

ТЕСТ ОПШТИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

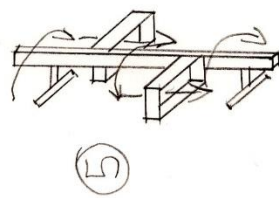
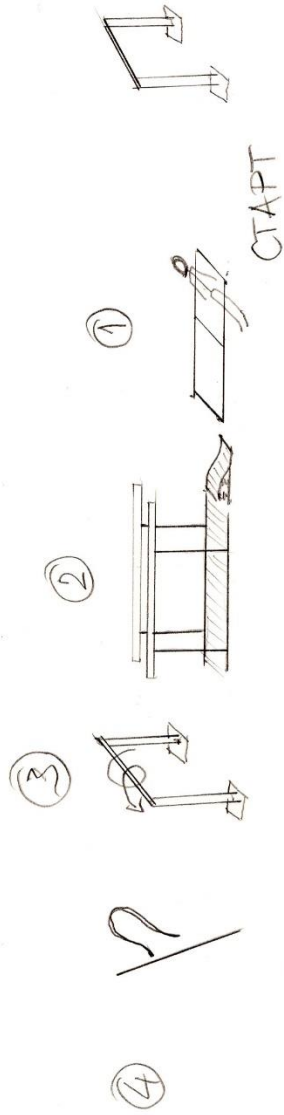
Тест је у виду ПОЛИГОНА са 15 задатака. Кандидат мора правилно да изврши све задатке за што краће време са неограниченим бројем покушаја за сваки задатак. Укупно време за савладавање полигона је ограничено и износи 2:10 минута за мушкарце и 2,30 минута за девојке. У случају да у току извођења теста-полигона 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 попреко на струњачи. На знак мериоца времена

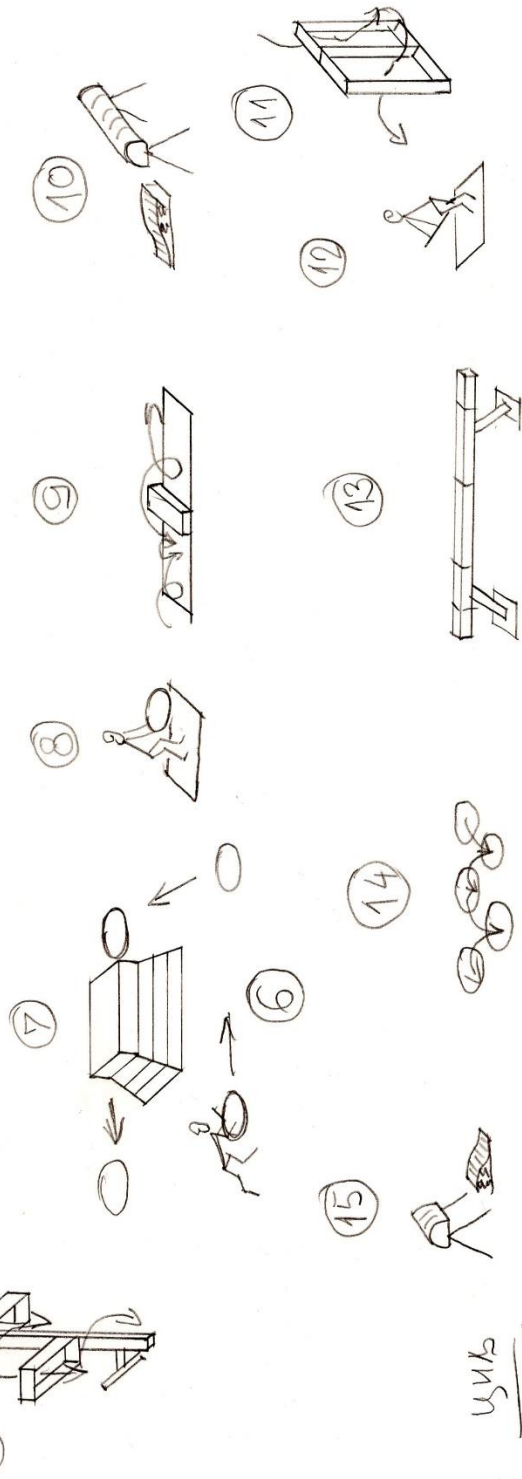
1. Врши једно котрљање око уздужне осе тела, устаје и након тога,
2. Прелази преко разбоја (висина до 140 цм) - после наскока или пењања на почетку разбоја (при пењању је дозвољено упирање ногама о справу) *ДЕВОЈКЕ* кроз сед разножно пред рукама. *МУШКАРЦИ* у упору наизменичним прехватом или суручно прелазак разбоја до самог краја, предњихом саскок,
3. Прелазак преко вратила (висине до 170 цм за мушкарце и до 150 цм за девојке) наскок у упор и ковртљај напред – **смак**,
4. На удаљености 3м прескакање вијаче у кретању унапред **произвољним** начином (**минимално 3** скока или корака),
5. 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,
6. Ходање четвороношке: унапред, бочно и уназад око шведског сандука– кандидат мора бар једном руком да додирне простор у обручу који се налази на крају зоне кретања,
7. Прелазак шведског сандука (висине до 150 цм) по дужини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, након преласка саскок произвољно,
8. 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,
9. Колут назад, у чучњу окрет за 180°, повезано – летећи колут преко шведског сандука по ширини,
10. 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**
11. Провлачење ходом кроз 2 (два) сегмента шведског сандука постављене у линији један поред другог у низу положене на тло по краћој страници,
12. 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,
13. 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° наставити ходом саскок у зони од 60 цм од краја греде,
14. Једноножни наизменични скокови у обручеве положене у „цик цак“ линији (размак до 60 цм),
15. 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 (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.



3m



УНИВ