

## 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

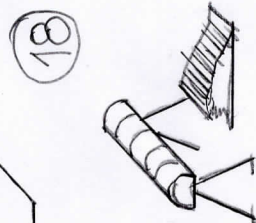
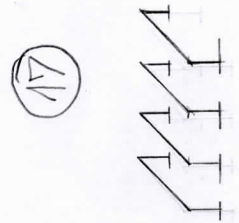
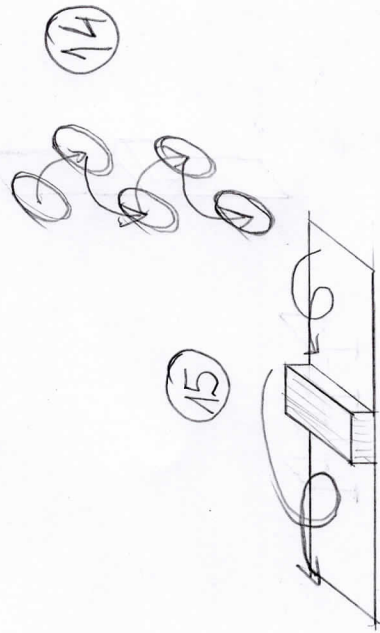
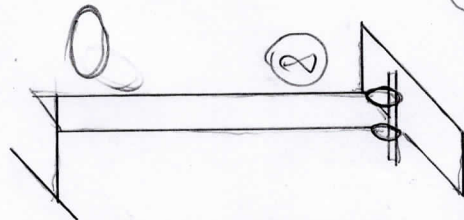
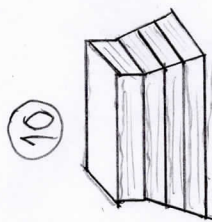
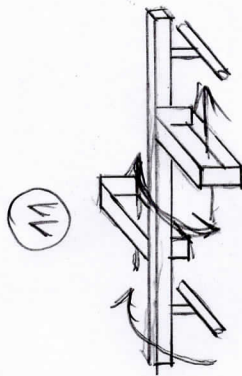
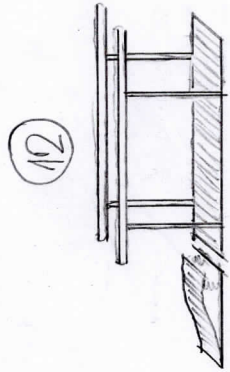
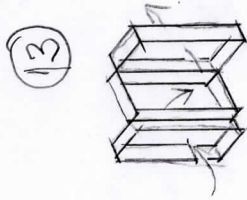
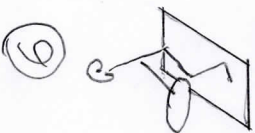
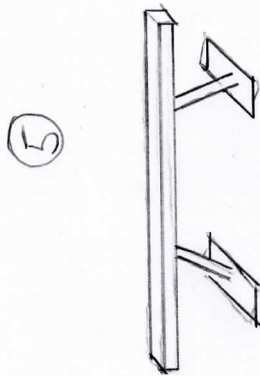
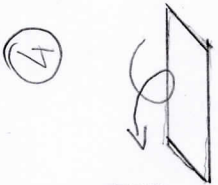
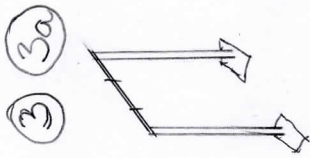
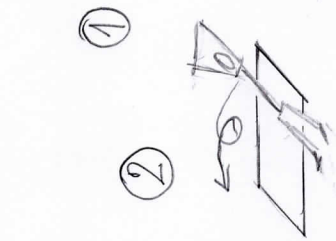
**ОПИС ЗАДАТАКА:** Кандидат започиње полигон у лежећем положају на леђима узручење са палицом у рукама.

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. Котрљања на тлу око уздужне осе тела - руке у узручењу
3. 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**
- 3.а) 2 (два) наскока у упор и ковртљај напред (смак) - **по један на оба краја** ниског вратила иза маркација у смеру кретања у полигону,
4. Повезано прескок преко сегмента шведског сандука, колут унапред на струњачи и прескок преко сегмента шведског сандука положеног на тло по дужој страници,
5. 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,
6. У стојећем ставу, држећи обруч обема рукама (обруч не сме да испадне из руку или додирне тло) **4 (четири)** провлачења унапред (прво ногама),
7. Ходање четвороношке унапред, кандидат мора бар једном руком да додирне простор у обручу који се налази у зони кретања,
8. Колут летећи преко палице постављене хоризонтално на карике које се љуљају на висини 30-50 цм од тла.
9. Пењање и спуштање по једној шипци (висина за мушкарце 4м и за девојке 3м),
10. Прелазак шведског сандука (висине до 150 цм) по дужини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, након преласка саскок произвољно,
11. 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,
12. 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, **води рачуна о маркацијама на почетку и крају разбоја**
13. Провлачење ходом кроз 3 (три) сегмента шведског сандука постављена на тло по крајој страници,
14. Суножни скокови у обручеве положене у „цик цак“ линији (размак до 60 цм),
15. 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),
16. Прескакање вијаче окретима **уназад**, суножним скоковима, у месту – **5 (пет) прескока**
17. Бочно претрчавање препона (минимум 30 цм)
18. После залета и одскока са одскачне 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!**



444/16