



УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ПРОГРАМ ИСПИТА ЗА ПРОВЕРУ СКЛОНОСТИ И СПОСОБНОСТИ

За упис на академске студије организује се испит за проверу склоности и способности. Испит се састоји из неколико делова (табела 1) и спроводи се у два дана. Испит се спроводи у складу са Правилником о организацији и реализацији испита за проверу склоности и способности и неопходно је да кандидат приступи полагању у прописаној спортској опреми са личним документима. **Кандидат на испит за проверу склоности и способности доноси документ за идентификацију – важећу личну карту или пасош.** Пре приступања испиту комисија Факултета утврђује идентитет кандидата. Кандидат чији идентитет није утврђен не може положити испит.

Табела 1. Програм испита по данима и бодовна вредност тестова

I ДАН ПОЛАГАЊА	БОДОВИ
1. ТЕСТ ИНФОРМИСАНОСТИ О ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ И СПОРТУ	0 – 6
2. ТЕСТ КОГНИТИВНИХ СПОСОБНОСТИ	0 – 4
3. А) ТЕСТ ПЛИВАЊА (ТЕСТ ЈЕ ЕЛИМИНАЦИОНОГ КАРАКТЕРА) и Б) ТЕСТ СПЕЦИФИЧНИХ МОТОРИЧКИХ ВЕШТИНА И СПОСОБНОСТИ У ВОДИ	0 – 10
II ДАН ПОЛАГАЊА	
1. ТЕСТ ЗА ПРОЦЕНУ ОСЕЋАЈА ЗА ПОКРЕТ И РИТАМ И ПРОВЕРУ МУЗИКАЛНОСТИ	0 – 10
2. ТЕСТ СПЕЦИФИЧНИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ С ЛОПТОМ	0 – 15
3. ТЕСТ ОПШТИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	0 – 15

САТНИЦА ИСПИТА ЗА ПРОВЕРУ СКЛОНОСТИ И СПОСОБНОСТИ

Први дан – Кандидати ће путем огласне табле или сајта Факултета бити обавештени о тачном времену почетка испита, и обавезни су да поштују истакнуто време. Треба да понесу лична документа (**без личних докумената кандидатима неће бити дозвољено полагање испита за проверу склоности и способности**), хемијску оловку (Тест информисаности о физичком васпитању и спорту и Тест когнитивних способности) и опрему за пливање (Тест пливања и специфичних моторичких вештина и способности у води). Након завршеног Теста информисаности о физичком васпитању и спорту и Теста когнитивних способности кандидати по распореду одлазе на базен.

Други дан – Тестови се полагају према сатници која ће бити истакнута на огласној табли и на интернет страници Факултета. Кандидати су обавезни да се јаве вођи своје групе **најмање један сат пре почетка тестирања**. Понети лична документа (**без личних докумената кандидатима неће бити дозвољено полагање испита за проверу склоности и способности**) и спортску опрему за салу (вежбање).

ОПИС И САДРЖАЈ ТЕСТОВА ИСПИТА ЗА ПРОВЕРУ СКЛОНОСТИ И СПОСОБНОСТИ**1. ТЕСТ ИНФОРМИСАНОСТИ О ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ И СПОРТУ**

У оквиру процене информисаности о физичком васпитању и спорту биће примењен тест који се састоји од тридесет (30) питања. Тест садржи питања која се односе на основне информације о физичком васпитању и спорту, а показује степен досадашњег интересовања кандидата за ову проблематику. Нетачни одговори не носе негативне поене. На почетку тестирања, кандидатима ће бити изложено прецизно упутство о начину попуњавања теста. Време попуњавања теста је ограничено и износи 12 минута. Максимални број поена које кандидат може да оствари на тесту информисаности о физичком васпитању и спорту износи шест (6).

2. ТЕСТ КОГНИТИВНИХ СПОСОБНОСТИ

У оквиру процене когнитивних способности биће примењена два стандардизована теста. Сваки тест се састоји из свеске са задацима и листа у које кандидат уписује одговоре. На задатке из теста одговара се заокруживањем само једног од понуђених одговора. Нетачни одговори не носе негативне поене. Тестирање ће бити обављено у складу са стандардима задавања психолошких инструмената. На почетку тестирања, кандидатима ће бити изложено прецизно упутство о начину попуњавања сваког теста. Време попуњавања тестова је ограничено. Максимални број поена које кандидат може да оствари на оба теста когнитивних способности износи четири (4).

3. ПЛИВАЧКИ ПОЛИГОН

а) ТЕСТ ПЛИВАЊА

б) ТЕСТ СПЕЦИФИЧНИХ МОТОРИЧКИХ ВЕШТИНА И СПОСОБНОСТИ У ВОДИ (пливачки полигон)

ЗНАЊЕ ПЛИВАЊА ЈЕ ОБАВЕЗНО ЗА УПИС НА ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА.

- Знање пливања и ниво специфичних моторичких способности у води, испитују се кроз тест пливања и пливачки полигон.
- Тест знања пливања и пливачки полигон састоје се из препливавања деонице дужине 50 м и решавања специфичних моторичких задатака у води.
- Тест знања пливања и пливачки полигон, полажу се у базену дужине 50 м са осам пливачких пруга и дубином од 2 м.
- За потребе теста знања пливања и пливачког полигона базен је подељен на три дела и то:
 - Први део – стартно место (стартни блок) и првих 10 м (за жене), односно првих 12 м (за мушкарце) дужине базена.
 - Други део – базен укупне дужине 38 м за жене и 36 м за мушкарце.
 - Трећи део – последња два метра дужине деонице пливања и линија циља коју представља ивица попречне стране базена.

