

Opis i pravilno izvođenje vježbi

Kako bi kriteriji provjere funkcionalnih i motoričkih sposobnosti bili ujednačeni navodimo opis predloženih motoričkih testova:

- **SKOK U DALJ S MJESTA**

Test se izvodi na tvrdoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik stoji na liniji početnog položaja, noge su razmaknute u širini kukova. Zadatak je ispitanika da snažnim sunožnim skokom prijeđe što veću udaljenost. Mjeri se ukupno preskočeni put i to od vrha prstiju na startu do peta nakon doskoka. Ispitanik ima tri uzastopna pokušaja. Najbolji rezultat od tri pokušaja upisuje se u tablicu.

- **SKLEKOVI NA RAVNOJ PODLOZI KROZ 1 MINUTU**

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik je u stavu za sklek, ruke su razmaknute u širini ramena, tijelo je vodoravno ispruženo. Zadatak je ispitanika da u 1 minuti, napravi Sto više pravilnih spuštanja i podizanja. Položaj za odmaranje tijela je u gornjoj zoni vježbe.

- **PODIZANJE TRUPA BEZ OPTEREĆENJA KROZ 1 MINUTU**

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru koji mora biti minimalnih dimenzija 2x2 metra. Ispitanik leži na leđima, koljena su mu zgrčena-flektirana, stopala razmaknuta u širini kukova, ruke su flektirane i sa dlanovima na zatiljku. Pomoćni ispitivač (netko od ispitanika) fiksira ispitanikova stopala na podlogu. Na znak za početak ispitanik što brže izvrši podizanje u sjed - dotičući laktovima koljena i nazad se vraća na leđa. Sve to ponavlja kroz 1 minutu. Ispitivač broji pravilno izvedene pokušaje i u listu upisuje ukupan broj pravilno izvedenih pokušaja u 1 minuti. Položaj za odmaranje tijela je u gornjoj zoni vježbe.

Lj. z

- **SKIJAŠKI ČUČANJ**

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani. Ispitanik se postavi uz zid kao da sjedi na stolici, ruke moraju biti opušteno uz tijelo. Kada ispitanik zauzme stav za početak testa, daje znak mjeritelju "spreman", na što mjeritelj uključuje štopericu. Mjeri se koliko je ispitanik izdržao u položaju "skijaškog čučnja". U listu se upisuje vrijeme izdržano u položaju.

- **TRČANJE U TRAJANJU OD 12 MINUTA (COOPEROV TEST)**

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Zadatak ispitanika je da za 12 minuta prijeđe što više metara. Važno je da ispitanik kontinuirano savlada prostor u zadanoj jedinici vremena. Prekidom testiranja ne smatra se ako ispitanik dio staze savlada i hodanjem. Rezultat se mjeri u prijađenim metrima posebno za svakog ispitanika.

IME I PREZIME :					STAROSNA DOB		MUŠKARCI		
Br.	TESTOVI MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	REZULTAT	OCJENA	OCJENA	Kriterij ocjenjivanja				
					DOB	DOB	DOB	DOB	
					18-29 g.	30-39 g.	40-49 g.	50 i više g.	
1.	Trčanje u trajanju 12 min. (Cooperov test) - koliko je metara prijeđeno			NEDOVOLJAN	1	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
				DOVOLJAN	2	1600- 2000	1520- 1840	1360- 1680	1280- 1600
				DOBAR	3	2000- 2400	1840- 2240	1680- 2080	1600- 2000
				VRLO DOBAR	4	2400- 2800	2240- 2640	2080- 2480	2000- 2400
				ODLIČAN	5	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više
2.	Podizanje trupa bez opterećenja kroz 1 minutu - broj podizanja			NEDOVOLJAN	1	0-25	0-24	0-21	0-19
				DOVOLJAN	2	26-31	25-29	22-27	20-25
				DOBAR	3	32-37	30-35	28-33	26-31
				VRLO DOBAR	4	38-43	36-41	34-39	32-37
				ODLIČAN	5	44 i više	42 i više	40 i više	38 i više
3.	Slekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu - broj sklekova			NEDOVOLJAN	1	0-20	0-19	0-17	0-14
				DOVOLJAN	2	21-27	20-25	18-23	15-20
				DOBAR	3	28-33	26-31	24-29	21-26
				VRLO DOBAR	4	34-39	32-37	29-35	27-32
				ODLIČAN	5	40 i više	38 i više	36 i više	33 i više
4.	Skok u dalj sa mjesta - u metrima			NEDOVOLJAN	1	0,00 - 1,99	0,00 - 1,84	0,00 - 1,69	0,00 - 1,59
				DOVOLJAN	2	2,00 - 2,14	1,85 - 1,94	1,70 - 1,79	1,60 - 1,72
				DOBAR	3	2,15 - 2,29	1,95 - 2,09	1,80 - 1,94	1,73 - 1,85
				VRLO DOBAR	4	2,30 - 2,39	2,10 - 2,29	1,95 - 2,14	1,86 - 1,99
				ODLIČAN	5	2,40 i dalje	2,30 i dalje	2,15 i dalje	2,00 i dalje
5.	Skijaški čučanj - trajanje u sekundama			NEDOVOLJAN	1	0 - 79	0 - 74	0 - 69	0 - 64
				DOVOLJAN	2	80-94	75-86	70-81	65-74
				DOBAR	3	95-109	87 - 98	82 - 93	75 - 84
				VRLO DOBAR	4	110-124	99-110	94-105	85 - 94
				ODLIČAN	5	125 i duže	111 i duže	106 i duže	95 i duže
UKUPNO									

