

ДИСЦИПЛИНЕ :

1. Скок у даљ из места
2. Издржај у згибу
3. Лежање – сед (дизање трупа) за 30 (тридесет) секунди

ОПИС ИЗВОЂЕЊА ТЕСТА :

Сви кандидати тестирању приступају у опреми за наставу физичког васпитања. 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 додире 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, искораком наставио кретање у напред.

Кандидати имају 3 (три) покушаја, а уписује се најбољи резултат.

2. **Издржај у згибу:** На команду ПРИПРЕМИ СЕ, кандидат се уз помоћ шведског сандука хвата за притку вратила **подхватом у ширини рамена**. Брада се налази изнад притке и не сме се ни једног момента тестирања ослањати на исту. Када кандидат заузме овај почетни положај, на команду САД он се пушта и не сме више имати ослонац и контакт са шведским сандуком. Мерилац укључује штоперицу и мери време у коме кандидат успева да задржи почетни положај. Све време тестирања ноге морају бити потпуно опружене. Штоперица се зауставља када се брада спусти испод висине притке вратила.

Кандидати имају 1 (један) покушај.

3. **Лежање – сед (дизање трупа) за 30 (тридесет) секунди:** На команду ПРИПРЕМИ СЕ, кандидат леже на леђа са укрштеним прстима на потиљку и ногама погрченим у коленима од 90 степени. Партнер му држи ноге. На команду САД, мерилац укључује штоперицу, а кандидат се труди да направи максималан број прегипања напред на тај начин да сваки пут лактовима додирне колена, а у опружању лопатицама струњачу. Свако исправно прегипање мерилац броји наглас. По истеку 30 секунди мерилац командује СТОП и уписује резултат. Резултат одређује број правилно урађених подизања трупа из лежања у сед.

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 све три дисциплине и укупан број бодова помножи са коефицијентом 0,0666**. Да би кандидат положио тест, у све три дисциплине мора испунити минималне норме, а то су: 1. Скок у даљ из места – 135 центиметара. 2. Издржај у згибу – 10 секунди. 3. Лежање – сед (дизање трупа) за 30 секунди – 17 прегипања. **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		ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ		ЛЕЗИ – СЕД	
РЕЗУЛТАТ	БОДОВА	РЕЗУЛТАТ	БОДОВА	РЕЗУЛТАТ	БОДОВА
210	100	0.58	100	30	100
205	95	0.54	95	29	95
200	90	0.50	90	28	90
195	85	0.46	85	27	85
190	80	0.43	80	26	80
185	75	0.40	75	25	75
180	70	0.37	70	24	70
175	65	0.34	65	23	65
170	60	0.31	60	22	55
165	55	0.28	55	21	45
160	50	0.25	50	20	35
155	45	0.22	45	19	25
150	35	0.19	35	18	15
145	25	0.16	25	17	5
140	15	0.13	15		
135	5	0.10	5		