

ТЕСТ ПРОВЕРЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА ЗА УПИС У СРЕДЊУ СТРУЧНУ ВОЈНУ ШКОЛУ „1300 КАПЛАРА“

ДИСЦИПЛИНЕ:

- скок у даљ из места;
- склекови на ниском разбоју и
- трчање на 800 метара.

ОПИС ИЗВОЂЕЊА ТЕСТА:

Сви кандидати приступају тестирању опреми за наставу физичког вежбања .

Скок у даљ из места:

Одскок и доскок су обавезно суножни. Као тачка мерења се узима место додира пете са површином , која је најближа линији одскока. Скок је исправан: ако није направљен преступ приликом одскока, ако је у доскоку контакт са подлогом остварен само стопалима и ако је кандидат након доскока искорак наставио кретање напред.

Кандидат има 3 (три) покушаја, а уписује се најбољи резултат.



Склекови на ниском разбоју:

На команду „**припреми се**“ извршиоци заузимају почетни став.

Опис става:

- шаке морају бити постављене на крај ниског разбоја, руке потпуно опружене у зглобу лакта, а врхови стопала су ослоњена о подлогу за ширину кукова.
- цело тело мора бити у правој линији од рамена до скочних зглобова (слика 1):



На команду „**почињи сад**“ извршиоци крећу са извођењем склекова, а оцењивач провере (бројилац) наглас броји исправно урађене склекове (уколико склек није исправно изведен

бројилац понавља број до тада исправних понављања све док лице које се проверава не изведе правилан склек (нпр. броји 1, 2, 3, 4, 4, 4, 5, 6, 6, 7, итд.).

Као исправан склек броји се када извршилац спушта цело тело, све док му груди не буду најмање до висине притке у крајњем доњем положају (слика 2), а затим се врати у почетни став подижући цело тело док руке не буду потпуно испружене у зглобу лакта. Тело мора остати у правој линији при сваком понављању.



Дозвољени положај за одмор је у упору горњем – почетни став, при којем се тело може извијати и наизменично подизати шаке и стопала са тла ради опуштања. Уколико се извршилац одмара спуштајући колена на тло, легне на тло или пребаци тежину назад у чучећи положај, провера ће бити прекинута (биће уписан постигнут резултат).

Након завршетка одмора, да би наставио са радом, извршилац мора поново заузети почетни став.

Трчање на 800 метара:

Задатак кандидата је да у најкраћем могућем року истрчи 800 метара (2 круга на атлетском стадиону).

Приликом извршења задатка кандидат има право да хода и да стане, ако је то потребно.

ТАБЛИЦА ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА ЗА УПИС У СРЕДЊУ СТРУЧНУ ВОЈНУ ШКОЛУ „1300 КАПЛАРА“

ДЕЧАЦИ			БОДОВИ	ДЕВОЈЧИЦЕ		
скок у даљ	склекови	800 m		скок у даљ	склекови	800 m
220 cm	18	2 min 30 sek	20	200 cm	13	2 min 45 sek
215 cm	17	2 min 35 sek	18	195 cm	12	2 min 50 sek
210 cm	16	2 min 40 sek	16	190 cm	11	2 min 55 sek
205 cm	15	2 min 45 sek	14	185 cm	10	3 min 00 sek
200 cm	14	2 min 50 sek	12	180 cm	9	3 min 05 sek
195 cm	13	2 min 55 sek	10	175 cm	8	3 min 10 sek
190 cm	12	3 min 00 sek	8	170 cm	7	3 min 15 sek
185 cm	11	3 min 05 sek	6	165 cm	6	3 min 20 sek
180 cm	10	3 min 10 sek	4	160 cm	5	3 min 25 sek
175 cm	9	3 min 20 sek	2	155 cm	4	3 min 35 sek
170 cm	8	3 min 30 sek	1	150 cm	3	3 min 45 sek