

ТЕСТ ЗА ПРОЦЕНУ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ – СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ

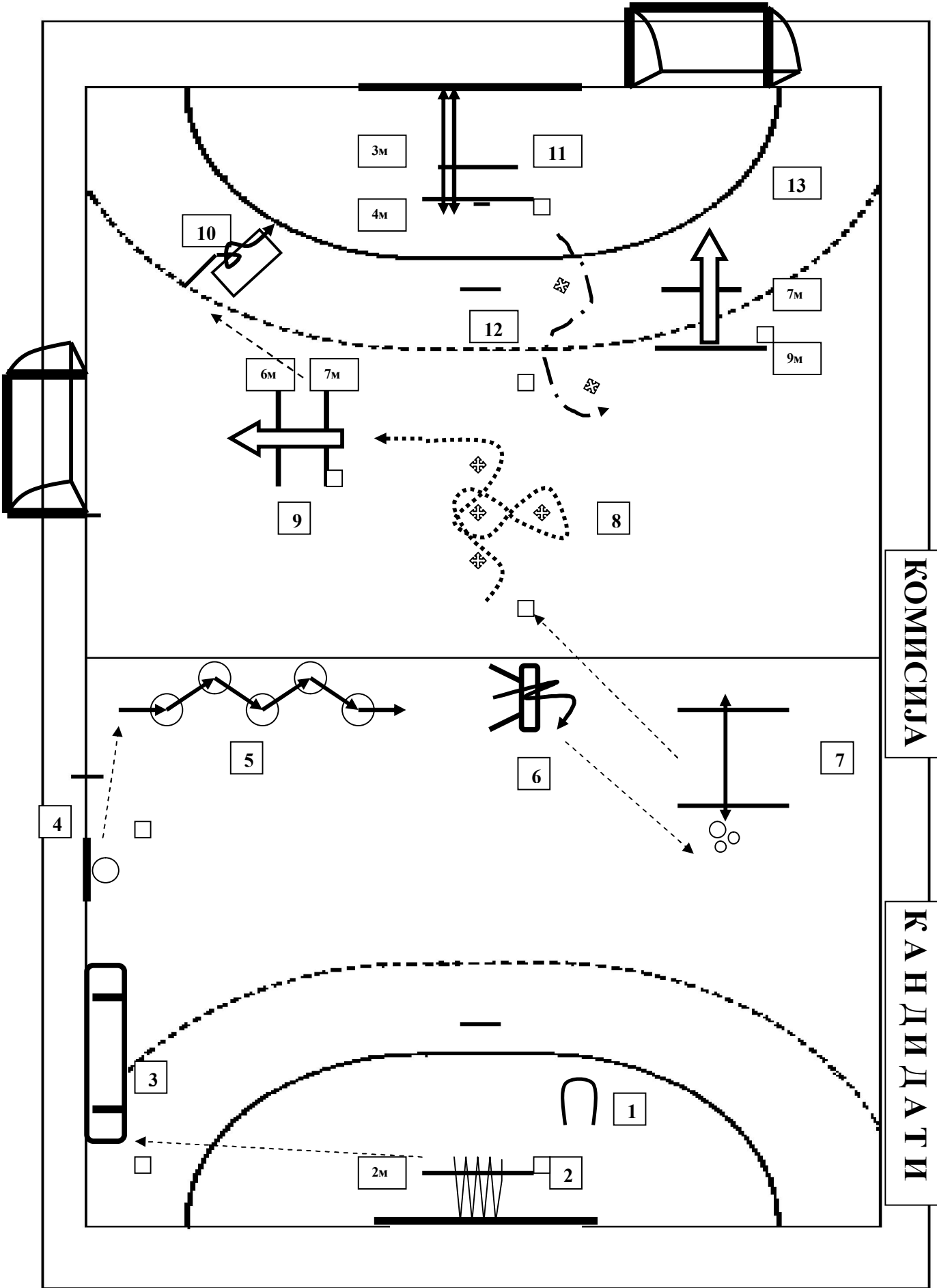
Тест је у виду **ПОЛИГОНА** са **13 задатака**. Кандидат мора правилно да изврши све задатке за што краће време, са неограниченим бројем покушаја за сваки задатак. Укупно време за савладавање теста-полигона је ограничено и износи **1,45 минута за мушкарце (105 секунди), а за девојке 2 минута (120 секунди)**. У случају да у току извођења теста-полигона предвиђено време истекне, кандидат се зауставља и уписује му се **нула (0) бодова**. Бодовање се врши на основу стандардизованог одступања од просечног резултата посебно за оба пола.

