

Aneks 2 - Test fizičke sposobnost

TEST FIZIČKIH SPOSOBNOSTI

TEST FIZIČKIH SPOSOBNOSTI ZA MUŠKARCE OD 18 DO 29 GODINA

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok udalj iz mjesta	Kuper test 12 min.	Sprint 100 m	Bodovi	Napomena
50	45	280	3.200	12,00	20	
48	43	275	3.000	12,50	18	
46	40	270	2.800	13,00	16	
44	38	260	2.600	13,30	14	
40	35	250	2.400	13,60	12	
35	32	240	2.200	13,80	10	
30	29	230	2.000	14,00	8	
27	25	220	1.800	14,30	6	
24	22	210	1.600	14,60	4	
20	20	200	1.400	15,00	2	

TEST FIZIČKIH SPOSOBNOSTI ZA ŽENE OD 18 DO 29 GODINA

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok udalj iz mjesta	Kuper test 12 min.	Sprint 100 m	Bodovi	Napomena
40	40	250	3000	14,0	20	
38	34	240	2800	14,6	18	
40	32	230	2600	15,0	16	
36	30	220	2400	15,3	14	
34	28	210	2200	15,6	12	
32	26	200	2000	15,8	10	
25	24	190	1800	16,0	8	
20	22	180	1600	16,3	6	
15	21	170	1400	16,6	4	
12	20	160	1200	17,0	2	

TEST FIZIČKIH SPOSOBNOSTI ZA MUŠKARCE OD 30 DO 39 GODINA

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok udalj iz mjesta	Kuper test 12 min.	Sprint 100 m	Bodovi	Napomena
48	42	270	3.100	12,30	20	
46	40	265	2.900	12,70	18	
44	37	250	2.700	13,20	16	
42	35	240	2.500	13,50	14	
38	32	230	2.300	13,80	12	
33	29	220	2.100	14,20	10	
28	26	210	1.900	14,50	8	
25	23	200	1.700	14,80	6	
22	21	190	1.500	15,00	4	
18	19	180	1.300	15,30	2	

TEST FIZIČKIH SPOSOBNOSTI ZA ŽENE OD 30 DO 39 GODINA

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok udalj iz mjesta	Kuper test 12 min.	Sprint 100 m	Bodovi	Napomena
38	38	245	2900	14,5	20	
36	36	235	2700	15,1	18	
34	33	225	2500	15,3	16	
32	30	215	2300	15,6	14	
30	28	205	2100	15,8	12	
28	26	195	1900	16,0	10	
25	24	185	1700	16,3	8	
22	22	175	1500	16,6	6	
12	21	165	1300	17,0	4	
10	18	155	1100	17,5	2	

TEST FIZIČKIH SPOSOBNOSTI ZA MUŠKARCE OD 40 DO 49 GODINA

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok udalj iz mjesta	Kuper test 12 min.	Sprint 100 m	Bodovi	Napomena
44	40	250	2.000	12,80	20	
40	38	240	2.700	13,20	18	
38	35	230	2.500	13,60	16	
34	33	220	2.300	14,00	14	
30	30	210	2.100	14,40	12	
26	27	200	1.900	14,80	10	
22	24	190	1.700	15,20	8	
20	21	180	1.500	15,50	6	
18	19	170	1.300	15,80	4	
15	17	160	1.100	16,00	2	

TEST FIZIČKIH SPOSOBNOSTI ZA ŽENE OD 40 DO 49 GODINA

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok udalj iz mjesta	Kuper test 12 min.	Sprint 100 m	Bodovi	Napomena
35	35	240	2800	15,0	20	
33	33	230	2600	15,6	18	
30	32	220	2400	15,9	16	
28	30	210	2200	16,3	14	
26	28	200	2000	16,6	12	
23	26	190	1800	16,9	10	
20	24	180	1600	17,2	8	
15	22	170	1400	17,5	6	
12	21	160	1200	17,8	4	

1) Sklekovi za 60 sekundi

Za muškarce i žene:

a) instrumenti - štoperica s preciznošću 1/10 sekunde,

b) zadatak - kandidat zauzima položaj upora ležeći sprijeda, oslanjajući se na dlanove ruku i prste stopala. Ruke su postavljene u širini ramena, laktovi su potpuno opruženi, a tijelo je u ravnoj liniji (glava – trup – noge) u horizontalnom položaju u odnosu na podlogu, bez savijanja u kukovima ili koljenima.

Na znak mjeritelja iz početnog položaja kandidat se kontrolirano spušta savijanjem laktova, pri čemu laktovi ostaju uz tijelo ili su odmaknuti najviše do 45° u odnosu na trup, sve dok nadlaktice ne postanu paralelne (90°) s podlogom ili dok prsima ne dodirne ruku mjerioca postavljenu vertikalno na podlogu ispod prsnog koša kandidata (mjeriocu je dozvoljeno umjesto ruke koristiti i predmet ne veći od 10cm).