ЗАДАЦИ КОЈЕ ТРЕБА ИСПУНИТИ У ПЛИВАЧКОМ ПОЛИГОНУ СУ:**ЗАДАТАК 1.**

Скок са стартног места (стартни блок висине 70 - 90 цм од површине воде или са ивице базена) главом или ногама напред, по избору кандидата.

ЗАДАТАК 2.

Пливање (роњење) испод површине воде, техником по избору кандидата, у дужини не краћој од 10 м за жене и 12 м за мушкарце.

ЗАДАТАК 3.

Пливање на површини воде, техником по избору кандидата, у дужини деонице не краћој од 38 м за жене и 36 м за мушкарце.

ЗАДАТАК 4.

Зарон до дна базена главом или ногама напред, по избору кандидата.

ЗАДАТАК 5.

Уочавање и подизање терета (тега, предмета) тежине до 4 кг са дубине од 2 м и његово постављање на ивицу базена - линију циља.

Подела базена по деловима одговара распореду задатака пливања које треба испунити.

- У првом делу кандидат треба да савлада задатке бр. 1 и бр. 2. Задатак је успешно изведен ако кандидат после знака за старт скочи у воду и по урону тела настави пливање испод површине воде (роњење) до уласка у другу секцију. У току вршења задатка сви делови тела треба да буду испод површине воде.
- У другом делу кандидат решава задатке бр. 3 и бр. 4. У току решавања задатка бр. 3 дозвољено је мењати технике пливања, али је забрањено вући се за пливачке стазе, одгуривати се од дна или зидова базена. Задатак бр. 4, зарон, ради се у последњем делу ове деонице, а пре линије раздвајања другог и трећег дела базена.
- У трећи део базена кандидат улази зароном из другог дела базена. У овом делу кандидат мора уочити и извући терет (тег) са дна базена. Задатак и целокупни пливачки полигон завршава се (штоперица се зауставља) стављањем терета (тега) на линију циља (зидић на крају базена). Ако кандидат не уочи терет првим зароном, дозвољено је да исти понови више пута. Када кандидат уочи и ухвати терет (тег), дозвољено је да се у изрону одгурне од дна базена. **Није дозвољено извлачење тега помоћу канапа којим је он везан!**

УСПЕШНОСТ НА ТЕСТУ ЗНАЊА ПЛИВАЊА И ПЛИВАЧКОМ ПОЛИГОНУ БОДУЈЕ СЕ ОД 0,5 ДО 10 БОДОВА.**Критеријуми за бодовање:****0,5 бодова - Тест знања пливања.**

После старта са стартног места, кандидат мора препливати 50м (задатак бр 3 целом дужином базена) техником по избору и уз поштовање линија – стаза које деле базен по ширини и дужини, тј. забрањено је вући се за стазе, гурати се од дна или зидова базена. Стазе које деле базен на три дела треба савладати подрањањем. Кандидат не мора да испуни задатке 2,4 и 5.

1 бод - Пливачки полигон.

После старта са стартног блока, кандидат мора препливати 50м (задатак бр 3) и при томе испунити критеријуме из задатка бр. 2 **или** задатака бр. 4 и бр. 5 (ови задаци се раде заједно).

1,5 бодова

Кандидат добија 1,5 бодова ако испуни све задатке на пливачком полигону, али не испуни време задато у таблицама (табела 3.)

2 до 10 бодова

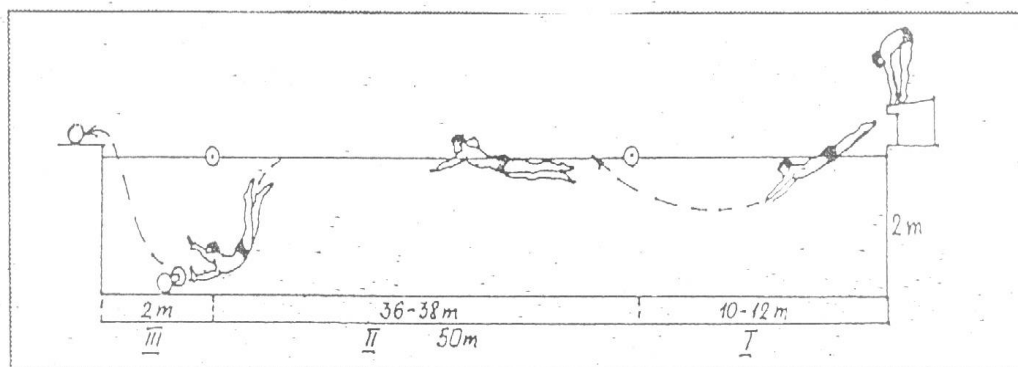
Кандидат добија од 2 до 10 бодова уколико испуни све задатке и постигне време (табела 3.)

Ако у току пливачког полигона кандидат не испуни један од задатака, без обзира на постигнуто време примењује се скала од 0,5 до 1 бода.

ВАЖНА НАПОМЕНА: Кандидат који не испуни услове за освајање 0,5 бодова сматра се да није прошао тест знања пливања и елиминира се из даљег полагања испита за процену склоности и способности.

