

ОПИС ТЕСТОВА ЗА ПРОЦЈЕНУ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

1. БРОЈ СКЛЕКОВА ЗА 1 МИНУТ

Вријеме рада: један минут.

Инструменти:

- равна подлога,
- ручке за склекове (Push up bar),
- степер,
- еластична гума,
- штоперица.

Задатак:

- почетни положај је упор за рукама на ручкама за склекове, прсти стопала су ослоњени на степеру, ширина стопала по избору (у оквиру степера).
- испитаник непосредно прије отпочињања теста све вријеме тијело држи испружено,
- испитаник се спушта до водоравног положаја, код чега су лактови поред тијела,
- тијело се не смије њихати напријед или назад при спуштању. Лактови при спуштању и подизању морају пролазити уз тијело и опружати се до потпуног истезања, код чега у доњем положају лактови морају прећи висину леђа,
- испитаник сваки пут грудима мора додирнути еластичну траку која је затегнута између ручки за склекове,
- испитаник понављања изводи без паузе,
- задатак се изводи једанпут, а биљежи се максимални број исправних понављања,
- неће се бројати, тј. сматраће се неисправним покушајем свако понављање приликом којег испитаник грудима не додирне еластичну траку, такође и покушај приликом којег долази до помјерања ручки из паралелног положаја, као и када испитаник не испружи руке до краја приликом максималне екстензије.

Оцјењивање: оцјењује се број правилно изведених склекова.

Напомена:

- ручке за склекове су постављене паралелно у ширини рамена, ослоњене уз рубове струњаче због спречавања њиховог помјерања, на којима се у средини налази затегнута еластична трака,
- испод стопала испитаника налази се постављен степер да би се изравнао положај тијела испитаника у исту раван,
- приликом извођења теста испитаник мора имати мајицу која ће бити ужег кроја, тј. неће ометати испитивача у објективном оцјењивању наведеног теста.

2. БРОЈ ПОДИЗАЊА ТРУПА С ПАРТЕРА ЗА 1 МИНУТ

Вријеме рада: један минут.

Инструменти:

- струњача,
- штоперица,
- један асистент.

Задатак:

- почетни положај је лежећи на леђима с кољенима згрченим под 90° и стопалима на подлози, дланови су на потиљку, прсти испреплетени, а лактови у контакту са подлогом,
- асистент фиксира испитаникова стопала,
- испитаник изводи подизање трупа са засуком, наизмјенично, на лијеву, а слједећи пут на десну страну (притом мора дотаћи лактом супротно кољено) што брже може,
- испитаник приликом спуштања с оба лакта мора дотаћи под,
- задатак се изводи једанпут, а биљежи се максимални број исправних понављања.

Оцјењивање: оцјењује се максимални број правилно изведених подизања трупа.

Напомена:

- приликом извођења теста испитаник не смије подизати кукове са пода и мора искључиво лактом дотаћи кољено.

3. СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА

Вријеме рада: без временског ограничења.

Инструменти:

- татами струњача,
- мјерна трака,

Задатак:

- испитаник стане врховима прстију на ивицу доскочишта те се суножно одрази удаљ, што је више могуће, а обавезно је доскочити суножно.

Оцјењивање: испитивач мјери растојање од обиљежене линије за скок до мјеста гдје је испитаник оставио посљедњи траг (било којим дијелом тијела).

Напомена:

- задатак се понавља три (3) пута а боује се најбољи резултат испитаника,
- непосредно прије одраза са стартне линије у правцу линије доскочишта (циља) испитанику су дозвољени замаси рукама.

4. БРОЈ ЗГИБОВА НА ПРЕЧКИ ЗА 1 МИНУТ

Вријеме рада: један минут.

Инструменти:

- вратило (равна шипка),
- столица,
- штоперица.

Задатак:

- испитаник се попне на столицу и рукама у ширини рамена хвата шипку (пречку) вратила натхватом (женама су омогућени хватови натхватом и потхватом), при чему су му тијело, ноге и руке вертикално опружени. Испитивач измакне столицу, након чега се испитаник из почетног положаја подиже, савијајући руке у лактовима, тако да му брада дође у висину шипке (пречке) вратила. Тијело и руке испитаника приликом сваког спуштања за вријеме извођења морају бити опружени. Задатак испитаника је да у временском периоду од једног минута изведе што више правилних згибова.

Оцјењивање: оцјењује се број правилно изведених згибова.

Напомена:

- за вријеме рада није допуштено да се испитаник помаже ногама и тијелом при подизању (њихање није дозвољено). Уколико се тијело испитаника зањише, испитивач га умирује у моменту када се испитаник спушта. Испитаник не смије правити паузу између подизања. Тест се изводи једном.

