

OPISI TESTOVA ZA PRAKTIČNI KOLOKVIJUM

Kordinacija

1. Test vođenje lopte rukom
2. Test amortizacije lopte
3. Test slalom nogama sa dve lopte
4. Test provlačenje i preskakanje
5. Test osmica sa sagibanjem

Brzina

6. Test taping nogom
7. Test taping nogama o zid
8. Test sprinta iz visokog starta na 20m

Fleksibilnost

9. Test iskret sa palicom
10. Test prednoženje iz ležanja na leđima
11. Test zanoženja iz ležanja na prsima
12. Test raznoženja ležeći
13. Test odnoženja ležeći bočno
14. Test pretklon na klupici
15. Test pretklon raskoračno

Eksplozivna snaga

16. Test bacanje medicine iz ležanja na leđima
17. Test skok u dalj iz mesta

Agilnost

18. Agility T Test
19. Illinois Agility test

3. ŠIRA BATERIJA MOTORIČKIH MJERNIH INSTRUMENATA

1. INSTRUMENTI ZA PROCJENU KOORDINACIJE

01. TEST MKAVLR - vođenje lopte rukom

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 4 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač

3. Rekviziti: Rukomalna lopta, štoperica, pet stalaka za slalom.

4. Opis mjesta izvođenja: Prostorija ili otvoreni prostor minimalnih dimenzija 12x12 m. Na stazi dužine 10 metara stalci su raspoređeni na udaljenosti od po 2 metra. Osim linije starta dugačke 1 m, markirana su i mjesta na kojima stoje stalci.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: ispitanik stoji iza startne linije. U boljoj (dominantnoj) ruci drži loptu.

5.2 Izvođenje zadatka: ispitanikov je zadatak da nakon znaka "sad" što brže vodi loptu "boljom" rukom u slalomu između stalaka. Kod posljednjeg stalca ispitanik se okreće za 180° i na isti način vraća se do startne linije. Ispitanik u toku čitavog zadatka i u svakom ponavljanju tog zadatka vodi loptu samo jednom, "boljom" rukom.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: zadatak je završen nakon što ispitanik obim nogama i loptom prijeđe startnu liniju.

5.4 Položaj ispitivača: ispitivač stoji na liniji cilja, mjeri vrijeme i kontrolira izvođenje.

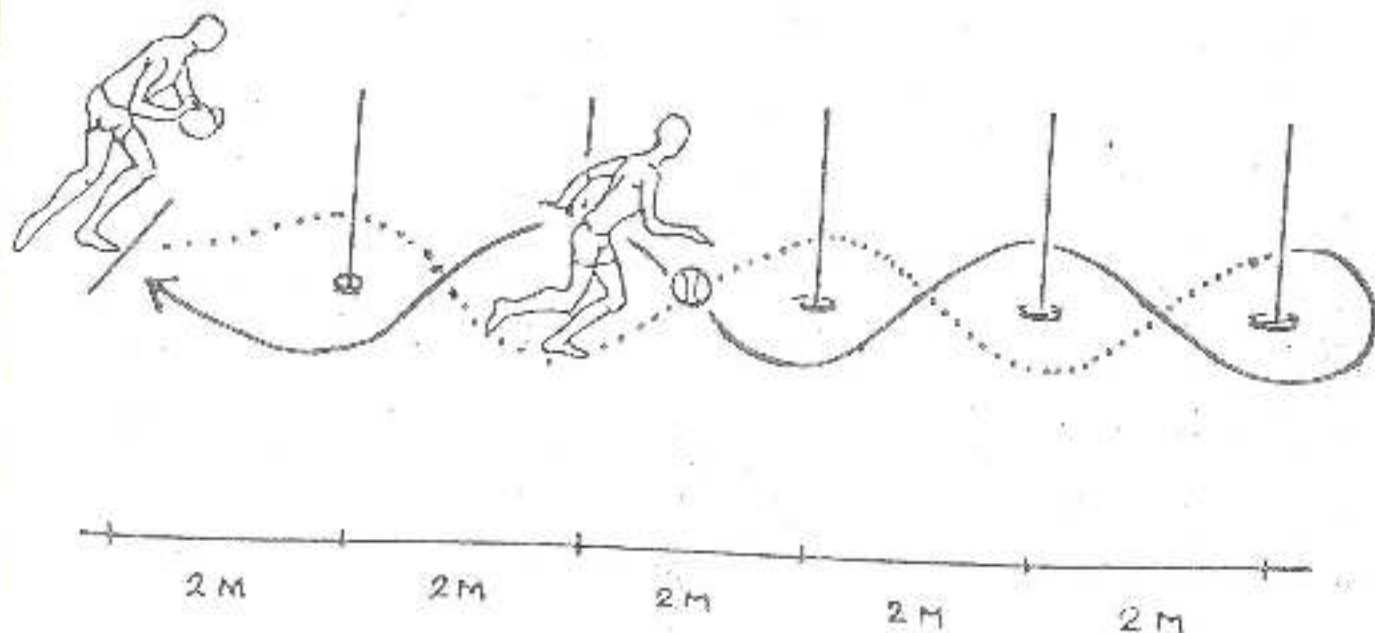
6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od znaka "sad" do prijelaza startne linije u povratku. Upisuje se rezultat svakog od pet izvođenja posebno.

Napomena: Ispitaniku se ne uzima kao pogreška ukoliko slučajno sruši stalak. Stalak će namjestiti ili sljedeći ispitanik ili mjerilac, tako da ne ometa ispitanika koji ne prekida vođenja lopte. Ukoliko ispitanik iz bilo kojeg razloga prekine sukcesivno obilaženje stalaka, vraća se na mjesto gdje je učinio pogrešku. Za to vrijeme štoperica se ne zaustavlja.

7. Uputa ispitaniku: Demonstrira se pozicija starta, a zatim vođenje lopte između stalaka i istovremeno se daje uputa.

"Ovo je jedan od zadataka kojim se ispituje spretnost vaših ruku. Na znak "sad" počinjete voditi loptu između stalaka što brže možete tamo i natrag, okrećući se oko posljednjeg stalca. Ukoliko vam lopta pobjegne ili srušite stalak nemojte zastati nego idite po loptu, vratite se do onog mjesta gdje ste pogriješili i nastavite izvođenje zadatka do kraja. Isti zadatak će se ponoviti pet puta. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, pripremite se za početak".

Uvježbavanje: ispitanik nema probni pokušaj.



02. TEST MKAAML - amortiziranje lopte

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: Košarkaška lopta.

4. Opis mjesta izvođenja: Ispred ravnog zida (minimalnih dimenzija) 3x3 na ravnoj podlozi dva metra od zida označen je pravokutnik veličine 3x2 m, čija je šira strana paralelna sa zidom.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: Ispitanik stoji licem okrenut zidu iza linije najbliže zidu. Loptu drži s dvije ruke tako da lopta dodiruje grudi.

5.2 Izvođenje zadatka: treba baciti loptu s grudi u zid i dočekati je nakon odbijanja na dlan desne ruke (ljevaci lijeve) 10 puta za redom. Zadatak se ponavlja 3 puta.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: zadatak je završen nakon što ispitanik napravi 10 bacanja i 10 pokušaja amortiziranja lopte u svakoj od 3 serije.

5.4 Položaj ispitivača: ispitivač stoji uz jednu bočnu stranu pravokutnika, kontrolira izvođenje i registrira rezultat.

6. Ocjenjivanje: Upisuje se broj ispravno amortiziranih lopti za svaku seriju posebno. Kao ispravno amortiziranje smatra se ono kod kojeg:

- Ispitanik loptu direktno odbijenu od zida (bez dodirivanja tla) dohvata rukom tako da se lopta ni malo ne odbije od njegove ruke,
- ispitnik loptu smiruje iznad visine ramena,
- ispitnik nakon amortiziranja loptu smiri i drži je nekoliko trenutaka smirenu (sve dolje dok ispitivač ne kaže da je spusti),
- ispitnik ne izađe iz označenog pravokutnika,
- su ostvareni svi navedeni uvjeti.