Табела 3. Бодовна таблица пливачког полигона

МУШКАРЦИ		ДЕВОЈКЕ
0:56,01 - 0:58,00	2 бода	1:10,01 - 1:12,00
0:54,01 - 0:56,00	2,5 бода	1:08,01 - 1:10,00
0:52,01 - 0:54,00	3 бода	1:06,01 - 1:08,00
0:50,01 - 0:52,00	3,5 бода	1:04,01 - 1:06,00
0:48,01 - 0:50,00	4 бода	1:02,01 - 1:04,00
0:46,01 - 0:48,00	4,5 бода	1:00,01 - 1:02,00
0:44,01 - 0:46,00	5 бодова	0:58,01 - 1:00,00
0:43,01 - 0:44,00	5,5 бодова	0:56,01 - 0:58,00
0:42,01 - 0:43,00	6 бодова	0:54,01 - 0:56,00
0:41,01 - 0:42,00	6,5 бодова	0:52,01 - 0:54,00
0:40,01 - 0:41,00	7 бодова	0:50,01 - 0:52,00
0:39,01 - 0:40,00	7,5 бодова	0:49,01 - 0:50,00
0:38,01 - 0:39,00	8 бодова	0:48,01 - 0:49,00
0:37,01 - 0:38,00	8,5 бодова	0:47,01 - 0:48,00
0:36,01 - 0:37,00	9 бодова	0:46,01 - 0:47,00
0:35,01 - 0:36,00	9,5 бодова	0:45,01 - 0:46,00
0:35,00 и боље	10 бодова	0:45,00 и боље



Слика 1. Скица пливачког полигона

ТЕСТ ЗНАЊА ПЛИВАЊА ПОЛАЖУ И КАТЕГОРИСАНИ СПОРТИСТИ КОЈИ СУ СЕ ОСЛОБОДИЛИ ПЛИВАЧКОГ ПОЛИГОНА (ЗАДАТАК Б)

НАПОМЕНА: Приликом полагања на базену дозвољена је искључиво употреба спортских купаћих гаћа (за мушкарце) и спортски купаћи костим (за девојке).

4. ТЕСТ СПЕЦИФИЧНИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ СА ЛОПТОМ

Тестом се процењује ниво координационих способности са лоптом, значајних за савладавање програмских садржаја наставе и испита у спортским играма, ритмичкој гимнастици и др.

- Тест се полаже са **више различитих лопти (фудбалска, кошаркашка, одбојкашка и рукометна) у зависности од поставке задатака у самом полигону.**
- Тест је у виду ПОЛИГОНА са врстом, бројем и редоследом задатака који нису познати до самог полагања. Дат је само шири програм задатака и елемената који ће бити примењени, тако да кандидат може да их у току индивидуалне или организоване припреме пробају или увежбају.
- 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. У случају да у току извођења предвиђено време истекне кандидат се зауставља и уписује му се нула (0) бодова. Бодовање се врши на основу стандардизованог одступања од просечног резултата.

ОПИС ЗАДАТАКА:**ЗАДАТАК 1.**

Кандидат на удаљености не мањој од 2 м, више пута (највише 4 пута) без прекида, одбија лопту од површине на зиду, величине 1,5 x 1,5 м, чији се центар налази на висини 2 м од тла. Одбијање се изводи прстима или чекићем или наизменично прсти – чекић (одбојкашка техника). У случају хватања или пада лопте на тло кандидат има право на поновне покушаје. Лопта: одбојкашка.

ЗАДАТАК 2.

Кандидат на удаљености не мањој од 2 м, више пута (највише 4 пута) десном и више пута (највише 4 пута) левом руком, без прекида, одбија лопту и амортизује на длан исте руке, од површине на зиду величине 1,5 x 1,5 м, чији се центар налази на висини 2 м од тла. Лопта: рукометна.

ЗАДАТАК 3.

Кандидат на удаљености не мањој од 2 м, 4 пута наизменично десном и левом руком, без прекида, одбија лопту и амортизује на длан, од површине на зиду величине 1,5 x 1,5 м, чији се центар налази на висини 2 м од тла. Лопта: рукометна.

ЗАДАТАК 4.

Кандидат одбија лопту од зида (дефинише се број понављања) јачом руком (изнад висине рамена) и хвата је оберучно (на удаљености не мањој од 4 м - мушкарци и 3 м - девојке) и слабијом руком, без пада лопте на тло. Лопта: рукометна.

ЗАДАТАК 5.

Кандидат одбија лопту од зида по 2 пута двома рукама са стране, у висини кука и хвата је оберучно (на удаљености не мањој од 3 м), без пада лопте на тло. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 6.

Кандидат на удаљености не мањој од 3 м од зида баца лопту јачом руком (изнад висине рамена), врши окрет за 360° око уздужне осе, у произвољну страну и хвата одбијену лопту без њеног претходног пада на тло. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 7.

Кандидат на удаљености не мањој од 3 м од зида баца лопту једном руком (изнад висине рамена), врши окрет за 360° око уздужне осе у страну супротну од руке којом баца и хвата одбијену лопту без њеног претходног пада на тло. Задатак се врши по једанпут обема рукама. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 8.

Кандидат на удаљености не мањој од 3 м од зида баца лопту јачом руком (изнад висине рамена), врши окрет за 360° око уздужне осе, у произвољну страну и хвата одбијену лопту у скоку, без њеног претходног пада на тло. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 9.

Кандидат стоји испред 3 струњаче, постављене по ширини, избацује лопту високо испред себе (произвољним начином), изводи колут напред и хвата лопту у ставу, чучњу или почучњу (без упирања руком или лоптом о тло), пре њеног пада на тле - струњачу. Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

ЗАДАТАК 10.

