

Opisi testov preizkusa gibalnih sposobnosti in znanj 2019

Tek na 100 m

Kandidat čim hitreje preteče predpisano razdaljo. Test se izvaja na atletski stezi stadiona Slovan nasproti Fakultete za šport. Kandidati štartajo v skupinah po (največ) šest. Štart je nizek, iz štartnih blokov. Povelja na štartu so: »na mesta, pozor« in strel s štartno pištolo. Kandidati lahko tečejo v šprinterih. Vsak kandidat teče enkrat. Čas se meri elektronsko.

Tek na 2400 m

Kandidat čim hitreje preteče predpisano razdaljo. Test se izvaja na atletski stezi stadiona Slovan nasproti Fakultete za šport. Kandidati tečejo v skupinah do 20 tekačev. Štartajo z visokim štartom, na povelja: »Na mesta« in strel s štartno pištolo. Tečejo lahko po poljubni progi. Pri teku ne smejo ovirati sotekmovalcev. Tečejo lahko v šprinterih. Čas se meri elektronsko.

Skok v daljino z mesta

Kandidat poskuša skočiti z mesta čim dlje. Test se izvaja v telovadnici Fakultete za šport. Kandidat stoji za zarisano črto. Odriv mora biti sonožen. Pred odzivom se lahko vzpne na prste, ne sme pa izvesti odziva s predhodnim poskokom. Po doskoku ne sme stopiti nazaj. Kandidat opravi dva skoka, upošteva se daljši.

Poligon nazaj

Kandidat poskuša čim hitreje pravilno premagati ovire na stezi. Test se izvaja v telovadnici Fakultete za šport. Na gladki podlagi je zarisana štartna črta, v oddaljenosti 10 m od nje pa ciljna črta. V oddaljenosti 3 m od štartne črte je postavljen spodnji del švedske skrinje, na njem pa še oblazinjen pokrov skrinje. 6 m od štartne črte je prečno na stezo postavljen okvir švedske skrinje, tako da se dotika tal z daljšo stranico. Kandidat se tik pred štartno črto postavi v oporo za rokami (na vse štiri), tako da je s hrbtom obrnjen proti zaprekam. Njegova stopala so tik pred štartno črto. Po štartnem znaku mora s hojo po vseh štirih nazaj (z rokami ne sme drseti po podlagi, temveč se mora opirati na roke) čim hitreje in pravilno preiti prostor med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi drugo pa se mora prevleči. Med izvajanjem naloge lahko gleda nazaj le med nogami, ne sme pa obrniti glave. Naloga je končana, ko merjenec z obema rokama preide ciljno črto. Če merjenec, potem, ko je z obema nogama začel lesti skozi zapreko, zapreko podre, nadaljuje z izvajanjem naloge. V primeru, da merjenec podre okvir preden je z nogama vstopil vanj, ga mora sam namestiti in ponoviti ta del naloge. V tem času se štoparica ne ustavlja. Če merjenec obrača glavo ali z rokama samo drsi po podlagi, se merjenje prekine. Merjenec lahko nalogo opravlja dvakrat, upošteva se boljši rezultat.

Vesa v zgibi (ženske)

Test se izvaja na gimnastičnem drogu, v gimnastični telovadnici Fakultete za šport. Naloga je čim dlje vztrajati v vesi v zgibi. Kandidatka iz stoje pod drogom s podprijemom preide v veso, tako da pokrči roke in z brado preide nad višino droga. Z brado se ne sme spustiti pod drog ali se nanj nasloniti, prav tako se med izvajanjem naloge ne sme dotakniti tal z nogami. Meri se čas izvajanja naloge. Naloga se izvaja le enkrat.

Zgibe (moški)

Test se izvaja na gimnastičnem drogu, v gimnastični telovadnici Fakultete za šport. Naloga je opraviti čim več zgib. Iz proste vese na drogu (z iztegnjenimi rokami) z nadprijemom začne kandidat izvajati zgibe. Vsakokrat se dvigne le toliko, da z brado preide drog. Po tem se spusti v začetni položaj z iztegnjenimi rokami in začne s ponovnim izvajanjem naloge. Med izvajanjem mora biti telo mirno; gunganje ali zamahi s telesom niso dovoljeni. Kandidat se z brado ne sme nasloniti na drog ali se z nogami dotakniti tal. Rezultat je število pravilno opravljenih zgib. Nalogo opravlja kandidat enkrat.

Plavanje na 100 m

Test se izvaja v pokritem bazenu Fakultete za šport, dolžine 25 m. Naloga je čim hitreje preplavati razdaljo 100 m. Štart se izvaja s skokom s štartnega bloka ali iz vode, če kandidat ne želi skočiti. Kandidat po svoji presoji izbere način plavanja, časi pa se upoštevajo enakovredno, ne glede na to, kako je kandidat plaval. Naloga je končana, ko se kandidat s katerimkoli delom telesa dotakne roba bazena.