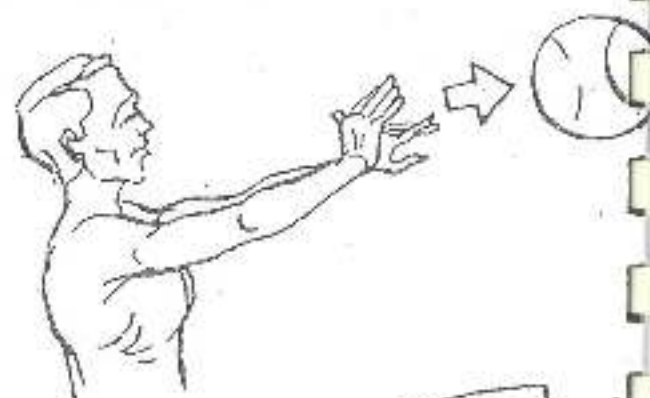
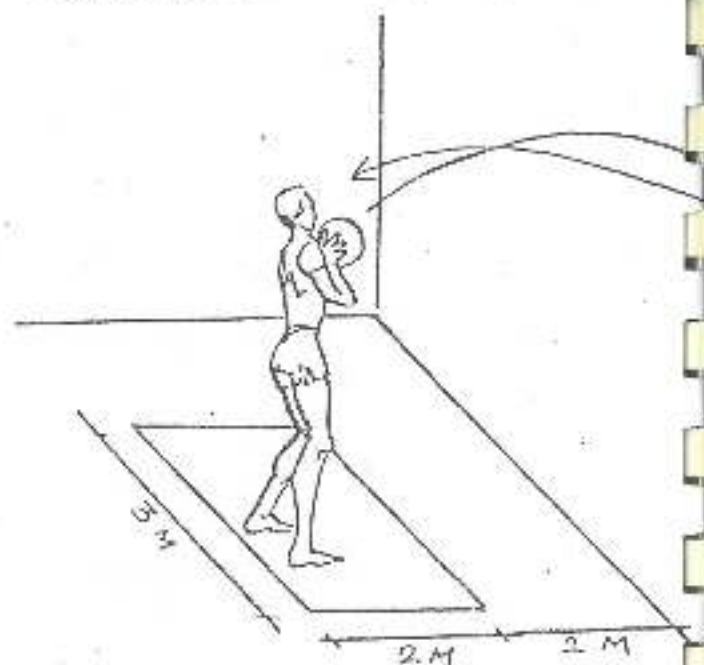
Napomena: Ako lopta nije bačena o zid objema rukama s grudi ili ako lopta padne na tlo u bilo kojem trenutku, to se broji kao neispravan pokušaj. Ispitivač znakom (+) označava ispravne pokušaje, a znakom (-) neispravne. Rezultat u svakoj seriji je suma znakova (+).

7. Uputa ispitaniku: *Ispitivač demonstrira zadatak i istovremeno ga objašnjava.

*Ovim se zadatkom ispituje spretnost vaših ruku. Zadatak se sastoji u tome da objema rukama bacite loptu s grudi o zid, a nakon toga je jednom rukom uhvatite, ali tako da se ona ne odbije od vašeg dlana (ovo se pokazuje). Hvatanje odbijene lopte izvodi se 'boljom' rukom, tj. desnjaci će to u svim pokušajima raditi desnom, a ljevaci lijevom rukom. Loptu i dlan nemojte spuštati ispod visine ramena. Pazite, pri hvatanju lopte ne smijete niti u jednom času izaći iz označenog pravokutnika. Kad loptu potpuno umirite, sačekajte moj znak: 'nastavite', i tek onda spustite

loptu na grudi. Loptu ćete ponovo s grudi baciti objema rukama, dočekati jednom rukom i tako ukupno 10 puta. Dakle, ovo je vaš zadatak (pokazuje). Isti zadatak ponoviti ćete 3 puta. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, pripremite se za početak*.

Uvježbavanje: ispitanik nema probni pokušaj.



03. TEST MKLSNL – slalom nogama s dvije lopte

1. Vrijeme rada: Za jednu primjeru testa s upotrebom potrebno je oko 8 minuta po ispitaniku.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 2 nogometne lopte, 1 štoperica, 5 stalaka za slalom.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se izvodi na ravnoj i tvrdoj podlozi (asfalt, drveni pod, ili nabijena zemlja) minimalnih dimenzija 15x5 m. Na stazi dužine 10 m stalci su raspoređeni od startne linije na udaljenosti od po 2 metra. Na startnoj liniji koja je duga 2 m postavljene su jedna pokraj druge 2 nogometne lopte.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: ispitanik stoji neposredno iza startne linije.

5.2 Izvođenje zadatka: na znak "sad" ispitanik počinje voditi istovremeno obje lopte objema nogama u slalomu oko stalaka. Može se koristiti s objema nogama, ali ne i s rukama. Kad je došao do posljednjeg (pelog stalka), obiđe ga zajedno s loptama i na isti način (u slalomu) se vraća natrag.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: štoperica se zaustavlja kad posljednja lopta prijeđe startnu liniju.

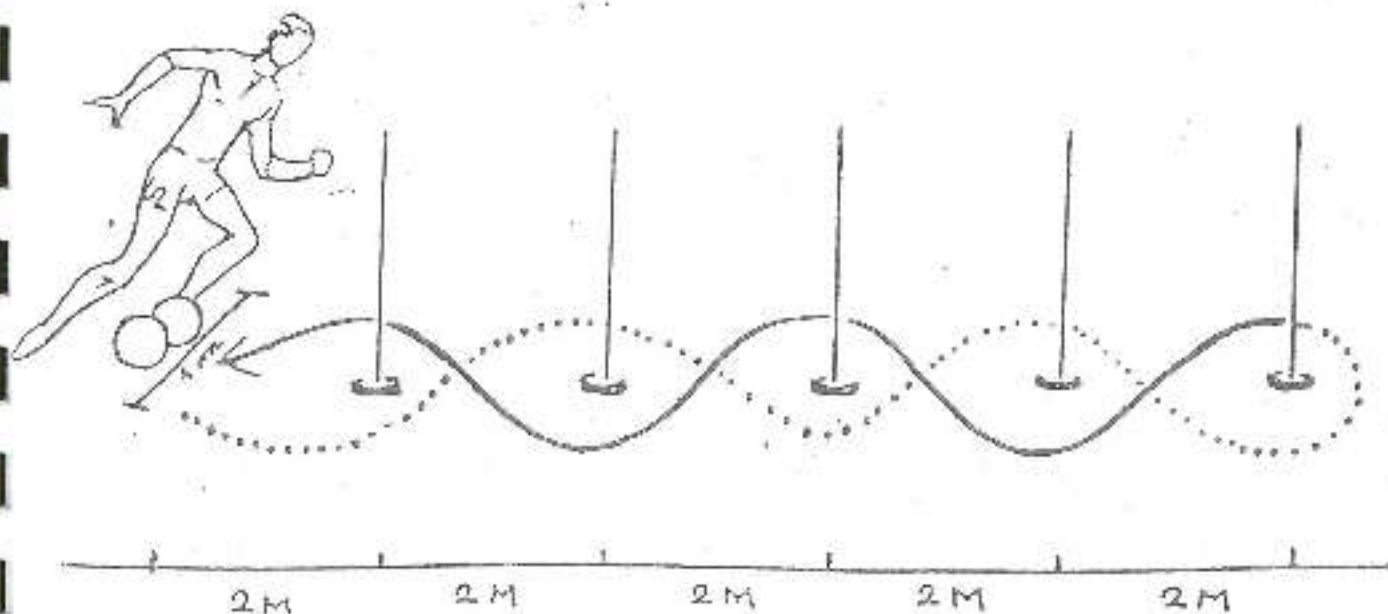
5.4 Položaj ispitivača: ispitivač hoda pokraj staze za vrijeme dok ispitanik izvodi ovaj zadatak. Zadatak se ponavlja 6 puta.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od znaka "sad" do momenta prijelaska posljednje lopte preko startne linije (u povratku). Upisuje se svih pet rezultata posebno.

Napomena: ispitaniku se ne uzima kao greška ukoliko slučajno sruši stalak. Ako ispitanik propusti neki stalak ili obiđe stalak samo s jednom loptom, na upozorenje ispitivača vraća se do propuštenog stalka. Ispitanik stalak propisno zaobiđe i nastavlja zaobilaziti ostale stalke. Za to vrijeme štoperica se ne zaustavlja. Ispitivač povremeno provjerava jesu li stalci na markiranim mjestima.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira bez lopti. Ovo je jedan od zadataka kojim se ispituje spretnost nogu.

"Vaš je zadatak da na znak 'sad' povedete nogama sa startne linije obje nogometne lopte i da ih vodite između stalaka što brže možete do posljednjeg stalka (pokazati). Zatim se okrećete oko njega i s obje lopte nastavite što brže natrag do startne linije. Ako oborite stalak slučajno, nastavite s radom. Stalak namješta ispitivač. Ako preskočite u obilaženju jedan stalak ili zaobidete stalak samo jednom loptom, ispitivač će vas vratiti na mjesto gdje ste pogriješili. Ovakve greške nastojte izbjeći jer vam oduzimaju puno vremena. (Ispitivač pokazuje kako se radi) Radite kako vam je lakše; možete koristiti lijevu, desnu ili obje noge u vođenju lopte. Važno je da što brže prodete s obje lopte svih 5 stalaka gore i dolje do startne linije."



