



ПОЛИГОН МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

- тест за проверу физичких способности за упис у Војну гимназију -

Полигон моторичких способности представља тест за проверу физичких способности кандидата за упис у Војну гимназију. Полигон се састоји од девет препрека које кандидат мора савладати за одређено време како би испунио један од услова за наставак селекције и упис у Војну гимназију.

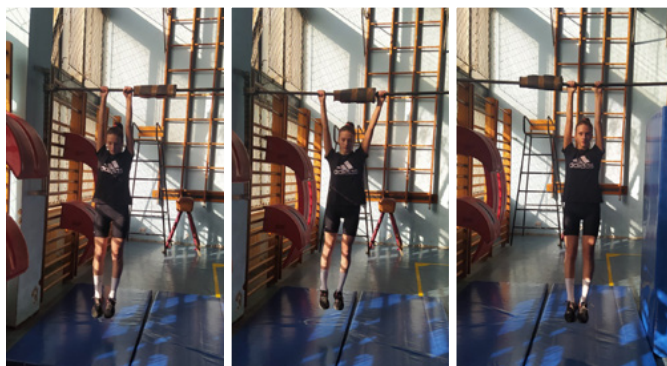


У наставку текста представимо вам препреке и начин савладавања истих, као и табелу за бодовање пролазног времена.

СТАРТ је лежећи на леђима на струњачи, а **ЦИЉ** је пролазак између два чуња протрчавањем након извршења последњег задатка полигона.

Препрека број 1: ВРАТИЛО ДОСКОЧНО

Успостављање хвата се врши са десне стране маркера скоком или пењањем користећи рипстол. Прелазак се врши разноручно, тако да обе руке пређу на леву страну маркера и остваре чврст контакт са вратилом. У случају пада пре преласка маркера, покушај може да се понови до исправног преласка или да се тражи замена задатка издржањем у вису на вратилу у трајању од 10 секунди.



Препрека број 2: ГИМНАСТИЧКИ КОЊ ВИСИНЕ 130 ЦЕНТИМЕТРА

Прелазак са једне на другу страну коња се врши слободном начином тако да тело кандидата у целини мора прећи преко висине коња. У случају неуспеха за други покушај је дозвољено



Упис у Војну гимназију Полигон моторичких способности

постављање степеника висине 30 центиметара.

Ако је и тада покушај неуспешан кандидат **није задовољио критеријуме** и сматра се да је **пао тест**.



Препрека број 3: **ВОЋЕЊЕ КОШАРКАШКЕ ЛОПТЕ**

Вођење кошаркашке лопте једном руком око маркираних тачака распоређених на растојању од 5 метара у облику изломљене линије се изводи било којом руком, а циљ је долазак до места са којег је лопта узета.

Ако се изгуби контрола вођења лопте задатак се понавља највише један пут.



Препрека број 4: **ГИМНАСТИЧКА ГРЕДА ВИСОКА**



Прелазак греде се врши са доње стране висом на рукама и ногама. Није дозвољено додицање тла у току прелаза од стартне до циљне линије које су обележене на греди.

У случају неправилног извођења задатка исти се понавља један пут, а трећи покушај може бити замена висом о руке и ноге у трајању од 10 секунди.



Препрека број 5: ШВЕДСКИ САНДУЦИ

Два шведска сандука у низу (нижи па виши) се прелазе по дужини са саскоком на обе ноге. Неуспели покушај се понавља највише два пута.



Препрека број 6: ПУЗАЊЕ

Пузање се врши слободним стилу у дужини од 3 метра, испод постављених душека са висином тунела која је адекватна висини шведске клупе.



Препрека број 7: КОЛУТ НАПРЕД ПРЕКО ПРЕПРЕКЕ

Колут напред преко препреке се може урадити из залета или из места, по избору.

У случају неправилног извођења задатак се понавља највише два пута.



Препрека број 8: ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ

Рукометна лопта се одбија од зид уз хватање по одбитку без контакта лопте са тлом. Удаљености зида је 5 метара, а висина препреке је 1 метар.

Кандидат мора два пута успешно одбити лопту из највише четири покушаја.



Препрека број 9: ДВЕ ВИШЕ И ДВЕ НИЖЕ ПРЕПРЕКЕ

Препреке су постављене наизменично у низу, прво виша (60 центиметара), па нижа (40 центиметара), а задатак се обавља тако што се кроз више препреке ради провлачење, а преко нижих прескок.

Рушење било које препреке враћа кандидата на почетак задатка, а број понављања је највише три пута.





Упис у Војну гимназију Полигон моторичких способности

Након савладане препреке број 9, кандидат мора истрчати једну кратку деоницу цик-цак, порушити пластичне купе, а затим их у поновном доласку до њих вратити у првобитан положај.



Након тога преостаје само пролазак кроз **ЦИЉ**, чиме је провера физичких способности завршена.

Како изгледа Полигон моторичких способности за упис у Војну гимназију можете погледати на следећем снимку [Полигон моторичких способности](#).

Начин бодовања остварених резултата на Полигону моторичких способности приказан је у следећој табели:

ВРЕМЕ ПРОЛАСКА КРОЗ ЦИЉ (минута:секунди)	ОСВОЈЕНО БОДОВА
1:06	20
1:10	19
1:12	18
1:13	17
1:14	16
1:15	15
1:16	14
1:17	13
1:18	12
1:19	11
1:20	10
1:21	9
1:22	8
1:24	7
1:26	6
1:28	5
1:30	4
1:32	3
1:38	2
1:44	1

**Драги кандидати,
Хвала вам што се интересујете за упис у Војну гимназију и СРЕЋНО!**