

**ZAKRES I ZASADY OCENIANIA**  
EGZAMINU SPRAWNOŚCIOWEGO W POSTĘPOWANIU KWALIFIKACYJNYM  
NA SZKOLENIE LOTNICZE PILOTAŻ,  
REALIZOWANYM NA KIERUNKU MECHANIKA I BUDOWA MASZYN  
PANS W CHEŁMIE.

**MEŹCZYŹNI:**

- podciąganie na drążku
- wspinanie po linie (wejście i zejście)
- beep test
- siła mięśni brzucha (30 sek.)

**PUNKTACJA:**

**Podciąganie na drążku:**

Drążek umieszczony jest na wysokości doskocznej, pozwalającej na swobodny zwis ciała, bez dotykania podłoża. W przypadku braku możliwości wskoczenia do drążka, kandydat ma prawo do uzyskania pomocy od osoby oceniającej.

Kandydat zajmuje pozycję w zwisie na drążku (nachwytem z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych). Na komendę „start”, podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie. Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np. nie podciągnie się do wymaganej pozycji lub nie wróci do zwisu z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo wykonanych (zaliczonych) podciągnięć. Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych podciągnięć.

- **14 podciągnięć – 2 pkt**
- **12 - 13 podciągnięć – 1 pkt**

**Wspinanie po linie:**

Ćwiczenie wykonuje się w stroju sportowym. Na komendę „Gotów” kandydat zajmuje postawę startową (bez dotykania linii) a następnie pozostaje w bezruchu. Na komendę „Start” lub sygnał dźwiękowy kandydat wspina się po linie bez pomocy nóg. Po dotknięciu oznacznika na wysokości liny zaczyna schodzić w dół. Z uwagi na procedury bezpieczeństwa po wykonaniu ćwiczenie nie zezwala się na zeskakiwanie lub zjeżdżanie z liny. Te błędy powodują niezaliczenie ćwiczenia. Co istotne: podczas wspinania na linie zaangażowane są mięśnie przedramion, bicepsy, barki, górna część klatki piersiowej, mięśnie pleców i brzucha. Warto więc przygotowując się do tego zadania wyćwiczyć poszczególne partie mięśni na przykład poprzez podciąganie na drążku. Wynikiem końcowym jest wspięcie się na określoną wysokość. Ocena według wyników:

- **5 metrów – 2 pkt**
- **4 metry – 1 pkt**

**Beep test:**

Wielostopniowy test wydolnościowy polega na bieganiu pomiędzy dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.

Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego pomiaru oraz liczba przebiegniętych 20- metrówek na tym poziomie (np. 10-9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 numer 20 m odcinka. Ocena według wyników:

- **85 etap – 2 pkt**
- **80 - 84 etap – 1 pkt**

**Siła mięśni brzucha (30 sek.)**

Kandydat wkłada stopy między 2 a 3 szczebelek w drabinkach. Na sygnał „Start” wykonuje skłony w przód - dotykając łokciami kolana, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Oceniana jest ilość powtórzeń:

- **30 brzuszków – 2 pkt**
- **29 – 27 brzuszków - 1pkt**

**KOBIETY:**

- beep test
- siła mięśni brzucha (ilość powtórzeń)
- skłon tułowia o prostych nogach gibkość
- rzut piłką lekarską 2kg.

**PUNKTACJA:****Beep test:**

Wielostopniowy test wydolnościowy polega na bieganiu pomiędzy dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania którego, kandydat musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Jeżeli kandydat dotrze do linii przed sygnałem, powinien zatrzymać się za nią i ruszyć do kolejnego odcinka po usłyszeniu sygnału.

Koniec testu następuje w momencie, gdy kandydat dwukrotnie nie przebiegnie kolejnych 20 metrów w wyznaczonym czasie lub dwukrotnie pod rząd wystartuje do kolejnych odcinków przed sygnałem. Ostateczny wynik to liczba rozpoczętego pomiaru oraz liczba przebiegniętych 20- metrówek na tym poziomie (np. 10-9), gdzie 10 oznacza poziom, a 9 numer 20 m odcinka.

- **60 etap – 2 pkt**
- **50-59 etap – 1 pkt**

### **Siła mięśni brzucha**

Pomiar wykonywany jest na ławce skośnej

Z pozycji leżąc na ławce skośnej dotykając łopatkami materaca kandydat wykonuje głęboki skłon w przód, głębokości skłonu wyznacza prowadzący. W przypadku błędu dotknięcia (brak dotknięcia łopatką), błędu skłonu (zbyt mały skłon). Oceniający głośno podaje liczbę zaliczonych skłonów. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, oceniający powtarza ostatnią liczbę prawidłowo wykonanych (zaliczonych) skłonów.

Wynikiem końcowym jest liczba prawidłowo zaliczonych skłonów.

- **24 - skłony – 2 pkt**
- **20 -23 - skłony - 1 pkt**

### **Skłony tułowia o prostych nogach**

Pomiar gibkości z postawy zasadniczej, skłon w przód, nogi proste w kolanach, zatrzymanie na 3 sekundy. W przypadku popełnienia błędu ugięcia w stawie kolanowym kandydat otrzymuje 0 pkt. Wynikiem końcowym jest głębokość wykonanego skłonu.

- **dotknięcie do stawu łączącego dłoń z kością przedramienia – 2 pkt**
- **dotknięcie do połowy nasady dłoni – 1 pkt**

### **Rzut piłką lekarską 2kg**

Rzut piłką lekarską oburącz za głowy. Odległość rzutu wyznacza punkt w którym piłka zetknęła się z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonania rzutu lub bezpośrednio po rzucie, a przed kontaktem z podłożem nie zalicza próby. Wynikiem końcowym jest odległość rzutu piłką.

- **6 metrów – 2 pkt**
- **5 metrów – 1 pkt**

### **ZASADY OCENIANIA:**

- Studentowi przysługuje jedno podejście do egzaminu, którego wyników nie można poprawić.