34. TEST MBKPOP – provlačenje i preskakivanje

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 4 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 4 okvira od švedskog sanduka, 1 sloperica.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi u prostoriji ili otvorenom prostoru, minimalnih dimenzija 9x2 metra. Na prostoru je označena startna linija duga 1 metar, a 7,5 metara od nje označena je linija okretišta također u dužini od 1 metra. Na udaljenosti od 1,5 metra od startne linije postavljen je, okomito na smjer kretanja prvi okvir po dužini, zatim 1,5 metar od njega drugi okvir, 1,5 metar od drugog treći okvir i 1,5 metar od trećeg četvrti okvir. Od četvrtog okvira do linije okretišta ostaje također 1,5 metar.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: Ispitanik stoji neposredno iza startne linije.

5.2 Izvođenje zadatka: Na znak "sad" ispitanik trči do prvog okvira, preskače ga (ili prelazi korakom preko njega), provlači se kroz drugi okvir, preskače treći, provlači se kroz četvrti, prelazi potpuno liniju okretišta, okreće se za 180° i u povratku preskače četvrti okvir (sada prvi), provlači se kroz treći, preskače drugi i provlači se kroz prvi okvir, podiže se i pretrčava startnu liniju.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: prijelazak svih dijelova tijela preko startne linije poslije točno izvedenih elemenata zadatka označava kraj izvođenja zadatka.

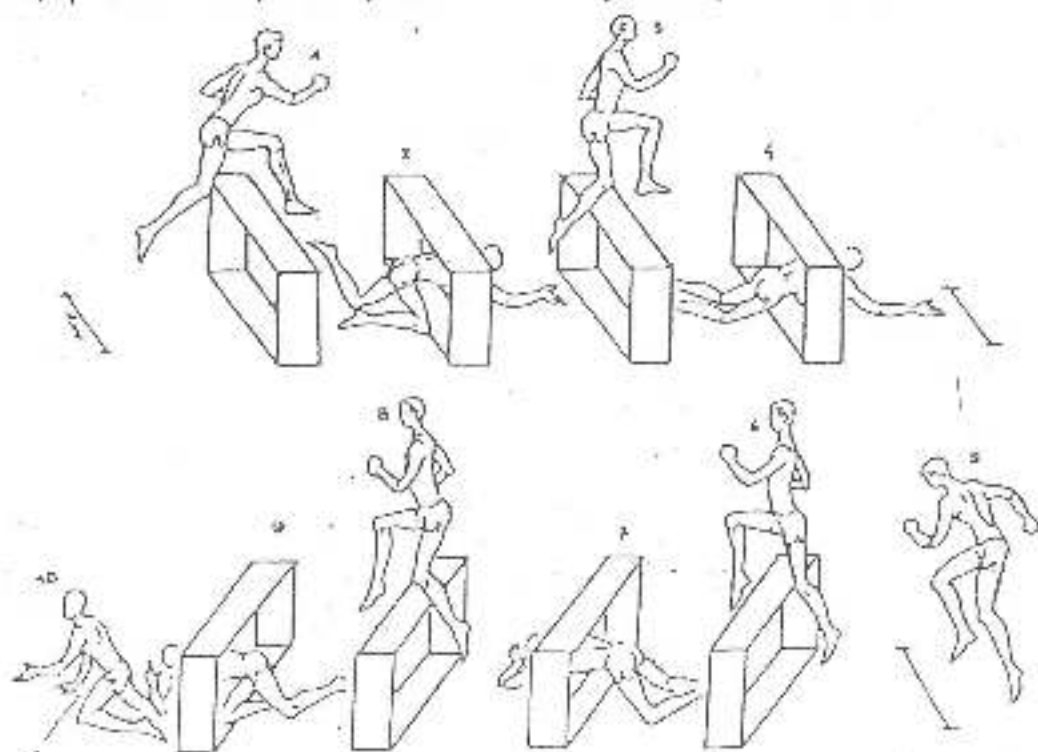
5.4 Položaj ispitivača: Ispitivač stoji bočno od pravca kretanja ispitanika, u blizini starta. Zadatak se ponavlja 6 puta, s pauzama dovoljnim za oporavak.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od znaka "sad" do potpunog prijelaska startne linije svim dijelovima tijela u povratku. Upisuju se rezultati svakog od 6 izvođenja zadatka.

Napomena: Ukoliko ispitanik sruši okvir švedskog sanduka u trenutku prije nego ga je preskočio, ili do nje cijelim tijelom prošao kroz njega, dužan ga je sam namjestiti i tek tada izvršiti taj dio zadatka. Ukoliko ga sruši pri kraju izvođenja određenog dijela zadatka, nastavlja bez zastoja, a ispitivač ili sljedeći ispitanik namješta okvir ne ometajući rad ispitanika. Okvir se može preskakati sunožno, jednonožno, moguće ga je prekoračiti.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se ne demonstrira. "Ovo je jedan od zadataka kojim se ispituje brzina izvođenja složenih pokreta. Stanete neposredno iza startne linije. Na znak "sad" što brže preskočite prvi okvir, provučete se kroz drugi, preskočite treći, provučete se kroz četvrti, dotrčite do linije koja označava okretište, iza nje se okrenete, preskočite četvrti okvir, koji vam je sada prvi, provučete se kroz drugi, preskočite treći, provučete se kroz četvrti, ustanete, pretrčite startnu liniju. Pazite, ukoliko srušite okvir prije nego ste ga preskočili ili se kroz njega sasvim provukli, morate ga sami ponovo namjestiti i kroz njega se provući ili ga preskočiti kako treba. Ako se okvir sruši kada ste ga vi već preskočili ili se kroz njega provukli, nastavite izvođenje zadatka bez zastajkivanja, okvir će podići pomoćnik. Okvir možete preskakati s obje noge, prekoračenjem ili prolazanjem preko njega korakom, kako vam najviše odgovara. Izvođenje ovog zadatka ponavljate 6 puta. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, možemo početi".

Uvježbavanje: zadatak se ne uvježbava.



06. TEST MAGOSS – osmica sa sagibanjem

1. Vrijeme rada: Ukupno trajanje testa s uputama za jednog ispitanika iznosi oko 8 min.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač

3. Pekviziti: 2 stalca sa stabilnim postoljem, visoka barem 120 cm, elastična traka bijele boje duga 7 metara.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi u prostoru ili otvorenom prostoru s ravnom i čvrstom podlogom, minimalnih dimenzija 6x3 m. Stalci su postavljeni na udaljenosti od 4 m, a između njih je razapeta elastična traka.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: Ispitanik stoji u poziciji visokog starta pokraj jednog stalca okrenut u smjeru drugoga. Prsti prednje noge su u ravni stalca pokraj kojega stoji. Elastična traka je zategnuta i postavljena u visini najvišeg ruba karlice ispitanika.

5.2 Izvođenje zadatka: na znak "sad" ispitanik najbrže što može obilazi stalke slijedeći zamišljenu liniju položenog broja 8, saginjući se svaki put ispod razapete elastične trake.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: nakon što ispitanik obiđe oko stalca na opisani način 4 puta i protrči pokraj stalca koji je služio za start, zadatak je završen. Isti se zadatak ponavlja 6 puta s pauzom dovoljnom za oporavak.

