

## **NAVODILA IN OPISI TESTOV PREIZKUSA GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN ZNANJ**

Ob prihodu na preizkus kandidat prejme štartno številko z elektronskim čipom, ki ju ima ves čas preizkusa s seboj (prvi in drugi dan). K preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj kandidat pristopi v športnih oblačilih in obut v športne copate. Pri teku na 100 m in 2400 m lahko uporablja atletsko tekmovalno obutev (šprinterice). Na preizkusu plavanja so dovoljene le športne plavalne kopalke, očala in plavalna kapa.

### **VESA V ZGIBI (ŽENSKE) - VZG**

Naloga: Test se začne tako, da se iz opore stojno s podprijemom preide v veso v zgibi. Brada mora biti nad višino droga. Cilj naloge je vztrajanje v opisanem položaju. V veso v zgibi se lahko preide tudi ob pomoči druge osebe, če je bradlja za kandidatko previsoka. Med vztrajanjem v vesi v zgibi se z brado ne sme spustiti pod drog ali se nanj nasloniti, prav tako se med izvajanjem naloge ne sme dotakniti tal z nogami, saj to pomeni prekinitev testa. Ko v opisanem položaju kandidatka popusti, je naloga končana. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Čas se začne meriti v trenutku, ko kandidatka zavzame položaj vese v zgibi. Veljaven rezultat je čas vztrajanja v vesi v zgibi, izražen je v celih sekundah.

### **ZGIBE (MOŠKI) - VZG**

Naloga: Zgibe začne kandidat izvajati iz vese spredaj na drogu (roke so popolnoma stegnjene) z nadprijemom. Vsakokrat se dvigne tako, da z brado preide drog in se spusti v začetni položaj. Cilj je opraviti čim večje število pravih zgib. Med izvajanjem mora biti telo mirno. Guganje ali zamahi s telesom niso dovoljeni. Z brado se ne sme nasloniti na drog ali se z nogami dotakniti tal. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Rezultat je število pravilno opravljenih zgib (tudi 0 je veljaven rezultat).

### **SKOK V DALJINO Z MESTA - SDM**

Naloga: Test se začne tako, da se kandidat postavi za označeno črto, ki predstavlja mesto odrida. Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odrivom se sme kandidat vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odrida s poprejšnjim poskokom. Po doskoku ne sme stopiti nazaj. Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Naloga se izvede dvakrat.

Merjenje: Z merilnim trakom se izmeri pravokotna razdalja od črte na odskočišču do zadnjega dela stopala na doskočišču. Upošteva se daljši skok. Rezultat je izražen v centimetrih.

## **PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ (POLIGON NAZAJ) - PON**

Naloga: Test se začne tako, da se kandidat postavi za označeno štartno črto v oporo ležno spredaj sklonjeno. S hrbtom je obrnjen proti oviram na progi. Težo kandidat razporedi na dlani in stopala. Stopala so tik za štartno črto. Pete so lahko dvignjene od tal. Po štartnem znaku se kandidat po celotni progi giblje v lazenju vzvratno. Obračanje glave ni dovoljeno. Z rokami ne sme drseti po podlagi, temveč se mora ves čas z dlanmi opirati ob tla. Prvo oviro prepleza, skozi drugo pa se mora prevleči. Potem nadaljuje z osnovnim gibanjem do ciljne črte. Med izvedbo naloge sme smer gibanja nadzirati le s pogledom med nogami. Glave ne sme obračati v stran. V primeru, ko z obema nogama začne lesti skozi oviro in se okvir pri tem podre, lahko nadaljuje z izvedbo naloge. V primeru, da kandidat okvir podre preden je z nogama vstopil vanj, ga mora sam postaviti nazaj in ponoviti ta del naloge. Naloga je končana, ko z obema rokama preide ciljno črto. Nalogo lahko kandidat izvede v športnih copatih ali povsem bos. Nalogo izvede dvakrat.