ОПИС ЗАДАТАКА: Почетни положај је став стојећи са вијачом у рукама.

1. Кандидат пет пута прескаче вијачу (унапред или уназад) суножним скоковима у месту након чега оставља вијачу.
2. Кандидат узима **одбојкашку лопту** и четири пута одбија лопту прстима, чекићем или бридом длана у таблу. Одбијања могу да буду учињена повезано или са прекидом.
3. Кандидат 5 пута одбија кошаркашку лопту у простору дужине 5м, ширине 0,5м при чему прво и последње одбијање мора остварити на почетку односно на крају простора.
4. Кандидат произвољном техником постиже кош, након чега лопту оставља у сегмент (у случају да лопта «изађе» из сегмента кандидат мора вратити лопту на предвиђено место)
5. Кандидат изводи **суножне скокове** у пет обруча положена цик-цак.
6. Кандидат после залета и одскока са даске прескаче преко «коња» у ширину (висине 125 цм за мушкарце и 115 цм за девојке) техником по избору.
7. Кандидат котрља три лопте (две рукометне и једна кошаркашка) на растојању линија 3м крећући се унапред и уназад (лопте морају да пређу линију).
8. Кандидат поставља **фудбалску лопту у «квadrat»** (обележен на паркету) и задатак **започиње вођењем лопте ногом** (између 4 сталка, 3 у линији и 1 бочно у нивоу другог сталка, са размаком од 2,5 м), у задатом смеру почевши са десне стране првог сталка. У случају губитка контроле над лоптом кандидат започињање вођење од првог сталка.
9. Извести шут на гол техником по избору (по земљи или кроз ваздух) са постизањем гола (девојке 6м, мушкарци 7м). У случају промашаја, кандидат мора поновити шут, а може користити резервну **фудбалску лопту** (само једна резервна лопта).
10. Кандидат изводи један колут напред на струњачама.
11. Кандидат одбија рукометну лопту од зида 2 пута јачом руком (изнад висине рамена) и хвата је оберучно (на удаљености не мањој од 3 м) и 2 пута слабијом руком, без пада лопте на тло.
12. Кандидат произвољно води рукометну лопту између 2 сталка са леве стране у односу на први сталак у задатом смеру кретања. Вођење лопте започети пре линије код првог сталка а завршити најмање једним вођењем лопте после линије код другог сталка. У случају рушења сталка, сталак поставити на место и задатак поновити из почетка.
13. Кандидат узима **рукометну лопту** из сегмента и изводи шут на гол руком са постизањем гола кроз ваздух без предходног додира лопте о тло (девојке 7м, мушкарци 9м). У случају промашаја, кандидат мора поновити шут, а може користити резервну **рукометну лопту** (само једна резервна лопта), и тек након тога се штоперица зауставља.

По завршетку полигона, кандидату се показује штоперица, тј. постигнуто време након чега он прилази записничком столу где се уверава у исправно уписано време, узима личну карту и одлази на своје место.

Евентуалне жалбе на неправилности које могу настати током полагања испита могу се **ОДМАХ** (док траје испит за ту групу) поднети руководиоцу полигона. Овакве жалбе се разматрају и решавају на лицу места.



КОМИСИЈА

КАНДИДАТИ