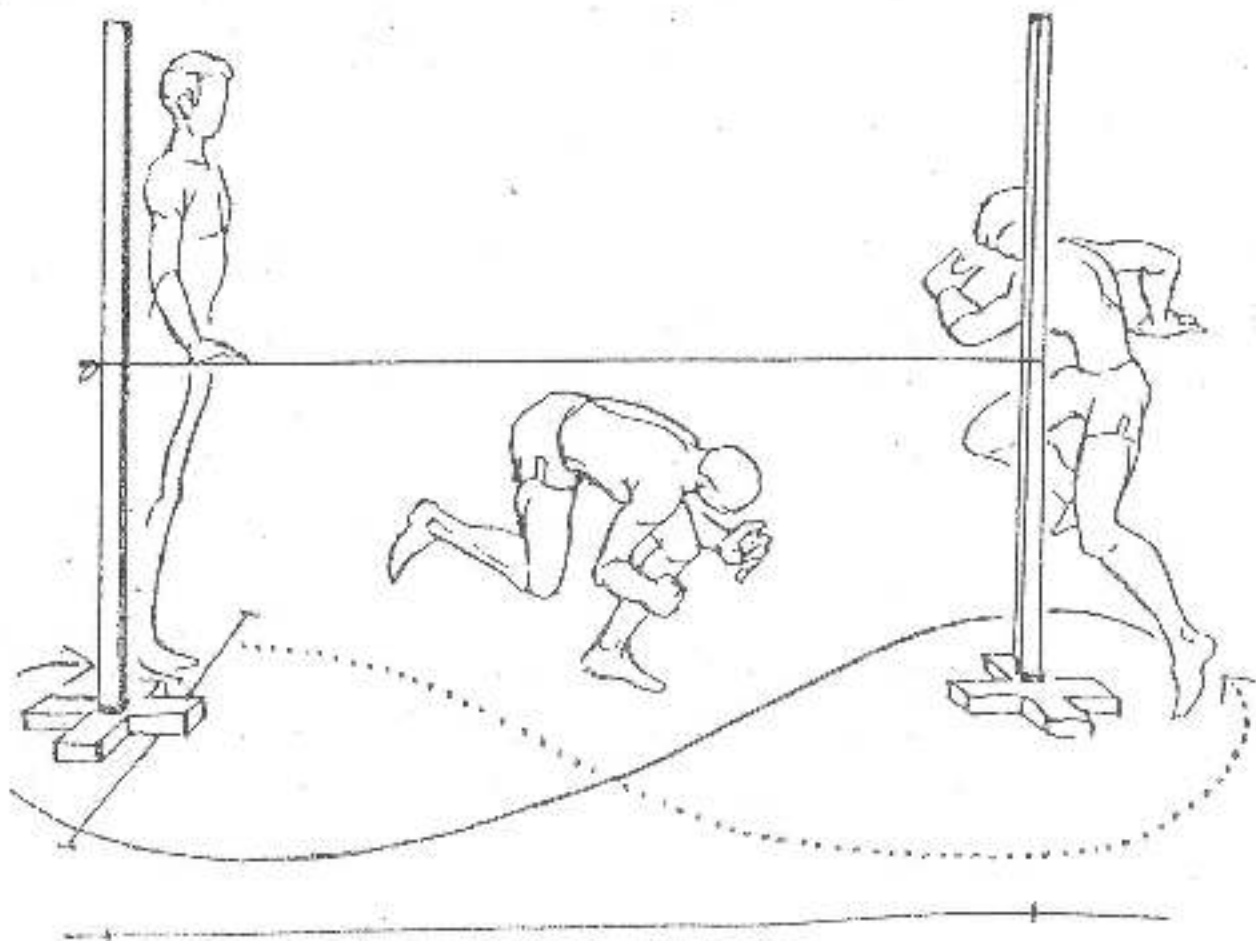
6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od znaka "sad" do momenta kad ispitanik, nakon pravilno izvedenog zadatka, dotakne grudima zamišljenu ravninu okomitu na razapetu elastičnu traku, a definiranu stalcom od kojega je izveden start. Upisuju se rezultati svih 6 ponavljanja.

Napomena: Ispitanik ne smije prilikom prolaska ispod elastične trake doticati traku. Ukoliko se to dogodi samo jedanput u toku izvođenja zadatka, ispitanike se upozori uzvikom "niže", a rezultat se priznaje. Međutim, ako ispitanik dva puta pogriješi, zadatak se prekida i ponavlja.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira (start je provlak ispod razapete elastične trake) i istovremeno objašnjava.

"Ovo je zadatak kojim se ispituje sposobnost brze procjene načina i pravca gibanja. Zadatak započinje iz ove pozicije (pokazuje se), a sastoji se u tome da najvećom mogućom brzinom obiđete puta oko stalca u obliku osmice, provlačeći se svaki put nakon obilaska oko stalca ispod bijele trake (pokazuje se). Pazite - ukoliko dva puta u toku izvođenja zadatka dodirnete traku, čitav zadatak ćete morati ponoviti. Ovaj se zadatak inače izvodi 6 puta s kratkim pauzama između pojedinih ponavljanja. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, možemo početi".

Uvježbavanje: zadatak se ne uvježbava.



06. TEST MAGOSS – osmica sa sagibanjem

1. Vrijeme rada: Ukupno trajanje testa s uputama za jednog ispitanika iznosi oko 8 min.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač

3. Rekviziti: 2 stalka sa stabilnim postoljem, visoka barem 120 cm, elastična traka bijele boje duga 7 metara.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi u prostoriji ili otvorenom prostoru s ravnom i čvrstom podlogom, minimalnih dimenzija 6x3 m. Stalci su postavljeni na udaljenosti od 4 m, a između njih je razapeta elastična traka.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: ispitanik stoji u poziciji visokog starta pokraj jednog stalka okrenut u smjeru drugoga. Prsti prednje noge su u ravni stalka pokraj kojega stoji. Elastična traka je zategnuta i postavljena u visini najvišeg ruba karlice ispitanika.

5.2 Izvođenje zadatka: na znak "sad" ispitanik najbrže što može obilazi stalke slijedeći zamišljenu liniju položenoj broja 8, saginjući se svaki put ispod razapete elastične trake.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: nakon što ispitanik obide oko stalaka na opisani način 4 puta i protrlja pokraj stalka koji je služio za start, zadatak je završen. Isti se zadatak ponavlja 6 puta s pauzom dovoljnom za oporavak.

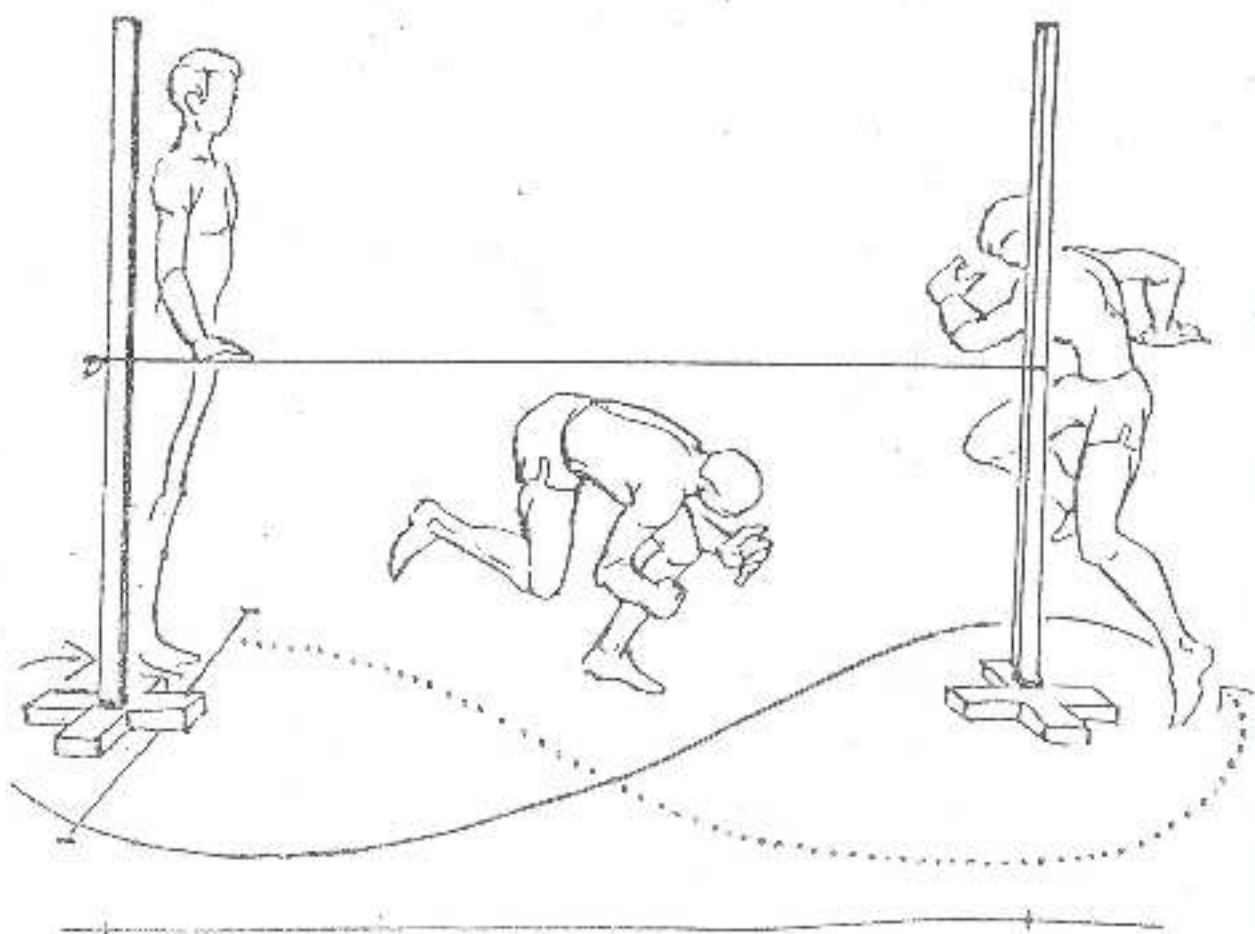
6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od znaka "sad" do momenta kad ispita nakon pravilno izvedenog zadatka, dotakne grud zamišljenu ravninu okomitu na razapetu elastičnu traku, a definiranu stalkom od kojega je izveden start. Upisuju se rezultati svih 6 ponavljanja.

