

Za procjenu tjelesne motoričke sposobnosti određeno je ukupno pet testova i to:

Skok u dalj s mjesta

Poligon natraške

Sklekovi na ručama

Pretkloni na švedskoj klupi




Trčanje 2400 metara

Skok u dalj s mjesta


Test procjenjuje motoričku sposobnost - eksplozivna snaga.

	<p>Početni stav ispitanika</p> <p>Ispitanik stane stopalima do samog ruba odskočne daske, licem okrenut prema strunjači</p>
	<p>Izvođenje zadatka</p> <p>Ispitanik sunožno skače prema naprijed što dalje može. Zadatak se ponavlja 3 puta bez pauze. Mjeri se zadnji otisak stopala na strunjači</p>
	<p>Vrijeme izvođenja zadatka</p> <p>Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika: 2 minute</p>

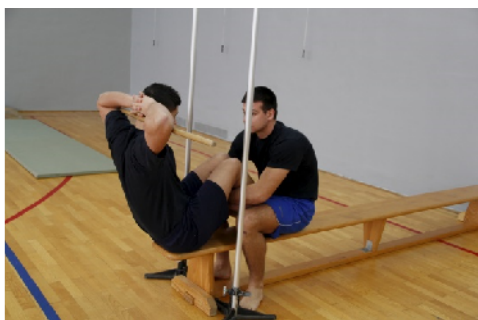
Sklekovi na ručama - muškarci

	<p>Početni stav ispitanika</p> <p>Ispitanik naskoči na ruče u položaj upora s potpuno opruženim rukama. Noge pogrči u koljenu kako pri spuštanju ne bi doticao tlo. Ispitivač stoji pored ispitanika i na ruče točno ispod ramena ispitanika, postavlja svoju šaku okrenutu palcem prema gore.</p>
	<p>Izvođenje zadatka</p> <p>Ispitanik se iz početnog položaja spušta u upor s pogrčenim rukama sve dok ramenom ne dotakne šaku ispitivača, te se zatim opružanjem ruku ponovno podiže u početni položaj</p>
	<p>Završetak izvođenja zadatka</p> <p>Zadatak se izvodi jedanput do otkaza. Prekida se kad ispitanik ne može više izvesti nijedan sklek odnosno podići se u upor s potpuno opruženim rukama kao kod početnog položaja.</p>
	<p>Vrijeme izvođenja zadatka</p> <p>Vrijeme izvođenja zadatka je neograničeno. Za testiranje jednog ispitanika predviđene su 3 minute.</p>

Sklekovi na ručama - žene

	<p>Početni stav ispitanice</p> <p>Ispitanica je u položaju upora ležećeg na niskim ručama. Rukama se hvata za ruče u visini prsiju. Noge su joj naslonjene na švedski sanduk čija je visina sukladna visini ruča</p>
	<p>Izvođenje zadatka</p> <p>Ispitanica se iz početnog položaja spušta u položaj skleka sve dok ramenom ne dotakne šaku ispitivača, a zatim se vraća u početni položaj</p>
	<p>Završetak izvođenja zadatka</p> <p>Zadatak se izvodi jedanput do otkaza. Prekida se kad ispitanica ne može više izvesti nijedan sklek odnosno podići se u upor s potpuno opruženim rukama kao kod početnog položaja.</p>
	<p>Vrijeme izvođenja zadatka</p> <p>Vrijeme izvođenja zadatka je neograničeno. Za testiranje jedne ispitanice predviđene su 3 minute.</p>

Prekloni na švedskoj klupi



Početni stav ispitanika

Ispitanik sjedne na rub švedske klupe tako da su mu stopala položena na klupu, a noge pod kutom od 90° . Pomoćnik ispitivača mu sjedi na stopalima te mu fiksira noge držeći ga s obje ruke za koljena. S obje strane klupice, u ravnini ruba na kojem sjedi ispitanik, postavljena su dva stalka. Ispitivač ispitaniku daje drveni štap koju ispitanik postavlja iza glave na donji dio vratne kralježnice tako da laktovima obuhvaća krajeve štapa, a ruke ukriženim prstima prisloni na stražnji dio glave.



Izvođenje zadatka

Na znak ispitivača ispitanik se, iz položaja sjeda, spušta u horizontalni položaj najmanje u ravninu s klupicom i ponovo se podiže u sjedeći položaj dok drvenim štapom, kojeg ukriženim prstima drži iza glave, ne dodirne postavljene stalke.



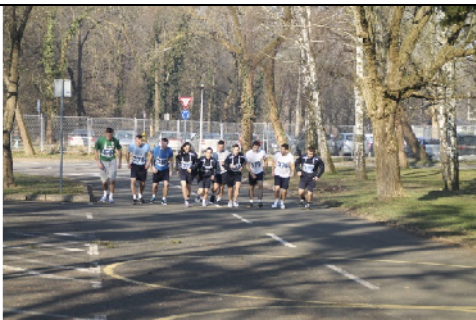
Završetak izvođenja zadatka

Zadatak se izvodi jedanput do otkaza. Prekida se kad ispitanik ne može više izvesti nijedan pretklon odnosno podići se u sjedeći položaj.

Vrijeme izvođenja zadatka

Vrijeme izvođenja zadatka je neograničeno.

Trčanje 2400 metara



Izvođenje zadatka

Trkači su podijeljeni u manje skupine. Na znak ispitivača započinju izvršenje zadatka



Vrijeme izvođenja zadatka

Maksimalno predviđeno vrijeme za izvođenje zadatka je 25 minuta.



Završetak zadatka

Zadatak se izvodi jedanput