

## ТЕСТ СПЕЦИФИЧНИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ СА ЛОПТОМ

Тест је у виду **ПОЛИГОНА** са **12 задатака**. Кандидат мора правилно да изврши све задатке за што краће време, са неограниченим бројем покушаја за сваки задатак. Укупно време за савладавање теста - полигона је ограничено и износи **2 минута за мушкарце (120 секунди), а за девојке 2,15 минута (135 секунди)**. У случају да у току извођења теста-полигона предвиђено време истекне, кандидат се зауставља и уписује му се **нула (0) бодова**. Бодовање се врши на основу стандардизованог одступања од просечног резултата посебно за оба пола.

**ОПИС ЗАДАТАКА:** Почетни положај је став стојећи са **одбојкашком лоптом** у рукама.

**1.** Са удаљености не мање од **2м** од зида, кандидат 4 пута без прекида одбија **одбојкашку лопту** „прстима“ од површине на зиду (**било где у таблу!!!**). У случају губитка контроле над лоптом задатак поновити из почетка. Кандидат мора вратити лопту на предвиђено место.

**2.** Кандидат узима из сегмента **рукометну лопту** и на удаљености не мањој од 2м, 4 пута наизменично десном и левом руком, без прекида, одбија лопту и амортизује на длан, од површине на зиду (**било где у таблу !!!**).

**3.** Кандидат наставља са **рукометном лоптом** на удаљености, не мањој од **3 м** од зида, баца лопту јачом руком (изнад висине рамена), врши окрет за 360° око уздужне осе, у произвољну страну и хвата одбијену лопту без њеног претходног пада на тло. Кандидат мора вратити лопту на предвиђено место.

**4.** Кандидат узима из сегмента **одбојкашку и рукометну лопту** и котрљањем **две лопте** описује „осмицу“ између два сталка крећући се уназад, са произвољне стране у односу на први сталак. На почетку задатка обе лопте морају да се спусте на паркет испред линије, а по завршетку задатка (**обавезно прекотрљати обе лопте преко исте линије!!!**) и вратити све лопте у сегмент (у случају да нека лопта „изађе“ из сегмента кандидат мора вратити лопту на предвиђено место и тек онда наставити даље са испитом).

**5.** Кандидат узима **фудбалску лопту** из сегмента и држећи лопту иза себе, заручењем је обема рукама избацује преко главе и хвата испред себе. Кретање наставља са истом лоптом.

**6.** Кандидат одбија лопту 4 пута од препреке наизменично десном и левом ногом (не мора се „штоповати“ лопта) и по завршетку задатка узима лопту у руке.

**7.** Извести шут на гол ногом произвољном техником (по земљи или кроз ваздух за девојке, а кроз ваздух за мушкарце) са постизањем гола (девојке 6м, мушкарци 7м). У случају промашаја, кандидат може користити резервну **фудбалску лопту** (само једна резервна лопта).

**8.** Кандидат узима **рукометну лопту** из сегмента и наставља кретање произвољно водећи лопту између 4 сталака (3 у линији и један бочно у висини другог сталка са размаком од 2 метра) са десне стране у односу на први сталак у задатом смеру кретања. Вођење лопте започети пре линије код првог сталка, а завршити најмање једним вођењем лопте после линије код задњег сталка. У случају рушења сталка, сталак поставити на место и задатак поновити из почетка. Кретање наставља са истом лоптом.

**9.** Извести шут на гол произвољном руком (изнад висине рамена) са постизањем гола кроз ваздух без предходног додира лопте о тло (девојке 7м, мушкарци 9м). У случају промашаја, кандидат може користити резервну **рукометну лопту** (само једна резервна лопта).

**10.** Кандидат узима **кошаркашку лопту** из сегмента и три пута (три круга) пребацује лопту из руке у руку око трупа (у висини струка). Задатак се изводи у стојећем раскорачном ставу. По завршетку задатка кретање наставља са истом лоптом.

**11.** Кандидат води **кошаркашку лопту** у задатом смеру кретања („осмица“) између два сталка, са произвољне стране у односу на први сталак. Вођење започети пре линије код првог сталка, а завршити најмање једним вођењем након исте линије по завршетку задатка. У случају рушења сталка, сталак поставити на место и задатак поновити из почетка.

**12.** Кандидат наставља са истом лоптом и у позицији испод коша одбија лопту од табле двома рукама **изнад главе** и хвата је у **скоку, три пута**, након чега се лопта враћа у сегмент (у случају да лопта „изађе“ из сегмента кандидат мора вратити лопту на предвиђено место). Након успешног враћања лопте у сегмент штоперица се зауставља.

По завршетку полигона, кандидату се показује штоперица, тј. постигнуто време након чега он прилази записничком столу где се уверава у исправно уписано време, узима личну карту и одлази на своје место које не сме напустити до завршетка теста - полигона свих кандидата из своје групе. Евантуалне жалбе на неправилности које могу настати током полагања испита могу се ОДМАХ (док траје испит за ту групу) поднети руководиоцу полигона. Овакве жалбе се разматрају и решавају на лицу места.