25 28

IME I PREZIME :						STAROSNA DOB		ŽENE	
Br.	TESTOVI MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	REZULTAT	OCJENA	OCJENA		Kriterij ocjenjivanja			
						DOB	DOB	DOB	DOB
						18-29 g.	30-39 g.	40-49 g.	50 i više g.
1.	Trčanje u trajanju 12 min. (Cooperov test) - koliko je metara prijedeno			NEDOVOLJAN	1	Do 1520	Do 1360	Do 1200	Do 1040
				DOVOLJAN	2	1520 - 1840	1360 - 1680	1200 - 1520	1040 - 1360
				DOBAR	3	1840 - 2160	1680 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680
				VRLO DOBAR	4	2160 - 2640	2000 - 2480	1840 - 2320	1680 - 2160
				ODUČAN	5	2640 i više	2480 i više	2320 i više	2160 i više
2.	Podizanje trupa bez opterećenja kroz 1 minutu - broj podizanja			NEDOVOLJAN	1	0 - 15	0 - 13	0 - 11	0 - 9
				DOVOLJAN	2	16 - 20	14 - 18	12 - 16	10 - 13
				DOBAR	3	21 - 25	19 - 23	17 - 21	14 - 17
				VRLO DOBAR	4	26 - 31	24 - 28	22 - 26	18 - 21
				ODUČAN	5	32 i više	29 i više	27 i više	22 i više
3.	Sklekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu - broj sklekova			NEDOVOLJAN	1	0 - 13	0 - 12	0 - 11	0 - 10
				DOVOLJAN	2	14 - 18	13 - 17	12 - 16	11 - 14
				DOBAR	3	19 - 23	18 - 22	17 - 21	15 - 18
				VRLO DOBAR	4	24 - 28	23 - 27	22 - 25	19 - 21
				ODUČAN	5	29 i više	28 i više	26 i više	22 i više
4.	Skok u dalj sa mjesta - u metrima			NEDOVOLJAN	1	0 - 1,49	0 - 1,35	0 - 1,20	0 - 1,10
				DOVOLJAN	2	1,50 - 1,59	1,36 - 1,45	1,21 - 1,30	1,11 - 1,20
				DOBAR	3	1,60 - 1,69	1,46 - 1,55	1,31 - 1,40	1,21 - 1,30
				VRLO DOBAR	4	1,70 - 1,80	1,56 - 1,65	1,41 - 1,54	1,31 - 1,40
				ODUČAN	5	1,81 i dalje	1,66 i dalje	1,55 i dalje	1,41 i dalje
5.	Skijaški čučanj - trajanje u sekundama			NEDOVOLJAN	1	0 - 20	0 - 19	0 - 16	0 - 13
				DOVOLJAN	2	21 - 25	20 - 24	17 - 21	14 - 17
				DOBAR	3	26 - 30	25 - 29	22 - 26	18 - 21
				VRLO DOBAR	4	31 - 36	30 - 35	27 - 31	22 - 25
				ODUČAN	5	37 i duže	36 i duže	32 i duže	26 i duže

UKUPNO	
--------	--