Кандидат стоји испред 3 струњаче, постављене по ширини, одбија лопту од зида (произвољним начином), изводи колут напред и хвата лопту у ставу, чучњу или почучњу (без упирања руком или лоптом о тло), пре њеног пада на тло - струњачу. Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

ЗАДАТАК 11.

Кандидат лежи на леђима на струњачи, избацује лопту обема рукама са груди, врши ротацију око уздужне осе за 360° (котрљање) у произвољну страну и хвата лопту у лежећем или седећем положају (без подизања и премештања тела). Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

ЗАДАТАК 12.

Кретање између два сталка (са размаком од 3 м.), са по најмање једним одбијањем лопте од тла, слабијом и јачом руком и оберучним хватањем лопте. У случају губитка контроле над лоптом кандидат мора поновити задатак започињањем од првог сталка. Лопта: рукометна, кошаркашка

ЗАДАТАК 13.

Кретање између два сталка (са размаком од 3 м.), са вођењем лопте даљом руком од сталка. У случају губитка контроле над лоптом кандидат мора поновити задатак започињањем од првог сталка. Лопта: рукометна, кошаркашка

ЗАДАТАК 14.

Шут на гол произвољном руком (изнад висине рамена), са земље или у скоку, са постизањем гола, без претходног дотика лопте о тло, мушкарци са удаљености – 9 м, девојке – 7 м. Лопта: рукометна.

ЗАДАТАК 15.

Држећи лопту испред себе, кандидат је двема рукама избацује изнад главе и хвата иза леђа и одмах заручењем обема рукама избацује преко главе и хвата испред себе. Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

ЗАДАТАК 16.

Држећи лопту иза леђа обема рукама, кандидат је са обе руке избацује кроз заручење изнад главе и хвата оберучно иза леђа у истом почетном положају. Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

ЗАДАТАК 17.

Кандидат стоји испред зида на удаљености не мањој од 2 м. Држећи лопту иза леђа обема рукама, благим претклоном и заручењем врши избачај лопте преко главе и одбијену од зида поново хвата оберучно у заручењу. Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

ЗАДАТАК 18.

Кандидат држи лопту иза леђа обема рукама и заручењем врши избачај лопте преко главе. Пре него што лопта падне на тло или после највише једног одскока врши „штоповање“ (заустављање) лопте са унутрашњим површинама стопала или потколеница. Лопта: фудбалска.

ЗАДАТАК 19.

Кандидат са удаљености од зида не мање од 4м (мушкарци), односно 3м (девојке), баца и хвата одбијену лопту двема рукама са груди, 3 пута (без пада лопте на тло). Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 20.

Кандидат са удаљености не мање, мушкарци 4 м, девојке 3 м од зида, баца лопту оберучно са груди и хвата одбијену лопту двема рукама, после окрета за 360° око уздужне осе, прво у једну, па у другу страну (без пада лопте на тло). Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 21.

Кандидат води лопту једном руком по тлу, са најмање 5 (пет) одбијања лопте у означеном простору ширине 50 цм и дужине 5 м. Започињање вођења се мора обавити на почетку, а завршити на крају означеног простора. У случају губитка контроле над лоптом кандидат започиње вођење од почетка означеног простора. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 22.

Кандидат води лопту наизменично једном, па другом руком по тлу, са најмање 8 (осам) одбијања лопте у означеном простору ширине 1 м и дужине 5 м. Започињање вођења се мора обавити на почетку, а завршити на крају означеног простора. У случају губитка контроле над лоптом кандидат започиње вођење од почетка означеног простора. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 23.

Кандидат води две лопте истовремено по тлу, са најмање 5 (пет) одбијања лопте сваком руком, у означеном простору дужине 5 м. Започињање вођења се мора обавити на почетку, а завршити на крају означеног простора. У случају губитка контроле над лоптом кандидат започиње вођење од почетка означеног простора. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 24.

Кандидат у позицији испод коша одбија лопту од табле двома рукама изнад главе и хвата је у скоку (појединачно или повезано), 4 (четири) пута. Лопта: кошаркашка.

ЗАДАТАК 25.

У позицији испод коша кандидат, произвољном техником треба да постигне кош. Лопта: кошаркашка.

ЗАДАТАК 26.

Вођење лопте ногом, између 4 сталка (3 у линији и 1 бочно, у нивоу другог сталка, са размаком од 2,5 м), са леве стране првог. У случају губитка контроле над лоптом кандидат започињање вођење од првог сталка. Лопта: фудбалска.

ЗАДАТАК 27.

После завршетка вођења лопта се поставља руком, или ногом испред линије за шут (мушкарци 7 м, девојке 6 м). Дозвољен је шут и са већег одстојања, али тек после завршетка вођења (после проласка последњег сталка). Лопта: фудбалска

- За девојке - шут на гол ногом, по земљи, са постизањем гола, са раздаљине од 6 м.
- За мушкарце - шут на гол ногом и постизање гола, кроз ваздух, без дотика лопте о тло, са одстојања од 7 м.

ЗАДАТАК 28.

Котрљање 1-3 лопте по тлу, истовремено или наизменично, једном или обема рукама, крећући се ходом унапред или уназад. Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

ЗАДАТАК 29.

Са удаљености не мање од 2 м, шутирати лопту левом и десном ногом, са прихватањем - штоповањем супротном ногом, после одбијања од препреке. Лопта: фудбалска.

ЗАДАТАК 30.

Са удаљености не мање од 2 м, шутирањем лопте, левом и десном ногом, наизменично одбијати лопту од препреке. Лопта: фудбалска.

