowy na odcinku 6m, trasę należy pokonać 6 x, za każdym razem dotknąć nogą linii końcowej(lub przekroczyć linię końcową),
7. Przewrót w tył na materacu,
8. Trzykrotnie piłkami trafić do kosza dowolnym sposobem [rzucamy do skutku]

TOR PRZESZKÓD [ĆWICZEŃ] POKONUJEMY DWUKROTNIE!

KRYTERIA OCENIANIA - sprawdzian na sali gimnastycznej

kobiety		mężczyźni	
czas	pkt.	czas	pkt.
Poniżej 3,00 minut	50	Poniżej 2,00 minut 30 sek.	50
3,01-3 min.30 sek.	40	2,31-3,00 min.	40
3,31-4 min.00 sek.	30	3,01-3 min.30 sek.	30

B. TEST UMIEJĘTNOŚCI PŁYWANIA**MIEJSCE: PARK WODNY REDZIKOWO**

Kandydaci muszą wykazać się umiejętnością pływania na dystansie 100 m dwoma stylami (50 m jednym stylem i 50 m innym stylem). Należy przepłynąć od razu całe 100 m. Style do wyboru: kraul, grzbietowy, klasyczny. **Oceniana jest technika pływania.**