

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

### 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 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. **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 прегивања напред на тај начин да сваки пут лактовима додирне колена, а у опружању лопатицама струњачу. Свако исправно прегивање 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 **коэффициентом 0,0666**. Да би кандидат положио тест, у све три дисциплине мора испунити минималне норме, а то су: **1. Скок у даљ из места – 140 центиметара. 2. Издржај у згибу – 10 секунди. 3. Лежање – сед (дизање трупа) за 30 секунди – 17 прегивања.** 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		ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ		ЛЕЖАЊЕ – СЕД ЗА 30 СЕКУНДИ	
РЕЗУЛТАТ	БОДОВА	РЕЗУЛТАТ	БОДОВА	РЕЗУЛТАТ	БОДОВА
235	100	1.15	100	30	100
230	95	1.10	95	29	95
225	90	1.05	90	28	90
220	85	1.00	85	27	85
215	80	0.57	80	26	80
210	75	0.54	75	25	75
205	70	0.51	70	24	70
200	65	0.48	65	23	65
195	60	0.45	60	22	55
190	55	0.42	55	21	45
185	50	0.39	50	20	35
180	45	0.36	45	19	25
175	40	0.33	40	18	15
170	35	0.30	35	17	5
165	30	0.27	30		
160	25	0.24	25		
155	20	0.21	20		
150	15	0.18	15		
145	10	0.15	10		
140	5	0.10	5		