Napomena: Ispitanik ne smije prikloni prole ispod elastične trake doticati traku. Ukoliko se to dogodi samo jedanput u toku izvođenja zadatka, ispitanik se upozori uzvikom "niže", a rezultat se poništava. Međutim, ako ispitanik dva puta pogriješi, zadatak se prekida i ponavlja.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira (start je provlak ispod razapete elastične trake) i u vrijeme objašnjava.

"Ovo je zadatak kojim se ispituje sposobnost brzine procjene načina i pravca gibanja. Zadatak započinje iz ove pozicije (pokazuje se), a sastoji se u tome najvećom mogućom brzinom obićete puta oko stalaka u obliku osmice, provlačeći se svaki put najbliže stalci ispod bijele trake (pokazuje se). Pažite - ukoliko dva puta u toku izvođenja zadatka dodirnete traku, čitav zadatak ćete morati ponoviti. Ovaj se zadatak inače izvodi 6 puta s kratkim pauzama između pojedinih ponavljanja. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, možemo početi".

Uvježbavanje: zadatak se ne uvježbava.



25. TEST MBFTAN – taping nogom

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 1 drvena konstrukcija za taping nogom (daska u obliku pravokutnika – postolja dimenzija 30 x 60 x 2 cm, na koju je okomito po sredini između duljih stranica učvršćena daska dimenzija 15x60x2 cm/pregrada/), 1 stolica, 1 štoperica.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se može izvesti u prostoriji ili na otvorenom prostoru, na ravnoj podlozi, minimalnih dimenzija 1,5x1,5 m. Drvena konstrukcija za taping nogom pričvršćena je na podlogu, a pokraj nje nalazi se stolica.

5. Zadatak:

5.1 Početni položaj ispitanika: Zadatak se izvodi u teniskama. Ispitanik sjedi na prednjem dijelu stolice na naslanjajući se leđima na naslon, s rukama o struku. Daska za taping postavljena je ispred stolice tako da se upire svojom užom stranom o desnu "nogu" stolice. Suprotnu užu stranu fiksira ispitivač stopalom. Ispitanik postavlja lijevu nogu na tlo pokraj drvene konstrukcije, a desnu na dasku koja služi kao postolja, s lijeve strane pregrade (ljevaci obrnuto).

5.2 Izvođenje zadatka: Na znak "sad" ispitanik što brže može prebacuje desnu nogu s jedne na drugu stranu pregrade, dodirujući prednjim dijelom stopala (ili cijelim stopalom) horizontalnu dasku postolja (ljevaci rade lijevom nogom). Zadatak se izvodi u vremenu od 15 sekundi, od znaka "sad". Zadatak se ponavlja četiri puta s pauzom dovoljnom za oporavak.

5.3 Završetak izvođenja zadatka: Zadatak se prekida na komandu "stop" po isteku 15 sekundi.

5.4 Položaj ispitivača: Ispitivač se nalazi ispred ispitanika na udaljenosti koja mu omogućava da jednim stopalom fiksira postojće drvene konstrukcije.

6. Ocjenjivanje: Rezultat je broj naizmjeničnih pravilnih udaraca stopala po horizontalnoj dasci u 15 sekundi. Kao pravilan udarac broji se svaki udarac po horizontalnoj dasci, ako je stopalo prethodno prešlo preko pregradne daske. Ukoliko ispitanik više puta dodirne horizontalnu dasku s iste strane pregrade, broji se samo jedan udarac. Zadatak se izvodi četiri puta i upisuju se rezultati svakog ponavljanja posebno.

7. Uputa ispitaniku: (Uputa se daje uz demonstraciju početnog položaja i zadatka.)

"Ovo je jedan od zadataka kojim se ispituje brzina nogu. Zadatak počinjete iz sljedećeg početnog položaja. (Ispitivač demonstrira početni položaj i istovremeno objašnjava.)

Ljevu nogu postavite pokraj daske, a desnu s lijeve strane pregrade. Ruke stavite na bokove i držite ih tako dugo vrijeme dok izvodite zadatak. Zadatak se

sastoji u tome da prebacujete nogu što brže možete preko pregrade i stopalom udarate po donjoj dasci. (Ispitivač demonstrira nekoliko usporenih pokreta.) Ukoliko je netko spretniji s lijevom nogom, zauzet će otrnuli početni stav i udarati lijevom nogom. Prije početka rada namjestite se u najpovoljniji položaj na stolici, ali tako da se ne naslanjate na naslon i izvedite nekoliko uzastopnih pokreta. Na komandu "pripremite se" zauzet ćete pripremni stav. Na komandu "sad" počnite raditi što brže možete i ne zaustavljajte se sve dok ne čujete komandu "stop". Zadatak ćete izvesti četiri puta. Jeli vam zadatak jasan? Ako jest, možemo početi!"

Uvježbavanje: Ispitanik izvodi nekoliko probnih pokreta.



26. TEST MBFTAZ – taping nogama o zid

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 1 stoperica.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se može izvesti u prostoriji ili na otvorenom prostoru, minimalnih dimenzija 2x2 m. Na zidu ili bilo kakvoj drugoj tvrdoj, okomitoj plohi, obilježi se kvadrat 20x20 cm, čiji je donji rub 36 cm udaljen od tla.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: Ispitanici test izvode u sportskim šlapama. Ispitanik stoji u spetnom stavu, licem okrenut prema zidu na kojemu je označen kvadrat. Nakon nekoliko probnih pokušaja ispitanik sam odabere najpovoljnije odstojanje od okomite plohe.

5.2 Izvođenje zadatka: Zadatak je ispitanika da u 15 sekundi, što god brže može, naizmjenično jednom pa drugom nogom, udara prednjim dijelom stopala u obilježeni kvadrat dvostrukim udarcima. Zadatak se ponavlja četiri puta. Između pojedinih ponavljanja ispitanik ima pauzu dovoljnu za oporavak.

5.3 Završetak izvođenja zadatka: Zadatak se prekida na komandu "stop" po isteku 15 sekundi.

5.4 Položaj ispitivača: Ispitivač se nalazi na oko 1 m od ispitanikoveg kuka s bilo koje njegove strane, mjeri vrijeme i broj udaraca.

6. Ocjenjivanje: Rezultat je broj ispravno izvedenih (dvostrukih) naizmjeničnih udaraca stopala u obilježenu kvadratnu površinu u vremenu od 15 sekundi. Neispravnim se dvostrukim udarcem smatra onaj kod kojeg ispitanik:

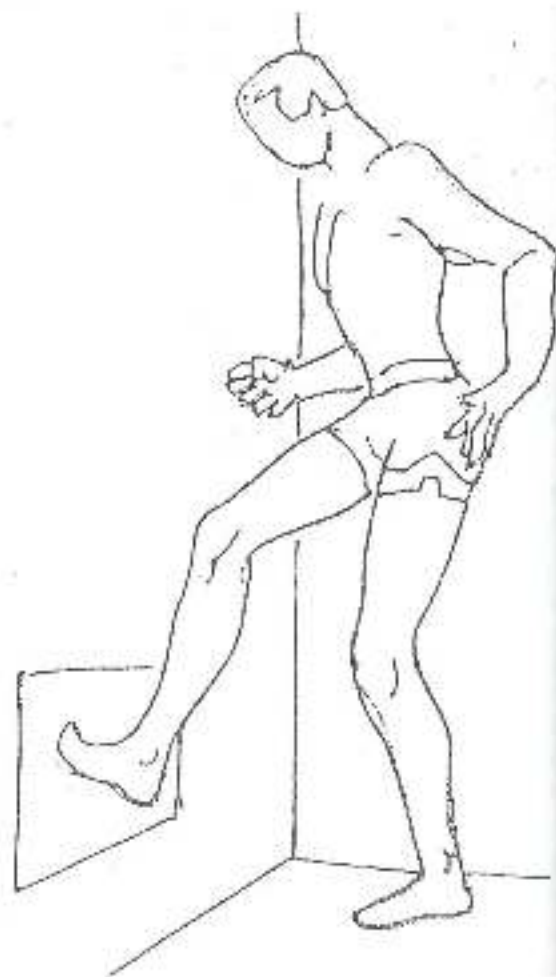
- udari samo jedanput u označeni kvadrat,
- udari stopalom izvan kvadrata.