ЗАДАТАК 31.

Водити лопту одбијањем о тле, левом или десном руком или наизменично, крећући се између сталка, унапред или уназад. Лопта: рукометна, кошаркашка.

ЗАДАТАК 32.

Одбијати лопту прстима и чекићем, наизменично, сам себи или о зид. Лопта: одбојкашка.

ЗАДАТАК 33.

Различите варијанте пребацавања лопте из једне у другу руку у различитим задацима: око једне ноге, око обе ноге, око обе ноге наизменично (осмица), око трупа (у висини струка), око главе. Задатке изводити у стојећем ставу (раскорачни став, спетни став), седећем или лежећем ставу.

Пребацивање лопте се може изводити котрљањем по тлу, вођењем лопте одбијањем од тла или без додиром тла. Лопта: рукометна, кошаркашка, одбојкашка.

5. ТЕСТ ОПШТИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Тестом се процењује ниво општих моторичких способности на справама, потребних за успешно савладавање програмских задатака практичне наставе и испита стручних предмета у току студија.

- Тест је у виду ПОЛИГОНА са врстом, бројем и редоследом задатака који нису познати до самог полагања. Дат је само шири програм задатака и елемената који ће бити примењени, тако да кандидати могу да их у току индивидуалне или организоване припреме пробају или увежбају.
- Кандидат мора правилно да изврши све задатке за што краће време, са неограниченим бројем покушаја за сваки задатак. Укупно време за савладавање теста-полигона је ограничено. У случају да у току извођења предвиђено време истекне кандидат се зауставља и уписује му се нула (0) бодова. Бодовање се врши на основу стандардизованог одступања од просечног резултата

ОПИС ЗАДАТАКА:

ЗАДАТАК 1.

Пењање на греду произвољним начином, у зони од 60 цм од почетка греде, и прелазак греде (висине до 90 цм):

- ходом унапред, у страну или уназад
- окрет за 360° (у обе стране)
- преласком преко препреке (лопта или други реквизит)
- ношење реквизита у рукама (лопта, медицинка, обруч, палица, чуњ и др.)
- у упору чучењем или стојењем („четвороношке“)
- задатак се завршава саскоком, из зоне од 60 цм од краја греде (последњи контакт најмање једном ногом).

ЗАДАТАК 2.

После залета и одскока са одскочне даске прескок преко коња у ширину (висине до 135 цм за мушкарце, до 120 цм за девојке) техником:

- згрчка
- одбочка.

ЗАДАТАК 3.

После залета и одскока са одскочне даске прескок преко козлића (висине до 135 цм за мушкарце, до 120 цм за девојке) техником:

- згрчка
- разношка.

ЗАДАТАК 4.

Прелазак преко вратила (висине до 170 цм за мушкарце и до 150 цм за девојке):

- наскок у упор и коврљај напред - смак
- узмак.

ЗАДАТАК 5.

Залетом наскок у вис предњи на вратило (доскочне висине) и предњихом саскок преко струњаче дужине до 220 цм.

ЗАДАТАК 6.

Залетом наскок у вис предњи на вратило (доскочне висине) и прехватима повратак на исту страну.

ЗАДАТАК 7.

Прелазак преко коња или шведског сандука (висине до 150 цм):

- по дужини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, преласком саскок произвољно,
- по дужини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, прелазак преко препреке (лопта или други реквизит), саскок произвољно,

- по ширини, наскок у клек, упор чучећи или чучањ, саскок пруженим телом.

ЗАДАТАК 8.

Прелазак преко шведског сандука по ширини (висине до 50 цм за мушкарце и до 30 цм за девојке):

- летећи колут
- прескоком.

ЗАДАТАК 9.

Прелазак преко шведског сандука по дужини (висине до 120 цм за мушкарце и до 100 цм за девојке) колутом напред.

ЗАДАТАК 10.

Провлачење пузањем на стомаку кроз сегменте (оквире) шведског сандука положене на тло по дужој страници.

ЗАДАТАК 11.

Провлачење ходом кроз сегменте (оквире) шведског сандука положене на тло по краћој страници.

ЗАДАТАК 12.

Скокови у елементе (оквире) шведског сандука положене у низу у правој линији, попреко у односу на правац кретања (размак до 60 цм):

- наизменичним једноножним скоковима
- суножним скоковима

ЗАДАТАК 13.

Скокови у елементе (оквире) шведског сандука положене у низу у „цик цак“ линији, уздужно у односу на правац кретања (размак до 60 цм):

- наизменичним једноножним скоковима
- суножним скоковима.

ЗАДАТАК 14.

Пењање уз шипку (висина за мушкарце до 5 м и за девојке до 3.5 м):

- пењање и спуштање по једној шипци,
- пењање уз једну шипку, прелазак на суседне без губитка висине, спуштање низ последњу.

ЗАДАТАК 15.

Колут напред на струњачама, из почучња:

- један колут,
- повезано -два колута
- повезано - колут и колут летећи
- повезано - колут напред, у чучњу окрет за 180°, колут назад.

ЗАДАТАК 16.

Колут назад на струњачама, из почучња:

- један колут,
- повезано два колута
- повезано - колут назад, у чучњу окрет за 180°, колут напред.

ЗАДАТАК 17.

У стојећем ставу, држећи обруч обема рукама (обруч не сме да испадне из руку или додирне тло) провлачење:

- прво главом (један или више повезаних провлака),
- прво ногама (један или више повезаних провлака).

ЗАДАТАК 18.

