

ТЕСТ ПРОВЕРЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА ЗА УПИС У ПРВИ РАЗРЕД ВОЈНЕ ГИМНАЗИЈЕ

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 Војну гимназију.

**ТАБЛИЦА ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ
КАНДИДАТА ЗА УПИС У ПРВИ РАЗРЕД ВОЈНЕ ГИМНАЗИЈЕ**

СКОК У ДАЉ ИЗ МЕСТА		ТРЧАЊЕ НА 800 метара	
РЕЗУЛТАТ	БОДОВА	РЕЗУЛТАТ	БОДОВА
235	100	2.40	100
230	95	2.42	95
225	90	2.44	90
220	85	2.46	85
215	80	2.48	80
210	75	2.51	75
205	70	2.54	70
200	65	2.57	65
195	60	3.00	60
190	55	3.03	55
185	50	3.06	50
180	45	3.09	45
175	40	3.12	40
170	35	3.16	35
165	30	3.21	30
160	25	3.27	25
155	20	3.34	20
150	15	3.41	15
145	10	3.48	10
140	5	3.55	5