

Za procjenu tjelesne motoričke sposobnosti određeno su ukupno 4 testa i to:

Skok u dalj s mjesta

Poligon natraške

Pretkloni na švedskoj klupi

Trčanje 2400 metara

Skok u dalj s mjesta

Test procjenjuje motoričku sposobnost - eksplozivna snaga.



Početni stav ispitanika

Ispitanik stane stopalima do samog ruba odskočne daske, licem okrenut prema strunjači



Izvođenje zadatka

Ispitanik sunožno skače prema naprijed što dalje može. Zadatak se ponavlja 3 puta bez pauze. Mjeri se zadnji otisak stopala na strunjači

Vrijeme izvođenja zadatka

Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika: 2 minute

Pretkloni 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