

ОПИС ТЕСТОВА ЗА ПРОЦЈЕНУ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

СКОК У ДАЉ ИЗ МЈЕСТА

Инструменти: Татами струњаче, челична трака за мјерење.

Задатак: Испитаник се одрази суножно са линије обиљежене на паркету и доскочи на струњачу што даље може. Обавезан је суножан доскок. Изводе се три скока, а неправилно изведени скокови се понављају.

Оцјењивање: Мјери се дужина скока нормално на одразну линију. Вриједи најдужи скок измјерен у сантиметрима.

Напомена: Прије сваког скока испитаник намаже пете магнезијумом. Испитаник скаче бос, дупли одраз није дозвољен. Скок се изводи из суножног положаја стопала. Дозвољено је подизање на прсте прије скока.

БРОЈ СКЛЕКОВА ЗА 10 СЕКУНДИ

Инструменти: Струњача, штопера са 1/10 секунди.

Вријеме рада: 10 секунди.

Задатак: Испитаник заузме положај упора на рукама тако да прстима ногу и дланова додирује подлогу. Тијело и руке заузимају положај правога угла. Из те позиције испитаник се спушта напрежући мишиће све док грудима не додирне под, а затим се поново подигне у првобитни положај. Наведену вјежбу испитаник ради најбрже што може.

Оцјењивање: Оцјењује се број правилно изведених склекова у интервалу од 10 секунди.

Напомена: Испитаник све вријеме држи испружено тијело. Тијело се не смије њихати напријед или назад при спуштању. Лактови при спуштању и подизању морају пролазити уз тијело.

БРОЈ ПОДИЗАЊА ТРУПА ЗА 30 СЕКУНДИ

Вријеме рада: 30 секунди.

Инструменти: Струњача, штопера са 1/10 секунди.

Задатак: Испитаник лежи на леђима, на тлу (струњача), са ногама згрченим под углом од 90 степени. Дланови су укрштени на потиљку са лактовима размакнути у страну. Партнер му фиксира стопала. Испитаник изводи подизање трупа са засуком, наизмјенично у лијеву и десну страну што брже може, у интервалу од 30 секунди. При том мора дотаћи лактом супротно кољено.

Оцјењивање: Оцјењује се број правилно изведених дизања трупа у времену од 30 секунди.

Напомена: Испитаник при повратку у почетни положај мора сваки пут са оба лакта дотаћи струњачу а да се при том не помаже одбијајући се од ње.

ОКРЕТНОСТ СА ПАЛИЦОМ

Инструменти: Струњаче, палица дужине 1m, штопера са 1/10 секунди.

Задатак: Испитаник стоји на средини струњаче држећи палицу за крајеве иза леђа и изводи задатак по стриктно утврђеном редослиједу радњи. На знак испитивача прелази преко палице напријед (прекораком или суножним одразом по избору), предручи са палицом,

окрене се за 180 степени, сједне, легне (руке су овом приликом у предручењу косо на доље) провуче палицу испод кољена, дигне се (палица му је остала иза леђа) пређе или суножно прескочи палицу и стане мирно са палицом у предручењу. Тест се изводи три пута.

Оцјењивање: Мјери се вријеме од знака „сад“ до става мирно са предручењем у 1/10 секунде. Уписују се резултати сва три мјерења, а рачуна се најбоље постигнуто вријеме.

Напомена: За све вријеме извођења задатка испитаник мора да објема рукама држи палицу. Уколико је испусти, задатак наставља од дијела у којем му је испала.

КОЛУТ НАПРИЈЕД – КОЛУТ НАЗАД – ТРЧАЊЕ

Инструменти: Двије струњаче, штоперица са 1/10 секунди.

Задатак: Испитаник из чучећег упора (са почетка струњаче) на знак мјериоца направи колут напријед до чучња, окреће се у чучњу за 180 степени и направи колут назад тако да дође до друге ивице струњаче. Уколико се колут заврши раније, произвољним начином се долази до краја струњаче. Након тога, испитаник трчи до краја са којег је стартовао, окреће се за 180 степени и трчи назад до супротног краја струњаче настојећи да га што прије додирне ногом.