Ako ispitanik u označeni kvadrat udari više od dva puta, to se ne smatra greškom, nego se broji kao dvostruki udarac, budući da je ispitanik već "penaliziran" trošeći vrijeme na nepotreban pokret.

7. Uputa ispitaniku: (Uputa se daje uz demo straciju zadatka).

"Ovo je jedan od zadataka namijenjen ispitivanju brzine nogu. Zadatak se izvodi na sljedeći način (Pokazuje se usporeno ispravni dvostruki udarci, zatim pogreške i ujedno se objasnjava.) Vi ćete također prije nego započnete maksimalnom brzinom izvoditi ove pokrete, učiniti nekoliko probnih pokušaja. Kad ustanovite koje vam je odstojanje od zida najpogodnije, zauzet ćete sljedeći stav (ispitivač demonstrira spetni stav.) Iz tog ćete stava na komandu "sada" najvećom mogućom brzinom izvoditi dvostruki udarac prednjim dijelom stopala sve dok vam i kažem "stop". Ovaj se zadatak ponavlja tri puta. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, možemo početi!"

Uvježbavanje: Ispitanik izvodi nekoliko probnih pokušaja.



7. INSTRUMENTI ZA PROCJENU FLEKSIBILNOSTI

36. TEST MFLISK – iskret

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika iznosi 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 1 okrugla drvena palica promjera 2,5 cm, a dužine 165 cm. Na jednom kraju palice montiran je plastični držač koji pokriva 15 cm drvenog dijela palice, dok je na ostalom dijelu ucrtana centimetarska skala s nulom točkom neposredno do plastičnog držača.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se izvodi u prostoriji ili na otvorenom prostoru minimalnih dimenzija 2x2 m.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav ispitanika: Ispitanik u stojećem stavu drži ispred sebe palicu tako da lijevom šakom obuhvaća plastični držač, a desnom šakom obuhvaća palicu neposredno do držača.

5.2. Izvođenje zadatka: Iz početnog položaja ispitanik lagano podiže palicu rukama pruženim ispred sebe i istovremeno razdvaja ruke ključničkim desnom šakom po palici, dok lijeva ostaje fiksirana na držaču. Zadatak je ispitanika da napravi iskret iznad glave držeći palicu pruženim rukama, tako da je razmak između ruku najmanji mogući. Čitava kretnja mora se izvesti lagano i bez zamaha ili uzastopnih zibova u uzručenju. Zadatak se bez pauze izvodi 3 puta za redom.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen nakon što ispitanik napravi pravilan iskret pruženim rukama ne ispuštajući palicu, tako da mu se ona nađe iza leđa. U tom položaju ostaje sve dok ispitivač ne očitava rezultat.

5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji iza ispitanikovih leđa. Kontrolira je li ispitanik bez zamaha istovremeno iskrenuo obje ispružene ruke i očitava rezultat.

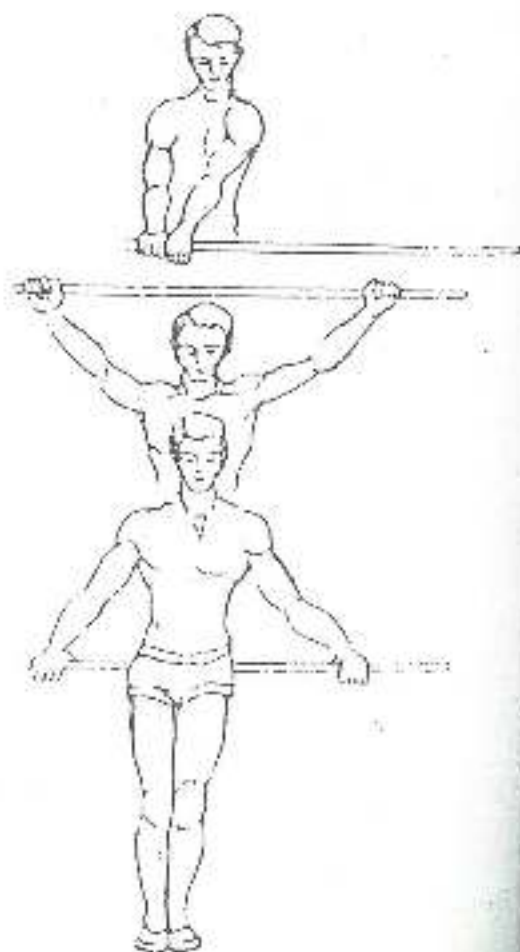
6. Ocjenjivanje: Rezultat u testu je udaljenost između unutrašnjih rubova šaka nakon izvedenog iskreta izražena u centimetrima. Zadatak se izvodi tri puta uzastopno i bilježe se sva tri rezultata.

Napomena: Ispitanik mora za vrijeme izvođenja zadatka držati palicu punim zahvatom šaka. Ruke trebaju biti opružene, a ramena se moraju istovremeno iskrnuti. Radnja se odvija bez zamaha. Ukoliko se ispitanik ne ponaša u skladu s ovim zahtjevima, izvođenje zadatka smatra se poništeno, te se zadatak ponovno izvodi.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira istovremeno se daju upute.

"Ovo je zadatak kojim se ispituje pokretljivost u zglobovima ramena. Vaš je zadatak da iz ovog početnog položaja, gdje su šake zajedno, podignete polagar palicu potpuno pruženim rukama iznad glave, razdvajajući postepeno šake do one udaljenosti s kojom u najveći napor možete napraviti iskret dovodeći palicu iza leđa. Pazite! Ruke se razmiču tako da desna šaka klizi po palici, dok je lijeva čvrsto fiksirana na držaču. Pokret se ne smije izvesti sa zamahom, niti se smije raditi uzastopni zibovi kada se palica nalazi iznad glave. Osobito je važno da se ramena iskrenu istovremeno. Kad palicu dovedete iza leđa, šake moraju biti u čvrstom hvatu i ne smiju se micati sve dolje da ne očitam rezultat. Isti zadatak ponovite četo tri puta ukoliko ne učinite neku pogrešku pri izvođenju. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, zauzmite početni stav.

8. Uvježbavanje: Ispitanik nema probni pokušaj.



40. TEST MFLPLK – prednoženje iz ležanja na leđima (mjereno kutom)

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa po jednom ispitaniku je 2 min.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: Drvena ploča dimenzija 300x150 cm, s ucrtanom skalom u stupnjevima, s točnošću od 5°. Skala od 0 do 180° ucrтана je u sredini ploče i to tako da je os apscise 10 cm iznad donjeg ruba duže stranice ploče, dok os ordinate dijeli ploču na dva jednaka dijela. Jedina gimnastička strunjača.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi uz okomito poslavljenu ploču sa skalom u stupnjevima, uz koju je svojim dužim rubom pristonjena strunjača.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik ležne leđima na strunjaču pristonivši se desnom stranom uz okomitu dasku. Prema uputstvima ispitivača pomičara se lijevo ili desno sve dok ne zauzme poziciju u kojoj su gornji rubovi zdjelčnih kostiju u istoj ravni s linijom koja označava 90°. U točnoj poziciji ruke su opružene i dlanovima pristonjene uz butine, a noge sastavljene i potpuno opružene.

5.2. Izvođenje zadatka: Zadatak je ispitanika da potpuno opruženu desnu nogu polaganom podigne

uz ploču, u maksimalno moguće prednoženje nekoliko trenutaka u tom položaju zadrži. Ispitivanje se ponavlja tri puta s kratkim pauzama između, koje su dovoljne da se napravi mjerenje podataka.