Скокови у обручеве положене у низу у правој линији (размак до 60 цм):

- наизменичним једноножним скоковима
- суножним скоковима.

ЗАДАТАК 19.

Скокови у обручеве положене у „цик цак“ линији (размак до 60 цм):

- наизменичним једноножним скоковима
- суножним скоковима.

ЗАДАТАК 20.

Прелазак преко разбоја (висина до 140 цм):

- после наскока или пењања на почетку разбоја (при пењању је дозвољено упирање ногама о справу) у сед разножно пред рукама. Прехватом рукама испред спајање ногу и кроз упор предњихом, поново у сед разножно и тако до самог краја, предњихом саскок,
- у упору наизменичним прехватом или суручно прелазак разбоја до самог краја, предњихом саскок.

ЗАДАТАК 21.

Трчање између стака постављених у линији или „цик-цак“:

- трчање унапред,
- трчање уназад.

ЗАДАТАК 22.

Претрчавање препона (минимум 30 цм).

ЗАДАТАК 23.

Прескакање препона суножно (минимум 30 цм).

- унапред,
- уназад,
- бочно.

ЗАДАТАК 24.

Прескакање препона на једној ноzi (минимум 30 цм).

- унапред,
- уназад,
- бочно.

ЗАДАТАК 25.

Прескакање вијаче окретима унапред или уназад, суножним или наизменичним скоковима, у месту или кретању унапред и уназад.

ЗАДАТАК 26.

Варијанте ходања четвороношке: унапред, бочно, уназад.

ЗАДАТАК 27.

Котрљања на тлу око уздужне осе тела (руке у: узручењу, приручењу, укрштене на грудима)

ЗАДАТАК 28.

Држећи палицу за крајеве, у стојећем или лежећем положају, прекорачити једном па другом ногом без пуштања палице.

ЗАДАТАК 29.

Држећи палицу за крајеве, у стојећем или лежећем положају, суножно провући ноге без пуштања палице.

ЗАДАТАК 30.

Бацање у вис и хватање реквизита (обруч, чуњ, лопта и др) једном или обема рукама.

ЗАДАТАК 31.

Котрљање обруча

- Котрљање са повратком обруча и хватање једном руком (преко линије на удаљености мин 2 м).
- Котрљање са повратком обруча и прескок разножно.

ЗАДАТАК 32.

Премет странце по обележеној површини ширине 60 цм и дужине 3 м

ЗАДАТАК 33.

Различита провлачење пузањем или четвороножним кретањем унапред, уназад или бочно, испод различитих препрека висине 40 цм и више.

ЗАДАТАК 34.

Колут летећи преко палице постављено хоризонтално на карике које се љуљају на висини 30-50 цм од тла.

ЗАДАТАК 35.

Колут летећи са одскоком са ниске трамболине на мекане струњаче (дебљине мин 30 цм).

ЗАДАТАК 36.

Прескоци ниске греде, висине до 40 цм:

- суножно,
- на једној нози,
- наизменично, са ноге на ногу (обавезан дотик тла обема ногама са исте стране греде).

ЗАДАТАК 37.

У стојећем ставу, држећи обруч једном руком (обруч не сме да испадне из руке или додирне тло) провлачење:

- прво једном па другом ногом.

НАПОМЕНА: Приликом полагања моторичких тестова дозвољена је употреба искључиво спортске опреме (шорц или тренерка, мајица, чисте патике). Дозвољено је полагати бос и користити магнезијум.

6. ТЕСТ ЗА ПРОЦЕНУ ОСЕЋАЈА ЗА РИТАМ И ПОКРЕТ И ПРОВЕРУ МУЗИКАЛНОСТИ

Тестом се процењује: а) осећај за ритам (повезивање покрета и кретања у ритму задате музике), б) тачност извођења задатих комбинација покрета и кретања, в) способност повезивања научених покрета и кретања, г) усклађеност покрета различитих делова тела.

ПРИМЕРИ МУЗИЧКЕ ПРАТЊЕ за извођење комбинације за процену осећаја за ритам и покрет доступни су на веб-страници Факултета.

