

NAVODILA IN OPISI TESTOV PREIZKUSA GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN ZNANJ

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

VESA V ZGIBI (ŽENSKE) - VZG

Naloga: Naloga 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. Rezultat je čas vztrajanja v vesi v zgibi. Izražen je v celih sekundah. V primeru, da kandidatka nalogo izvaja več kot 120 sekund, se izvajanje naloge ustavi in zapiše maksimalni rezultat (120 s).

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 opravljenih zgib.

SKOK V DALJINO Z MESTA - SDM

Naloga: Naloga se začne tako, da se kandidat postavi pred označeno črto, ki predstavlja mesto odziva. Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odzivom se sme kandidat vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva 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 najdaljši skok. Rezultat je izražen v centimetrih.

PREMAGOVANJE OVIR (POLIGON) NAZAJ - PON

Naloga: Naloga se začne tako, da se kandidat postavi pred 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 pred 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. 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 starter oceni, da so vsi popolnoma umirjeni v položaju »pozor«, sproži pištolo. Teče se lahko samo po svoji progi. Pri teku se ne sme ovirati sotekmovalcev. Cilj je čim hitreje preteči razdaljo 100 m. Naloga se izvede enkrat.

Merjenje: Čas se meri elektronsko. Čas je izražen v stotinkah sekunde.

PLAVANJE NA 100 m – P100

Naloga: Naloga 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 vlečenja za progo. 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 100 m s katerimkoli 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). Čas je 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. Pri tekih, kjer se ne teče v ločenih stezah, je štartna linija zarisana v obliki loka tako, da imajo vsi enako razdaljo do cilja. Štart se izvede z visokim štartom na povelja: »na mesta« in strel s štartno pištolo. Teče se lahko po poljubni progi. Med tekom se ne sme ovirati sotekmovalcev. Naloga se izvede enkrat.

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