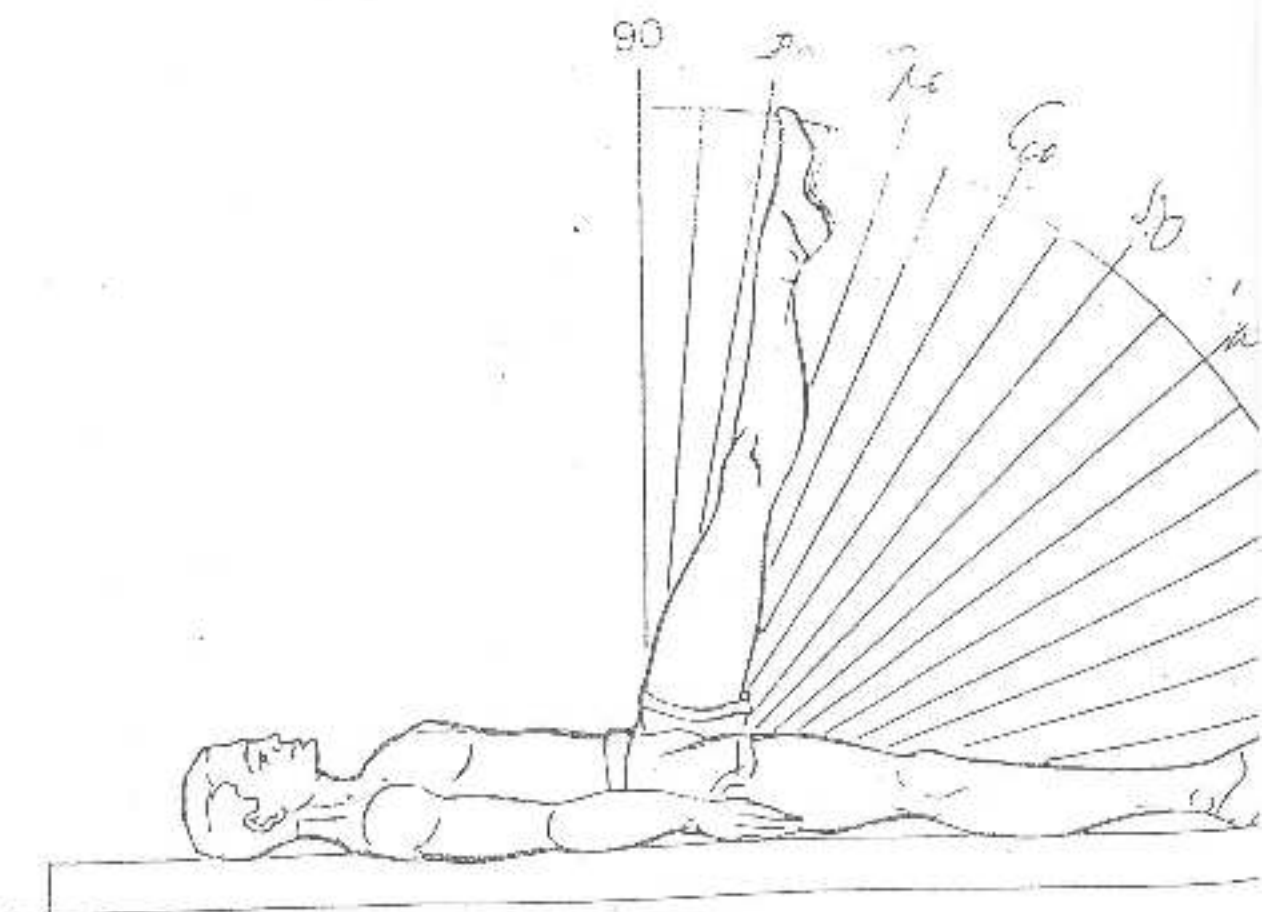
5.3. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji s obje strane kluke, kontrolira ispravnost pokreta i upisuje rezultate.

6. Ocjenjivanje: Rezultat u testu je maksimalni kut pružene ispitaničeve noge zatvara s horom izražen je u stupnjevima.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i detaljno objašnjava.

*Ovo je jedan od zadataka kojim se ispituje fleksibilnost u zglobovima kuka. Vaš je zadatak da iz početnog položaja (pokazuje se) dižete sasvim polaganom opruženu nogu do najviše moguće točke. Noga mora biti potpuno pružena i u krajnjem položaju zadržati nekoliko trenutaka. Rezultat se mogao točno očitati rezultat. Dok radite pokret, ruke moraju biti opružene, a dlanovi pristonjeni uz butine. Je li vam zadatak jasan? Ako ne, pitajte se za početak.

8. Uvježbavanje: Nema probnog pokušaja.



41. TEST MFLZLP – zanoženje iz ležanja na prsima

1. Vrijeme rada: Ukupno trajanje testa po jednom ispitaniku je dvije minute.

2. Broj ispitivača: 2 ispitivača.

3. Rekviziti: Drvena ploča dimenzija 300x50 cm, na čijem je središnjem dijelu iscrtana skala od 0 do 90° i to tako da je os apscise uočana 10 cm iznad donjeg ruba duže stranice ploče, dok os ordinatne dijeli ukupnu ploču na dva jednaka dijela. Dvije gimnastičke strunjače na kojima ispitanik izvodi zadatak.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi uz zid za koji se pričvršćuje ploča ili uz neki drugi objekt (švedske ljestve) koji može osigurati stabilnost ploče i njezinu okomitost na tlo. Strunjače, koje se dodiruju užim stranicama, prislonjene su uz okomitu ploču.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik ležne grudima na strunjače, lijevom stranom uz ploču, tako da mu gornji rubovi zdjeljinih kostiju budu u ravnini s ordinatom. Ruke su uz tijelo, a glava okrenuta od ploče položena licem na strunjaču. Noge su raširene za širinu kukova, dok noge do ploče dodiruju ploču cijelom dužinom. Stopala nogu su pružena.

5.2. Izvođenje zadatka: Zadatak je ispitanika da potpuno opruženu nogu u koljenu, s ekstenzijom u

stopalu (pruženi prsti), podigne uz ploču u zanoženje što više može i da je nekoliko trenutaka zadrži u tom položaju. Pritom ne smije podizati kukove u zrak, niti pogrijeti nogu u koljenu. Zadatak se ponavlja tri puta.

5.4. Položaj ocjenjivača: Jedan ocjenjivač namješta ispitanika u početnu poziciju i pritišće desni kuk i desnu nalkoljenicu (gornji dio) prema dolje, kako bi spriječio podizanje kukova, dok drugi očitava vrijednost postignutog rezultata u stupnjevima.

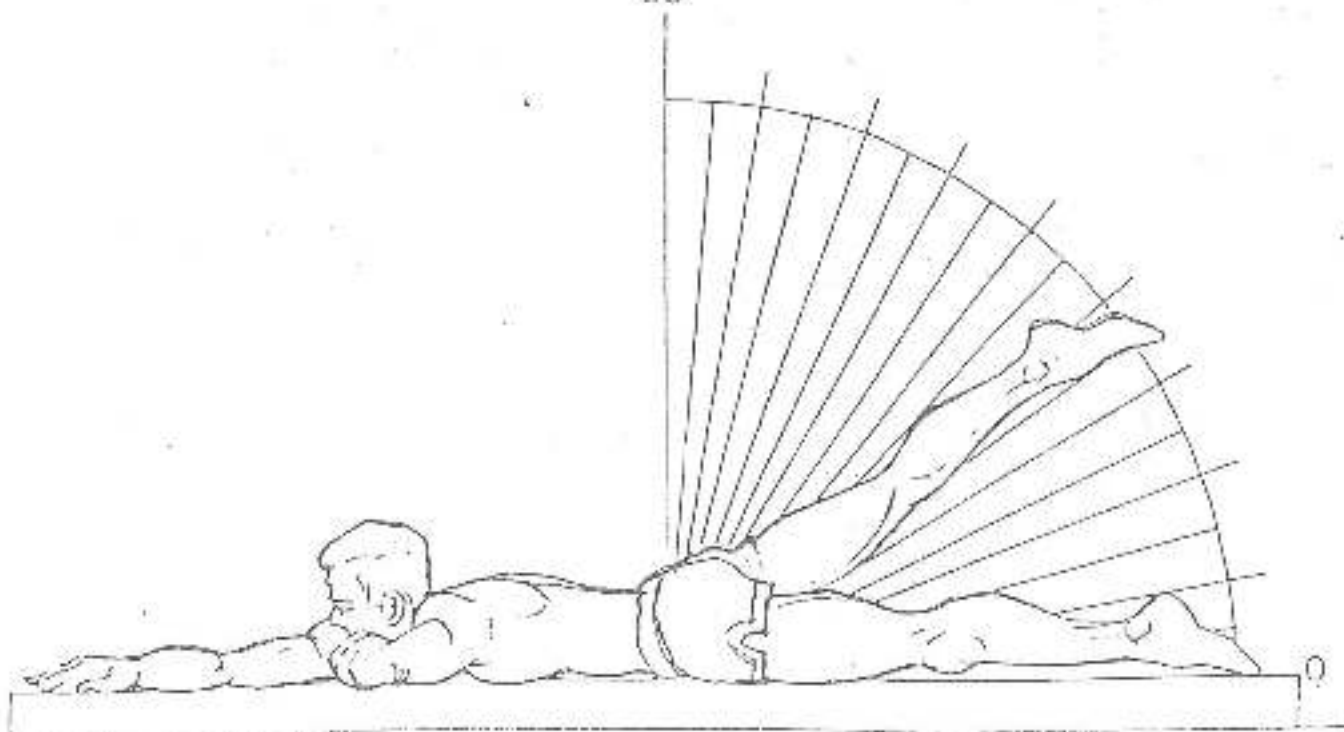
6. Ocjenjivanje: Upisuju se rezultati sva tri izvođenja u stupnjevima.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira uz objašnjenje.