Оцјењивање: Оцјењује се вријеме од знака мјериоца до тренутка испитаниковог додира ногом руба струњаче, а тачност мјерења се креће на нивоу 0,1 секунде.

Напомена: Испитаник при извођењу колута напријед и колута назад мора да држи оба длана на струњачи.

ТАПИНГ РУКОМ ЗА 20 СЕКУНДИ

Вријеме рада: 20 секунди.

Инструменти: Сто на којем су учвршћене двије округле плоче пречника 20 цм, на међусобној удаљености од 60 цм, штоперица са 1/10 секунди.

Задатак: Испитаник сједи за столом са слабијом руком постављеном на средину (између плоча), а јачом укрштено преко слабије на супротну плочу. На знак мјериоца, јачом руком брзо наизмјенично додирује час једну час другу плочу.

Оцјењивање: Оцјењује се број исправно изведених циклуса.

Напомена: Остварени резултат се исказује у бодовима при чему један бод подразумјева два додира (јачом руком додирнути једну и другу плочу) односно један циклус. Непотпун циклус се не бодује.

КУПЕРОВ ТЕСТ ТРЧАЊА 12 МИНУТА

Инструменти: Штоперица са 1/10 секунди, стаза од 400 метара, пиштаљка

Задатак: Испитаници са циља, из високог старта крећу на знак пиштаљке, са циљем да претрче или преходају што више метара за 12 минута.

Оцјењивање: Мјери се претрчана дужина у метрима

Напомена: Испитаници не смију стати, сјести или лећи за вријеме трајања теста.

КРИТЕРИЈУМИ
 ЗА СПРОВОЂЕЊЕ ПОСТУПКА СЕЛЕКЦИЈЕ КАНДИДАТА
 ЗА УПИС У ПРВУ ГОДИНУ
 РЕДОВНИХ СТУДИЈА
 ФАКУЛТЕТА БЕЗБЈЕДНОСНИХ НАУКА
 ПРОВЈЕРА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

СКОК У ДАЉ ИЗ МЈЕСТА (центиметри)						
БОДОВИ	0	1	2	3	4	5
М	219 и мање	220-229	230-239	240-249	250-259	260 и више
Ж	174 и мање	175-184	185-194	195-204	205-214	215 и више

СКЛЕКОВИ за 10 секунди						
БОДОВИ	0	1	2	3	4	5
М	6 и мање	7-8	9-10	11-12	13-14	15 и више
Ж	5 и мање	6	7	8	9	10 и више

ПОДИЗАЊЕ ТРУПА за 30 секунди						
БОДОВИ	0	1	2	3	4	5
М	19 и мање	20-22	23-25	26-28	29-31	32 и више
Ж	17 и мање	18-20	21-23	24-26	27-29	30 и више

ОКРЕТНОСТ СА ПАЛИЦОМ (секунде)						
БОДОВИ	0	1	2	3	4	5
М	8.70 и више	8.69-7.70	7.69-6.70	6.69-5.70	5.69-4.70	4.69 и мање
Ж	9.50 и више	9.49-8.50	8.49-7.50	7.49-6.50	6.49-5.50	5.49 и мање

КОЛУТ НАПРЕД-КОЛУТ НАЗАД ТРЧАЊЕ (секунде)						
БОДОВИ	0	1	2	3	4	5
М	7.96 и више	7.95-7.26	7.25-6.56	6.55-5.86	5.85-5.16	5.15 и мање
Ж	8.71 и више	8.70-8.01	8.00-7.31	7.30-6.61	6.60-5.91	5.90 и мање

ТАПИНГ РУКОМ за 20 секунди						
БОДОВИ	0	1	2	3	4	5
М	40 и мање	41-44	45-48	49-52	53-56	57 и више
Ж	37 и мање	38-41	42-45	46-49	50-53	54 и више

КУПЕР ТЕСТ - трчање 12 минута (метара)						
БОДОВИ	0	1	2	3	4	5
М	2599 и мање	2600-2749	2750-2899	2900-3049	3050-3199	3200 и више
Ж	1899 и мање	1900-2049	2050-2199	2200-2349	2350-2499	2500 и више

VI

Овај Правилник ступа на снагу осмог дана од дана објављивања на веб страници Факултета безбједносних наука.