

## ТЕСТ ПРОВЕРЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА ЗА УПИС У ПРВИ РАЗРЕД СРЕДЊЕ СТРУЧНЕ ВОЈНЕ ШКОЛЕ

### ДИСЦИПЛИНЕ:

1. Скок у даљ из места
2. Трчање на 800 метара

### ОПИС ИЗВОЂЕЊА ТЕСТА :

Сви кандидати тестирању приступају у опреми за наставу физичког васпитања (патике, шорц, мајица, дукс, доњи и горњи део тренерке). Дисциплине и норме су заједничке за дечаке и девојчице.

1. **Скок у даљ из места:** Одскок и доскок су обавезно суножни. Као тачка мерења узима се тачка додира пете са површином, која је најближа линији одскока. Скок је исправан ако није направљен преступ приликом одскока, ако је у доскоку контакт са подлогом остварен само стопалима и ако је кандидат након доскока, искорак наставио кретање у напред. **Кандидати имају 3 (три) покушаја, а уписује се најбољи резултат.**
2. **Трчање на 800 метара:** Тестирање се спроводи у групама до 20 кандидата. Кандидати на команду НА МЕСТА стају на линију старта. На команду САД, мерилац укључује штоперицу, а кандидати крећу да трче и труде се да задату деоницу претрче за што краћи временски период. Након истрчаних 800 метара мерилац зауставља штоперицу и уписује време за које је сваки кандидат претрчао деоницу. **Кандидати имају 1 (један) покушај.**

### ВРЕДНОВАЊЕ И ТАБЛИЦА СА НОРМАМА:

Тест провере физичких способности носи **максимално 20 бодова**. Бодови се обрачунавају тако што се саберу бодови из обе дисциплине и укупан број бодова помножи са коефициентом **0,1**. Да би кандидат положио тест, у обе дисциплине мора испунити минималне норме, а то су: **1. Скок у даљ из места - 140 центиметара. 2. Трчање на 800 метара - 3.55 (три минута, педесетпет секунди)**. Кандидат који не испуни било коју норму не може бити примљен на школовање у Средњу стручну војну школу.

**ТАБЛИЦА ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА  
ЗА УПИС У ПРВИ РАЗРЕД СРЕДЊЕ СТРУЧНЕ ВОЈНЕ ШКОЛЕ**

**СКОК У ДАЉ  
ИЗ МЕСТА**

**ТРЧАЊЕ НА 800  
метара**

<b>РЕЗУЛТАТ</b>	<b>БОДОВА</b>	<b>РЕЗУЛТАТ</b>	<b>БОДОВА</b>
<b>235</b>	<b>100</b>	<b>2.40</b>	<b>100</b>
<b>230</b>	<b>95</b>	<b>2.42</b>	<b>95</b>
<b>225</b>	<b>90</b>	<b>2.44</b>	<b>90</b>
<b>220</b>	<b>85</b>	<b>2.46</b>	<b>85</b>
<b>215</b>	<b>80</b>	<b>2.48</b>	<b>80</b>
<b>210</b>	<b>75</b>	<b>2.51</b>	<b>75</b>
<b>205</b>	<b>70</b>	<b>2.54</b>	<b>70</b>
<b>200</b>	<b>65</b>	<b>2.57</b>	<b>65</b>
<b>195</b>	<b>60</b>	<b>3.00</b>	<b>60</b>
<b>190</b>	<b>55</b>	<b>3.03</b>	<b>55</b>
<b>185</b>	<b>50</b>	<b>3.06</b>	<b>50</b>
<b>180</b>	<b>45</b>	<b>3.09</b>	<b>45</b>
<b>175</b>	<b>40</b>	<b>3.12</b>	<b>40</b>
<b>170</b>	<b>35</b>	<b>3.16</b>	<b>35</b>
<b>165</b>	<b>30</b>	<b>3.21</b>	<b>30</b>
<b>160</b>	<b>25</b>	<b>3.27</b>	<b>25</b>
<b>155</b>	<b>20</b>	<b>3.34</b>	<b>20</b>
<b>150</b>	<b>15</b>	<b>3.41</b>	<b>15</b>
<b>145</b>	<b>10</b>	<b>3.48</b>	<b>10</b>
<b>140</b>	<b>5</b>	<b>3.55</b>	<b>5</b>