

NAVODILA IN OPISI TESTOV

PREIZKUSA GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN ZNANJ 2026

Ob prihodu na preizkus kandidat prejme štartno številko. K preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj kandidat pristopi v športnih oblačilih in obut v športne copate. Na preizkusu plavanja so dovoljene le plavalne športne 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. Gunganje 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 (v skladu z opisom testa) opravljenih zgib. Najmanjši veljaven rezultat je ena pravilno opravljena zgiba.

SKOK V DALJINO Z MESTA – SDM

Naloga: Test se začne tako, da se kandidat postavi za označeno črto, ki predstavlja mesto odriva. Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odrivom se sme kandidat vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odriva 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. Težo kandidat razporedi na dlani in stopala. S hrbtom je obrnjen proti oviram na progi. 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.

PLAVANJE NA 50 m – P50

Naloga: Plavanje na 50 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 50 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 je končana, ko se po preplavanju razdalji 50 m kandidat s katerimkoli delom telesa dotakne stene bazena. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Čas se meri elektronsko. Veljaven rezultat je čas preplavane razdalje 50 m (2 x 25 m), izražen v stotinkah sekunde.

20-METRSKI STOPNJEVALNI TEK – ST20

Naloga: Stopnjevalni tek se izvaja na razdalji 20 metrov, ki je na vsaki strani označena s črto. Test se začne s hitro hojo in konča s hitrim tekom, tempo teka narekuje posnet zvočni signal (pisk). Merjenec se giblje od ene do druge črte na razdalji 20 m; vsakič poskuša pred piskom stopiti na ali čez črto na eni strani 20-metrške razdalje, se obrniti in nadaljevati gibanje do črte na drugi strani 20-metrške razdalje. Zvočni signali se vsako minuto pospešijo, merjenec pa jim z vse hitrejšim tekom poskuša slediti. Vsak merjenec ima pri izvajanju naloge toliko prostora, da ne ovira drugih merjencev.

Celotna naloga je sestavljena iz 21 stopenj, vsaka stopnja pa ima določeno število ciklov (tabela spodaj). Višja je stopnja, večje je število ciklov za dokončanje. Vsaka stopnja traja približno eno minuto. Vsako povečanje stopnje spremlja povečanje tempa zvočnih signalov (piski so vse pogostejši). Naloga se začne pri hitrosti 8,5 km/h (1. stopnja), ki se pri vsaki naslednji stopnji poveča za 0,5 km/h. Črto na nasprotni strani mora posameznik doseči pred ali ob naslednjem zvočnem signalu in v istem trenutku tudi spremeniti smer teka. Če na črto pride pred piskom, mora na črti počakati pisk. Naloga se zaključi, ko merjenec ni več sposoben slediti zvočnim signalom, kar pomeni, da 2-krat zaporedoma ob signalu ne stopi na črto ob koncu 20-metrške razdalje. Če po prvem opozorilu merjenec pravočasno doseže naslednjo črto, nadaljuje z nalogo do trenutka, ko črte dvakrat zapored ne doseže ob signalu. Kot rezultat se šteje zadnji pravočasni dotik črte. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Veljaven rezultat je število doseženih stopenj in ciklov ob koncu naloge (npr. 8/7). Ta rezultat se nato preračuna v decimalno število, ki se upošteva v postopku točkovanja preizkusa. Primer: rezultat 8/7 pomeni, da je kandidat dosegel stopnjo 8, pri kateri je odtekel 7 od 11 ciklov; rezultat se pretvori v decimalno število na način: $8 + 7/11 = 8,636$.

Število predvidenih stopenj in ciklov na stopnjo je prikazano v spodnji tabeli.

stopnja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
št. ciklov	7	8	8	9	9	10	10	11	11	11	12	12	13	13	13	14	14	15	15	16	16