

## ТЕСТ ОПШТИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

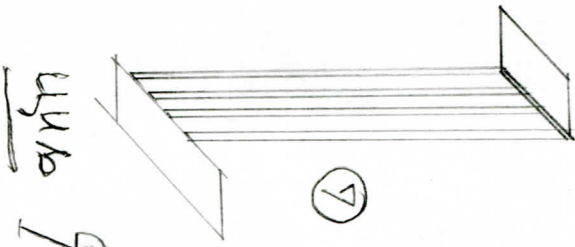
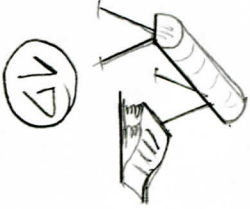
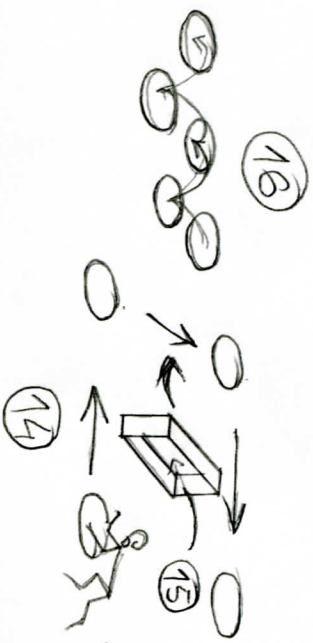
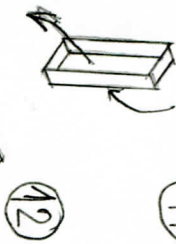
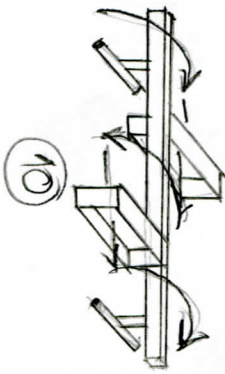
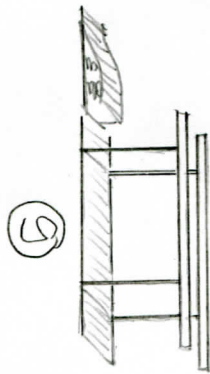
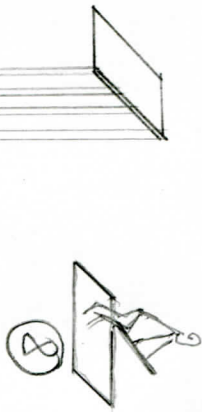
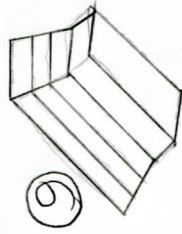
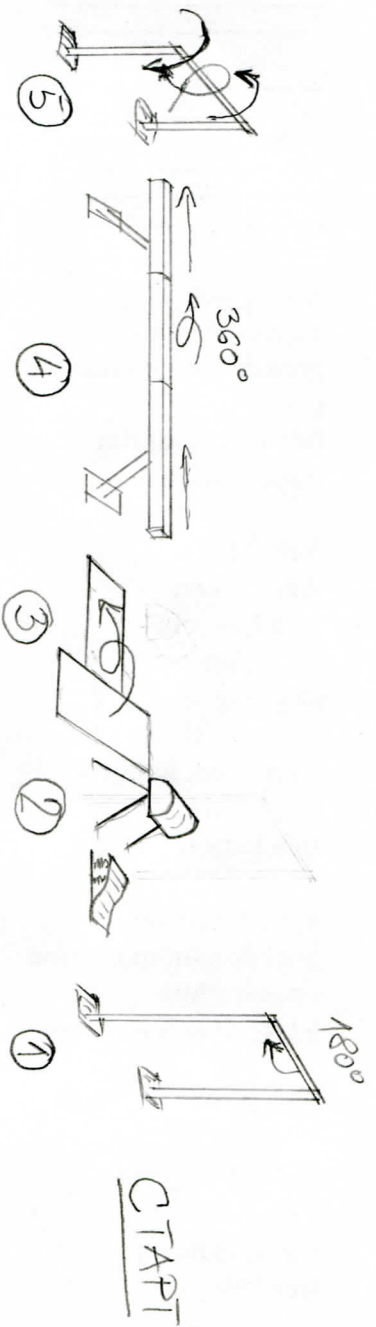
Тест је у виду ПОЛИГОНА са 17 задатака. Кандидат мора правилно да изврши све задатке за што краће време са неограниченим бројем покушаја за сваки задатак. Укупно време за савладавање полигона је ограничено и износи 2:10 минута за мушкарце и 2:30 минута за девојке. У случају да у току извођења теста-полигона 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 вису на једном крају вратила доскочне висине

1. Доручним прехватима прелазак ка средини вратила где се у обележеном простору врши окрет за  $180^\circ$ , наставља кретање и на крају вратила у обележеном простору врши се саскок,
2. После залета и одскока са одскочне даске прескок преко козлића (висине до 135 цм за мушкарце, до 120 цм за девојке) техником разношка,
3. Након доскока окрет за  $180^\circ$ , повезано колут назад и окрет за  $180^\circ$ ,
4. Пењање на греду произвољним начином, у зони од 60 цм од почетка греде, и прелазак греде (висине до 90 цм) ходом унапред – на половини греде у обележеном простору окрет за  $360^\circ$ , саскок на крају,
5. 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 2 (два) пута наскок у упор и коврљај напред – смак један на једном крају, а други на другом крају вратила у обележеном простору,
6. Прелазак шведског сандука (висине до 150 цм) по дужини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, након преласка саскок произвољно,
7. Пењање и спуштање по једној шипци (висина за мушкарце 4м и за девојке 3м),
8. У стојећем ставу, држећи палицу обема рукама (палица не сме да се испусти из руку) прелазак преко палице унапред и уназад произвољно (суножним прескоком или прекорачењем преко палице,
9. 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,
10. 3 (три) суножна прескока преко ниске греде, комбиновано са 2 (два) провлачења пузањем на стомаку, кроз сегменте шведског сандука положене на тло по дужој страници,
11. Колут напред повезано - летећи колут преко шведског сандука по ширини (висине до 50 цм за мушкарце и до 30 цм за девојке), окрет за  $180^\circ$  - летећи колут преко шведског сандука по ширини,
12. Провлачење ходом кроз 2 (два) сегмента шведског сандука постављена на тло по краћој страници,
13. На удаљености 3м прескакање вијаче у кретању унапред произвољним начином (минимално 3 скока или корака),
14. 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,
15. Повезано, провлачење пузањем на стомаку кроз сегмент шведског сандука положен на тло по дужој страници
16. Једноножни наизменични скокови у обручеве положене у „цик цак“ линији (размак до 60 цм),
17. 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 козлића.**

По завршетку полигона, мерилац кандидату гласно саопштава постигнуто време, након чега кандидат прилази простору поред записничког стола (не ближе од 2 м), 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.



3w