

ТЕСТ ОПШТИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Тест је у виду ПОЛИГОНА са 19 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 лежећем положају на леђима узручење са палицом у рукама.

1. У лежећем положају, држећи палицу обема рукама прекорачити једном па другом ногом или суножно без пуштања палице - палицом до лумбалног дела и вратити назад до узручења када се палица оставља
2. 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.а) наскок у упор и коврљај напред – смак један на средини даљег ниског вратила,
3. Повезано провлачење пузањем на стомаку, прескок и провлачење пузањем на стомаку кроз сегменте шведског сандука положене на тло по дужој страници,
4. Прелазак шведског сандука (висине до 150 цм) по дужини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, након преласка саскок произвољно,
5. Суножни скокови у обручеве положене у „цик цак“ линији (размак до 60 цм),
6. Пењање и спуштање по једној шипци (висина за мушкарце 4м и за девојке 3м),
7. 3 (три) прескока преко греде висине до 90 цм ослонцем рукама на горњој површини греде, комбиновано са 3 (три) провлачења испод греде,
8. Колут летећи преко палице постављене хоризонтално на карике које се љуљају на висини 30-50 цм од тла.
9. Пењање на греду произвољним начином, у зони од 60 цм од почетка греде, и прелазак греде (висине до 90 цм) ходом бочно – на половини греде у обележеном простору окрет за 180°, саскок на крају,
10. Бочно претрчавање препона (минимум 30 цм)
11. 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.
12. Колут назад повезано окрет за 180° летећи колут преко шведског сандука по ширини (висине до 50 цм за мушкарце и до 30 цм за девојке),
13. Четири суножна прескока преко ниске греде, висине до 40 цм,
14. Провлачење ходом кроз 3 (три) сегмента шведског сандука постављена на тло по краћој страници,
15. У стојећем ставу, држећи обруч обема рукама (обруч не сме да испадне из руку или додирне тло) 4 (четири) провлачења прво главом или прво ногама,
16. Прелазак преко разбоја (висина до 140 цм) - после наскака 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,
17. 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,
18. Повезано, провлачење пузањем на стомаку кроз сегмент шведског сандука положен на тло по дужој страници
19. После залета и одскока са одскочне даске прескок преко козлића (висине до 135 цм за мушкарце, до 120 цм за девојке) техником разношка,

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, 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.