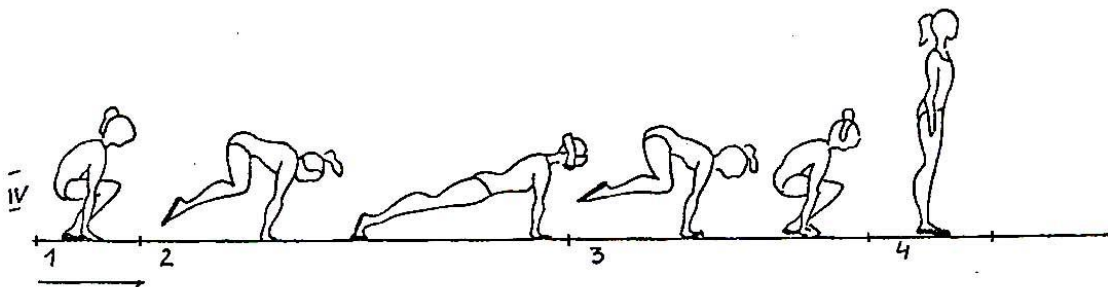
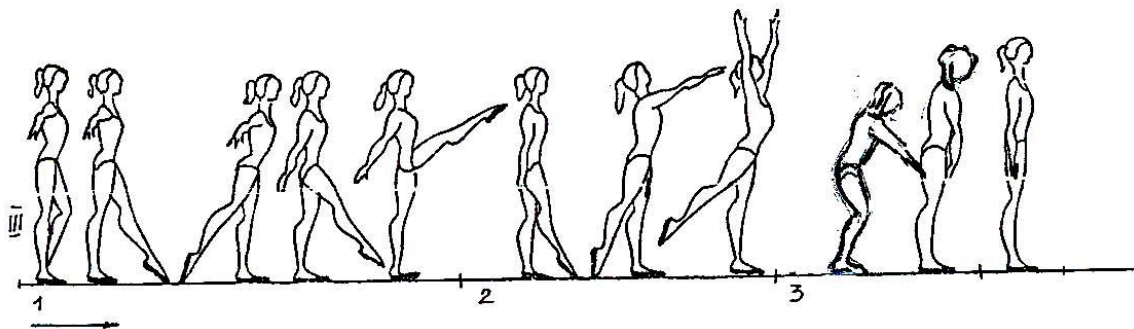
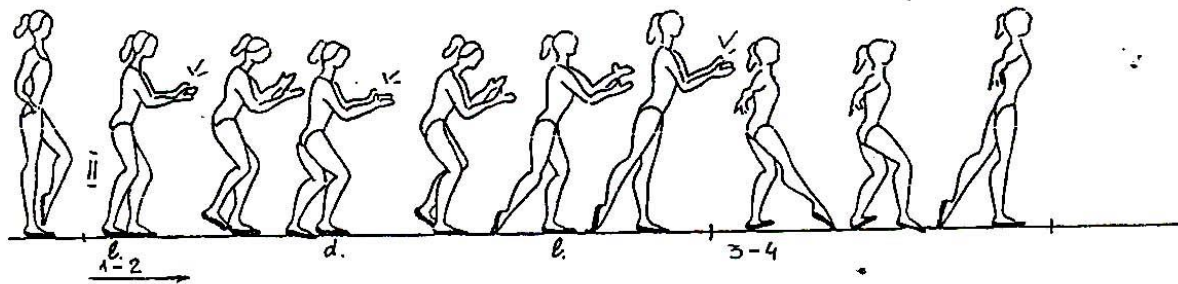
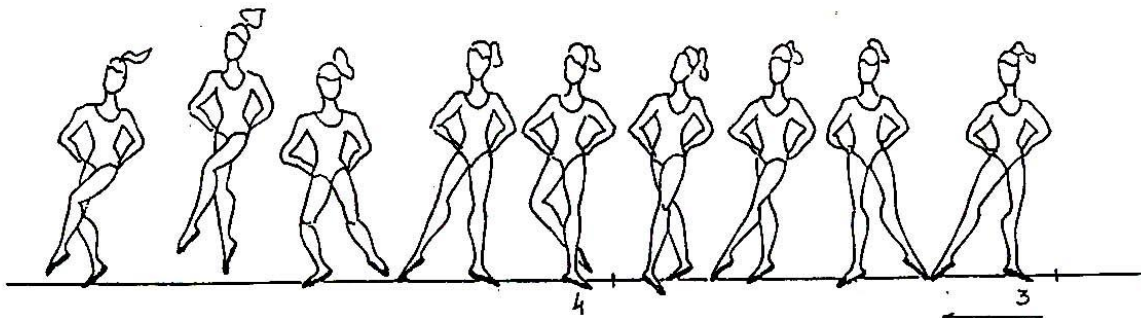
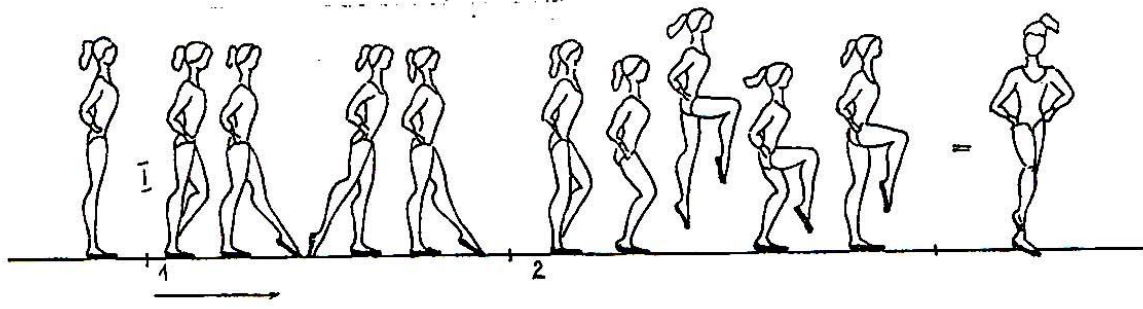
Почетни положај - Став спетни, руке о бок	Ритам извођења комбинације
Први такт: 1 – Корак левом напред, десну одићи од тла и спојено, вратити тежину тела на десну назад 2 - Привлачењем леве до десне, поскок на левој, предножити згрчено десном 3 – Корак десном удесно и спојено, укрштен корак левом испред десне 4 – Корак и поскок десном удесно, предножити згрчено унутра левом	
Други такт: 1-2 – Три наглашена корака (топота) напред (лева, десна, лева), уз истовремени плесак рукама испред тела 3-4 – Корак зибом почучњем десном напред, одручити обема	
Трећи такт: 1 – Корак левом напред, истовремено предножити десном, заручити ван обема 2 – Заножити десном, кроз приручење и предручење, узручити ван обема 3 – Приножењем и претклоном у горњем делу кичменог стуба, приручити обема (лабављење) 4 – Усклон, приручити	
Четврти такт: 1 – Упор чучећи 2 – Упор лежећи за рукама 3 – Упор чучећи 4 – Усправ, приручити	
Пети такт 1 – Став одножно левом, предручити левом, кроз одручење узручити десном, отклон улево 2 – Усклоном став спетни, одручити (обема) 3 – Корак и одскоком леве улево и привлачењем десне у ваздуху, доскок на десну, одножити левом („галоп“ странце), издржај у одручењу 4 – Корак и спојено одскоком леве улево поскок с одножењем десне и окретом за 180 степени у лево, доскок на леву, одножити десном, кроз приручење одручити обема и спојено	
Шести такт 1-3 – Премет странце удесно 4 – Став спетни, руке о бок	