Merjenje: Na gladki podlagi je prečno zarisana štartna črta, v razdalji 10 m od nje pa vzporedna ciljna črta. V oddaljenosti 3 m od štartne črte je prečno na progo postavljen spodnji del telovadne skrinje, na njem pa še oblazinjen pokrov skrinje (skupna višina je 50 cm). Na razdalji 6 m od štartne črte je prečno na progo postavljen okvir telovadne skrinje (v globino meri 23 cm), tako da se dotika tal z daljšo stranico. Merilec med izvedbo naloge hodi s štoparico v roki ob kandidatu in nadzoruje njegovo izvedbo. Upošteva se boljši rezultat. Čas je izražen v desetinkah sekunde.

## **TEK NA 100 m – T100**

Naloga: Tek na 100 m se izvede na atletskem stadionu po pravilih, ki veljajo za atletska tekmovanja. Na štartu se uporablja nizki štart z uporabo štartnih blokov. Štartna povelja na štartu so: »na mesta, pozor« in strel s štartno pištolo. Po ukazu »na mesta« se mora kandidat približati štartni črti na stezi in zavzeti štartni položaj za njo. V položaju »na mesta« se z roko ali rokama oziroma nogo ali nogama ne sme dotikati štartne črte ali tal pred njo. Obe roki in vsaj eno koleno se morajo dotikati tal, obe stopali pa morata biti v štartnem bloku. Po ukazu »pozor« mora kandidat takoj zavzeti končni štartni položaj, vendar se mora še vedno dotikati tal z rokama, s stopaloma pa stopalnih opor štartnih blokov. Ko štarter oceni, da so vsi popolnoma umirjeni v položaju »pozor«, sproži pištolo. Teče se lahko samo po svoji progi. Pri teku se ne sme ovirati sotekmovalecev. Cilj je čim hitreje preteči razdaljo 100 m. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Čas se meri elektronsko. Veljaven rezultat je čas pretečene razdalje, izražen v stotinkah sekunde.

## **PLAVANJE NA 100 m – P100**

Naloga: Plavanje na 100 m se izvede v bazenu dolžine 25 m. Štart se izvede s skokom s štartnega bloka ali iz vode, če kandidat ne želi skočiti. V kolikor se izvede štart s skokom s štartnega bloka, se na dolgi pisk stopi na štartne bloke in tam ostane. Na ukaz »na svoja mesta« se kandidat postavi v štartni položaj z vsaj eno nogo na prednjem robu štartnega bloka. Položaj rok ni pomemben. Pri štartu iz vode na ukaz »na svoja mesta« kandidat zavzame štartni položaj. Ob umiritvi vseh se izvede štartni znak. Cilj je čim hitreje preplavati razdaljo 100 m, brez stopanja po dnu bazena in/ali vlečenja za progo in/ali vmesnega ustavljanja ob robu bazena. Plava se lahko na poljuben način s poljubnimi obrati. Doseženi časi se upoštevajo enakovredno, ne glede na to, kako je kandidat plaval. Plavanje je dovoljeno izključno po svoji progi. Med plavanjem se ne sme ovirati sotekmovalcev. Naloga jekončana, ko se po preplavani razdalji 100 m kandidat s katerikoli delom telesa dotakne stene bazena. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Čas se meri elektronsko. Veljaven rezultat je čas preplavane razdalje 100 m (4 x 25 m), izražen v stotinkah sekunde.

## **TEK NA 2400 m - T2400**

Naloga: Tek na 2400 m se izvede na atletskem stadionu (400 m) po pravilih, ki veljajo za atletska tekmovanja. Cilj je čim hitreje preteči razdaljo 2400 m (6 x 400 m). Smer teka poteka tako, da je leva roka kandidata vedno ob notranjem robu steze. Kandidati tečejo v skupinah do 20 tekačev. Štart teka je označen z belo črto, zarisano v obliki loka, tako da imajo vsi kandidati enako razdaljo do cilja. Štart se izvede z visokim štartom na povelje: »na mesta« in strel s štartno pištolo. Teče se lahko po poljubni progi. Med tekom se ne sme ovirati sotekmovalcev. Prepovedana je uporaba telefona, predvajalnika glasbe, slušalk ipd. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Čas se meri elektronsko. Veljaven rezultat je čas pretečene razdalje 2400 m, izražen v desetinkah sekunde.