5. БРОЈ ЧУЧЊЕВА СА ШИПКОМ ЗА 1 МИНУТ

Вријеме рада: један минут.

Инструменти:

- шипка,
- сталак са стабилним постољем у којем се налазе двије вертикално постављене шипке,
- еластична трака бијеле боје.

Задатак:

- испитаник заузме стојећи став са паралелно постављеним стопалима у ширини кукова, шипка је постављена иза врата и обухваћена је са обје руке, иза ногу испитаника на подлози налази се постављен сталак између којег је затегнута еластична трака постављена испод нивоа висине кољена. Све вријеме испитаник држи исправљена и затегнута леђа да се не би повијао према напријед. На знак испитивача “Сад” испитаник почиње са извођењем

вјежбе, тако што вертикално спушта тијело до еластичне траке коју глутеусом додирне, а затим тијело без паузе враћа у стојећи став испружајући ноге.

Оцјењивање: оцјењује се број правилно изведених чучњева.

Напомена:

- приликом извођења вјежбе испитаник не смије правити паузу у извођењу. Непосредно прије почетка извођења теста, испитаник врши подешавање еластичне траке на висину испод својих кољена. Тест се изводи једном.

6. ТРЧАЊЕ НА ДИОНИЦИ ОД 100 МЕТАРА

Инструменти:

- штоперица,
- стаза од 100 метара,
- пиштаљка.

Задатак:

- испитаник са стартне линије, из високог старта, креће на знак испитивача (пиштаљке), са циљем да најбрже што може претрчи дионицу од 100 m.

Оцјењивање: мјери се вријеме потребно да испитаник претрчи задану дионицу.

Напомена:

- испитаници не смију излазити ван своје атлетске пруге и не смију ометати друге кандидате. Тест се изводи једном.

7. КУПЕРОВ ТЕСТ ТРЧАЊА 12 МИНИУТА

Вријеме рада: дванаест минута.

Инструменти:

- штоперица,
- атлетска стаза од 400 m, - пиштаљка.

Задатак:

- тест обухвата мјерење раздаљине коју испитаник успије да претрчи/препјешачи за 12 минута.

Оцјењивање: оцјењује се претрчана/препјешачена дионица у метрима за 12 минута.

Напомена: за вријеме извођења теста испитаник не смије изаћи ван стазе, кретати се у супротном смјеру, престати да се креће, сјести, лећи или ометати друге кандидате. Тест се изводи једном.

**КРИТЕРИЈУМИ ЗА СПРОВОЂЕЊЕ ПОСТУПКА СЕЛЕКЦИЈЕ
КАНДИДАТА КОД УПИСА У ПРВУ ГОДИНУ СТУДИЈА
НА ФАКУЛТЕТУ БЕЗБЈЕДНОСНИХ НАУКА**

ПРОВЈЕРА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

1. Број склекова за 1 минут

Пол	0	1	2	3	4	5
Мушкарци	15 и <	16 – 24	25 – 33	34 – 42	43 – 51	52 и >
Жене	8 и <	9 – 13	14 – 18	19 – 23	24 – 28	29 и >

2. Број подизања трупа с партера за 1 минут

Пол	0	1	2	3	4	5
Мушкарци	30 и <	31 – 35	36 – 41	42 – 48	49 – 54	55 и >
Жене	19 и <	20 – 25	26 – 31	32 – 37	38 – 42	43 и >

3. Скок удаљ из мјеста

Пол	0	1	2	3	4	5
Мушкарци	219 и <	220 – 229	230 – 239	240 – 249	250 – 259	260 и >
Жене	159 и <	160 – 169	170 – 179	180 – 189	190 – 199	200 и >

4. Број згибова на пречки за 1 минут

Пол	0	1	2	3	4	5
Мушкарци	4 и <	5 – 7	8 – 10	11 – 13	14 – 16	17 и >
Жене	1 и <	2 – 3	4 – 5	6 – 7	8 – 9	10 и >

5. Број чучњева са шипком за 1 минут

Пол	0	1	2	3	4	5
Мушкарци	35 и <	36 – 40	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 и >
Жене	25 и <	26 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 45	46 и >

6. Трчање на дионици од 100 м

Пол	0	1	2	3	4	5
Мушкарци	14,20 и <	13,78 – 14,19	13,36 – 13,77	12,92 – 13,35	12,51 – 12,91	12,50 и >
Жене	16,50 и <	16,00 – 16,49	15,50 – 15,99	15,00 – 15,49	14,50 – 14,99	14,49 и >

7. Куперов тест трчања 12 минута

Пол	0	1	2	3	4	5
Мушкарци	2599 и <	2600 – 2749	2750 – 2899	2900 – 3049	3050 – 3199	3200 и >
Жене	1799 и <	1800 – 2024	2025 – 2249	2250 – 2474	2475 – 2699	2700 и >