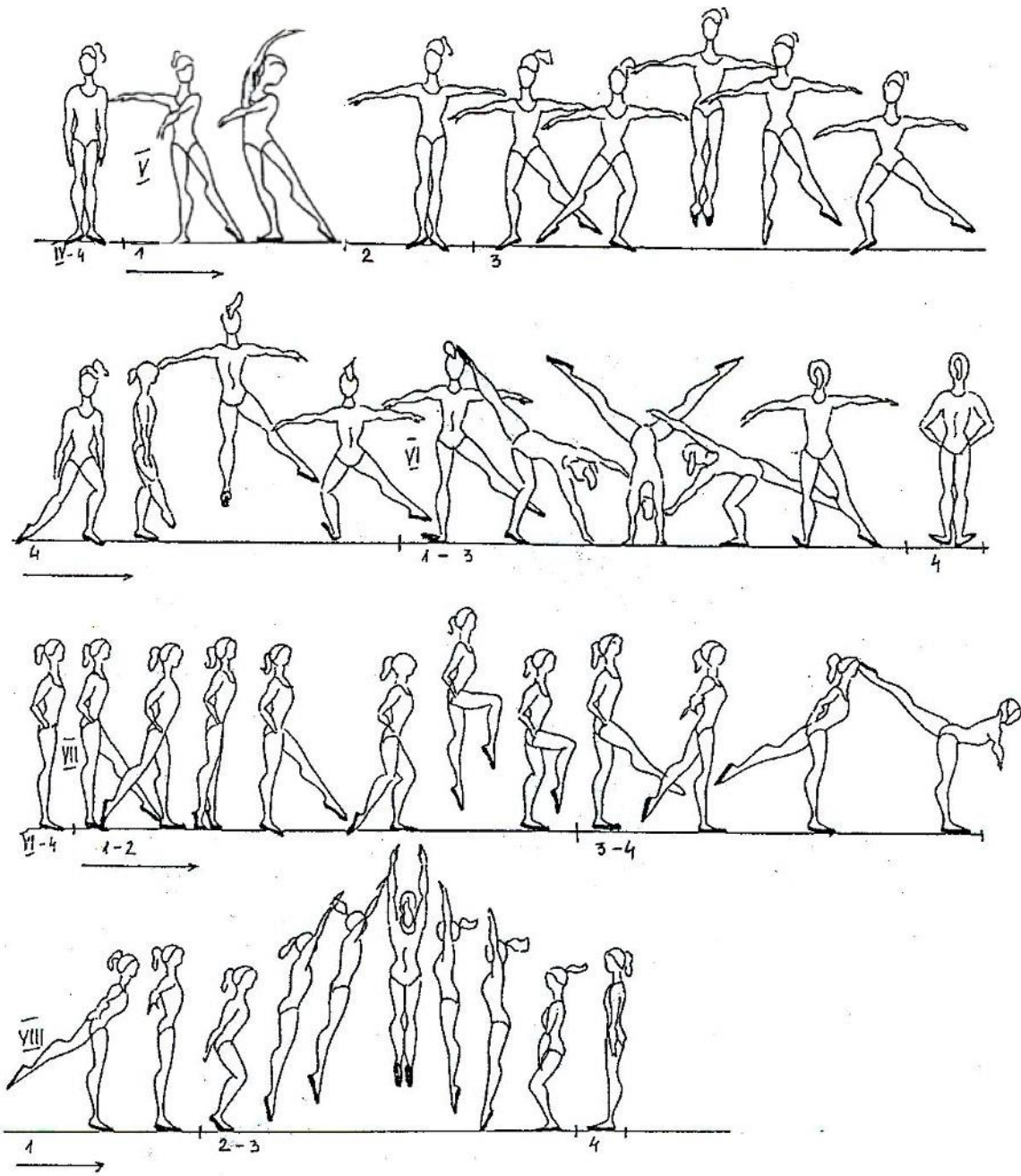
НАПОМЕНА: Пети и шести такт кандидати могу извести другом руком и ногом у супротну страну.

Седми такт 1-2 – Корак левом напред, привлачењем десне до леве, корак и поскок левом напред, предножити згрчено десном (полкин корак) 3-4 – Корак десном напред, заножити левом („вага“), одручити обема (издржај)	
Осми такт 1 – Приножењем леве и усклоном став спетни, издржај у одручењу обема 2-3 – Суножним одскоком скок са окретом за 180 степени улево (или удесно), чеони кругови надоле, суножним доскоком до почучња, приручити обема 4 – Усправ, став спетни, издржај у приручењу	

НАЧИН БОДОВАЊА: Оцењује се од 0 до 10 на основу броја правилно изведених елемената, као и на основу нивоа изведбе.

КОНТУРОГРАМ КОМПОЗИЦИЈЕ





ТЛОЦРТ (ПРАВЦИ КРЕТАЊА)

