

ТЕСТ ОПШТИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Тест је у виду ПОЛИГОНА са 18 задатака. Кандидат мора правилно да изврши све задатке за што краће време са неограниченим бројем покушаја за сваки задатак. Укупно време за савладавање полигона је ограничено и износи 2:15 минута за мушкарце и 2:45 минута за девојке. У случају да у току извођења теста-полигона предвиђено време истекне кандидат се зауставља и уписује му се 0 (нула) бодова. Бодовање се врши на основу стандардизованог одступања од просечног резултата

ОПИС ЗАДАТАКА: Кандидат започиње полигон у стојећем положају са вијачом у рукама.

1. Прескакање вијаче окретима **уназад**, суножним скоковима, у месту – **5 (пет) прескока**
2. Један колут напред на струњачама, из почучња
3. Прелазак преко разбоја (висина до 140 цм) - после наскока или пењања на почетку разбоја (при пењању је дозвољено упирање ногама о справу) **ДЕВОЈКЕ** кроз **сед разножно пред рукама**. **МУШКАРЦИ** у **упору наизменичним прехватом или суручно** прелазак разбоја до самог краја, предњихом саскок, **водити рачуна о маркацијама на почетку и крају разбоја**
4. Прелазак преко вратила (висине до 170 цм за мушкарце и до 150 цм за девојке): – узмак на средини вратила, **у случају да неко не уради узмак ради**
- 4.а) наскок у упор и ковртвај напред – један **смак на средини даљег** ниског вратила,
5. Трчање уназад између сталака постављених у линији – кретање започети у смеру стрелице.
6. Пењање уз једну шипку (висина за мушкарце 4 м и за девојке 3 м), **прелазак на суседну без губитка висине**, спуштање низ суседну (једном руком преко маркације, а **прећи обема на суседну шипку**).
7. Ходање четвороношке: **унапред, бочно и уназад** око сегмента шведског сандука постављеног на тло дужом страницом – кандидат мора **бар једном руком да додирне простор у обручу** који се налази на почетку и на крајевима зоне кретања,
8. Прелазак преко шведског сандука (висине до 150 цм): по дужини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, **прелазак преко препреке** (лопта или други реквизит), саскок произвољно,
9. Држећи палицу за крајеве, у стојећем или лежећем положају, суножно провући ноге или прекорачити једном па другом ногом и назад - **без пуштања палице**.
10. 2 (два) суножна прескока преко ниске греде, комбиновано са 2 (два) провлачења пузањем на стомаку, кроз сегменте шведског сандука положене на тло по дужој страници,
11. Један колут назад на струњачама, из почучња,
12. Суножни скокови у обручеве положене у „цик цак“ линији (размак до 60 цм),
13. У стојећем ставу, држећи обруч обема рукама (**обруч не сме да испадне из руку или додирне тло**) **4 (четири)** провлачења унапред (прво ногама),
14. Бочно суножно прескакање препона висине минимум 30 цм,
15. Летећи колут преко шведског сандука по ширини (висине до 50 цм за мушкарце и до 30 цм за девојке),
16. Пењање на греду произвољним начином, у зони од 60 цм од почетка греде, и прелазак греде (висине до 90 цм) у упору чучећем или стојећем („четвороношке“) – **обе ноге пре маркације приликом пењања и бар једна нога после маркације пре саскока**,
17. Бацање у вис и хватање обруча једном или обема рукама (обруч приликом избачаја **мора да буде изнад главе**),
18. После залета и одскока са одскочне даске прескок преко коња у ширину (висине до 135 цм за мушкарце, до 120 цм за девојке) **произвољном техником – згрчка или одбочка**.

Време се зауставља након суножног доскока после прескока преко коња.

По завршетку полигона, мерилац кандидату гласно саопштава постигнуто време, након чега кандидат прилази простору поред записничког стола, где му записничар гласно саопштава уписано време. Кандидат затим узима личну карту и излази из сале. Евентуалне 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.

КАНДИДАТИМА ЈЕ ДОЗВОЉЕНО ДА КОРИСТЕ ГИМНАСТИЧКИ МАГНЕЗИЈУМ!