Nakon toga kandidat se vraća u početni položaj potpunim opružanjem laktova, čime se jedan sklek smatra završenim.

c) ocjenjivanje - ocjenjuje se broj pravilno izvedenih i dovršenih sklekova u vremenskom intervalu od 60 sekundi,

d) napomena - Tokom izvođenja kandidat je obavezan održavati stabilan i kontroliran položaj tijela, bez njihanja naprijed–nazad ili bočnog pomicanja. Trup se mora kretati isključivo vertikalno, bez promjene položaja u odnosu na podlogu.

Odmor je dozvoljen isključivo u gornjoj poziciji, uz potpuno opružene laktove i zadržavanje pravilnog položaja tijela,

e) greške prilikom izvođenja: - njihanje tijela tokom izvođenja, nepotpuno opružanje laktova u gornjoj poziciji, zadržavanje ili odmor u donjoj poziciji, odbijanje tijela od podloge i savijanje kukova ili koljena.

2) Pretklon za 60 sekundi

a) Instrumenti - štoperica sa tačnošću od 1/10 sekunde i strunjača,

b) Zadatak - kandidat leži na leđima na strunjači, sa nogama savijenim u koljenima pod uglom od 90°.

Stopala su oslonjena na podlogu, a partner ih fiksira. Dlanovi su ukršteni na potiljku, a laktovi razmaknuti u stranu sa kontaktom na podlogu.

Na znak za početak kandidat izvodi podizanje trupa sa zasukom, naizmjenično u lijevu i desnu stranu, nastojeći ostvariti što veći broj pravilno izvedenih ponavljanja u vremenu od 60 sekundi. Prilikom svakog ponavljanja kandidat mora laktom dodirnuti suprotno koljeno, te se vratiti u početni položaj,

c) Ocjenjivanje - ocjenjuje se ukupan broj pravilno izvedenih i dovršenih dizanja trupa u vremenu od 60 sekundi.

Ponavljjanje se ne priznaje ako kandidat ne dodirne laktom suprotno koljeno, ne podigne trup dovoljno visoko, odvaja stopala od podloge, odvaja ruke sa potiljka ili ne izvodi naizmjenični zasuk lijevo–desno.

3) Skok u dalj iz mjesta

- a) Instrumenti - tatami strunjače i čelična mjerna traka (metar),
- b) Zadatak - kandidat zauzima početni položaj sa stopalima postavljenim sunožno iza jasno obilježene odrazne linije na parketu. Iz tog položaja izvodi maksimalni sunožni odraz i doskok na strunjaču, nastojeći ostvariti što veću daljinu skoka. Doskok mora biti izveden sunožno. Izvode se dva pokušaja. Nepravilno izvedeni skokovi se ponavljaju,
- c) Ocjenjivanje - mjeri se dužina skoka normalno (okomito) na odraznu liniju, od linije odraza do najbliže tačke doskoka. Boduje se bolji rezultat od dva pokušaja, izražen u centimetrima. Tačnost mjerenja iznosi 1 cm,
- d) Napomena - Prije svakog skoka kandidat namaže pete magnezijem radi jasnog traga doskoka. Kandidat skače bos. Dozvoljen je prethodni pripremni pokret prije odraza, bez odvajanja stopala od podloge. Skok se izvodi iz sunožnog položaja stopala. Dozvoljeno je podizanje na prste prije izvođenja skoka. Skok se smatra neispravnim ako kandidat prije odraza napravi korak ili poskok, odvoji stopala od podloge, pređe odraznu liniju, ne izvede sunožan doskok ili izgubi ravnotežu tako da dio tijela dodirne podlogu iza mjesta doskoka.

4) Test maksimalne brzine trčanja - 100 m

- a) instrumenti - fotoćelije, štoperica -digitalni semafor – staza tvrda podloga od 100 metara (sa dovoljno prostora za bezbjedno zaustavljanje) – startni pištolj ili pištaljka,
- b) zadatak - kandidati sa cilja iz niskog starta kreću na znak startnog pištolja ili pištaljke i trče 100 m,
- c) ocjenjivanje - mjeri se vrijeme za koje je kandidat pretrčao 100 metara, tačnost mjerenja je 0,01s.,
- d) Napomena - kandidat nema pravo na ponavljanje testa - osim u slučaju eventualnog zastoja opreme, kandidat ne kreće prije znaka mjeritelja.

5) Kuperov test trčanja 12 minuta

- a) instrumenti - digitalni semafor - staza od 400 metara - startni pištolj ili pištaljka,
- b) zadatak - kandidati sa cilja iz visokog starta kreću na znak startnog pištolja ili pištaljke. Trče ili hodaju 12 minuta,
- c) ocjenjivanje - mjeri se pretrčana dužina.

Testovi fizičkih sposobnosti boduju se na osnovu postignutih rezultata, skalom od 0 do 20 bodova za svaki test. Zbir bodova svakog testa se dijeli sa 5. Najveći mogući broj bodova na testovima fizičkih sposobnosti je 20.

Da bi kandidat zadovoljio, mora postići najmanje 7,0 bodova, a da pritom nije ocijenjen na 2 (dva) testa sa 0 bodova.

Kandidat nije zadovoljio ukoliko je na 2 (dva) testa ocijenjen sa 0 bodova, bez obzira na ukupan broj bodova.