"Ovim se zadatkom ispituje gibljivost zglobova kuka. Zadatak se sastoji u tome da iz ovakvog ležećeg položaja (pokazuje se položaj tijela, ruke i glave), podignete potpuno opruženu nogu što više možete. Pazite! pruženu nogu trebate podizati polagano i zadržati nekoliko trenutaka krajnji položaj kako bi se mogao točno očitati rezultat. Je li zadatak jasan? Ako jest, pripremite se za početak.

8. Uvježbavanje: Nema probnog pokušaja.

90



42. TEST MFLRLK – raznoženje ležeći (mjereno kutom)

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika: 1 minuta.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Pekviziti: 2 plave gimnastičke strunjače, veliki školski kutomjer, kreda i uska ljepljiva traka svijetle boje.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se izvodi na ravnoj podlozi u prostoriji ili na otvorenom prostoru minimalnih dimenzija 2,5x2,5 m. Na sredini tog prostora postavite se 2 strunjače tako da se dodiruju dužim stranama. Po širini jedne strunjače postavite se ljepljiva traka, a na nju kutomjer, tako da je njegov ravni brid

5. do ruba strunjače, a oznaka od 90° na "ucrtanoj" liniji. Na udaljenosti od 0,5 m od ishodišta kutomjera pa desno do bridova strunjače, označi se skala u stupnjevanima s točnošću od 5 stupnjeva. Skala se numerira potpuno da se oznaka od 0° nalazi na liniji koja dijeli strunjaču na dva jednaka dijela, a na lijevu i desnu stranu proširuje se slijedeći veličine od 5, 10, 15 pa sve do 90°.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav ispitanika: Bosonogi ispitanik legne leđima na strunjače, tako da su mu noge i karlica na strunjači na kojoj je ucrtana skala sa stupnjevanima, a trup na "praznoj" strunjači. Položaj tijela mora biti takav da linija koja dijeli strunjaču sa skalom na dva jednaka dijela bude u istoj ravnini s uzdužnom osovinom ispitanika, dok je linija u kojoj su spojene strunjače u istoj ravnini kao i gornji rubovi zdjelčnih kostiju ispitanika. Ruke ispitanika su u odručenju, a noge su paralelne i potpuno odručene.

5.2. Izvođenje zadatka: Zadatak je ispitanika da iz opisanog početnog položaja raznoži što moguće više i da noge zadrži u tom položaju sve dok mjerilac ne izmjeri za koliko se stupnjeva pomakla lijeva, a za koliko desna noga od uzdužne osovine. Zadatak se ponavlja tri puta s kratkim pauzama između pokušaja koje su dovoljne da se napravi mjerenje i unesu podaci.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen nakon što se registriraju svi rezultati u tri uzastopne raznoženja.

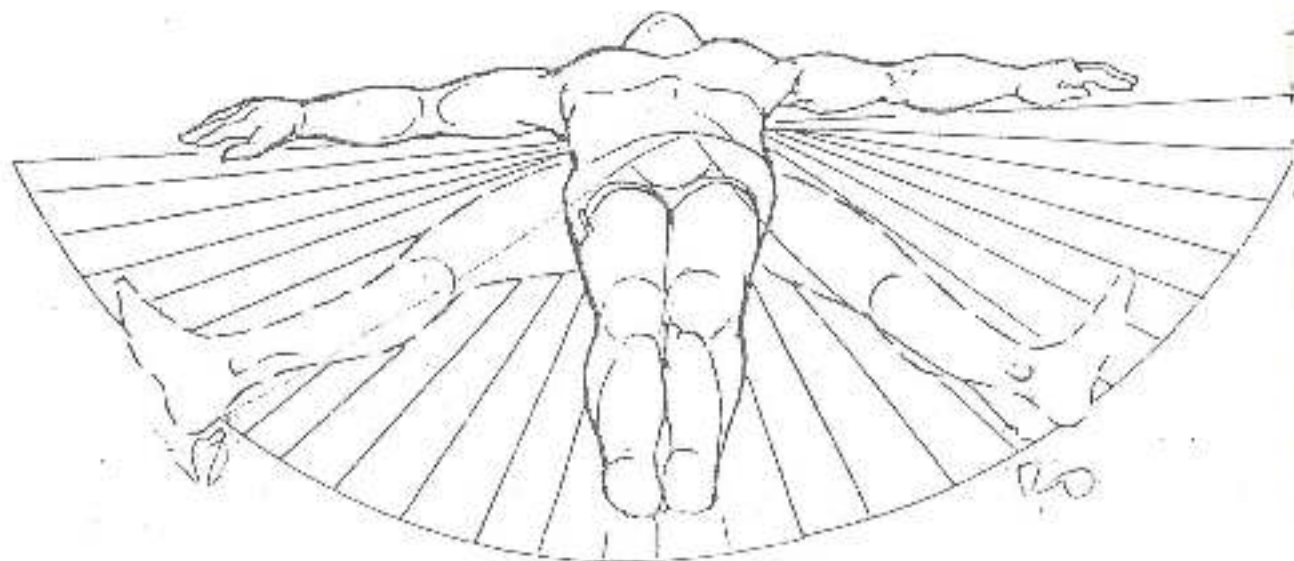
5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji do ispitanika, kontrolira ispravnost pokreta, mjeri i upisuje rezultate.

6. Ocjenjivanje: Rezultat u testu je broj kutova izražen u stupnjevima koje ispitanik postigne maksimalnim raznoženjem svakom nogom posebno. Bilježe se rezultati otklona i lijevo i desno noge od uzdužne osovine tijela, a tek naknadno se zbrajaju.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i ukratko objašnjava.

"Ovo je jedan od zadataka kojim se ispituje gibljivost u zglobovima kuka. Vaš je zadatak da iz ovog položaja (pokazuje ga), raširite noge što god možete i da krajnji položaj zadržite dok ne očitam koliko kut postigli. Ovakav ćete pokret ponoviti tri puta zaredom i to uvijek tek kada vam ja kažem da možete. Je li zadatak jasan? Pripremite se za početak."

8. Uvježbavanje: Ispitanik nema probni pokušaj.



43. TEST MFLOLB - odnoženje ležeći bočno

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja ispitivanja jednog ispitanika: 1 minuta

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač

3. Rekviziti: Ploča 3x1,5 s označenom skalom u stupnjevima od 0 do 90°.

4. Opis mjesta izvođenja: Prostorija ili otvoren prostor minimalnih dimenzija 4x2 m. Ploča s označenom skalom u stupnjevima učvrsti se u okomitom položaju u odnosu na tlo (npr. uz švedske ljestve).

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik legne na lijevi bok (lijeva ruka na koju je položena glava, opružena u produžetku tijela, desna ruka savijena ispred grudni u visini prsne kosti, oslonjena je na tlo). Ispitanik je čitavom stražnjom stranom tijela oslonjen na ploču. U odnosu na skalu sa stupnjevima ispitanik leži tako da okomita linija koja označava 90° prolazi zamišljenom osi koja prolazi kroz vrhove karlice ispitanika.

5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanikov je zadatak da nakon znaka "sad" ili "može" odnoži polagano (usporeno) opruženom desnom nogom klizeći po ploči što više može.

Napomena: U toku zadatka ispitanik ne smije podizati glavu, okretati kuk niti grčiti koljena. Zadatak se ponavlja tri puta. Između pokušaja ispitanik ima pauzu dok ispitivač ne unese rezultat.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen nakon trećeg ispravnog pokušaja.

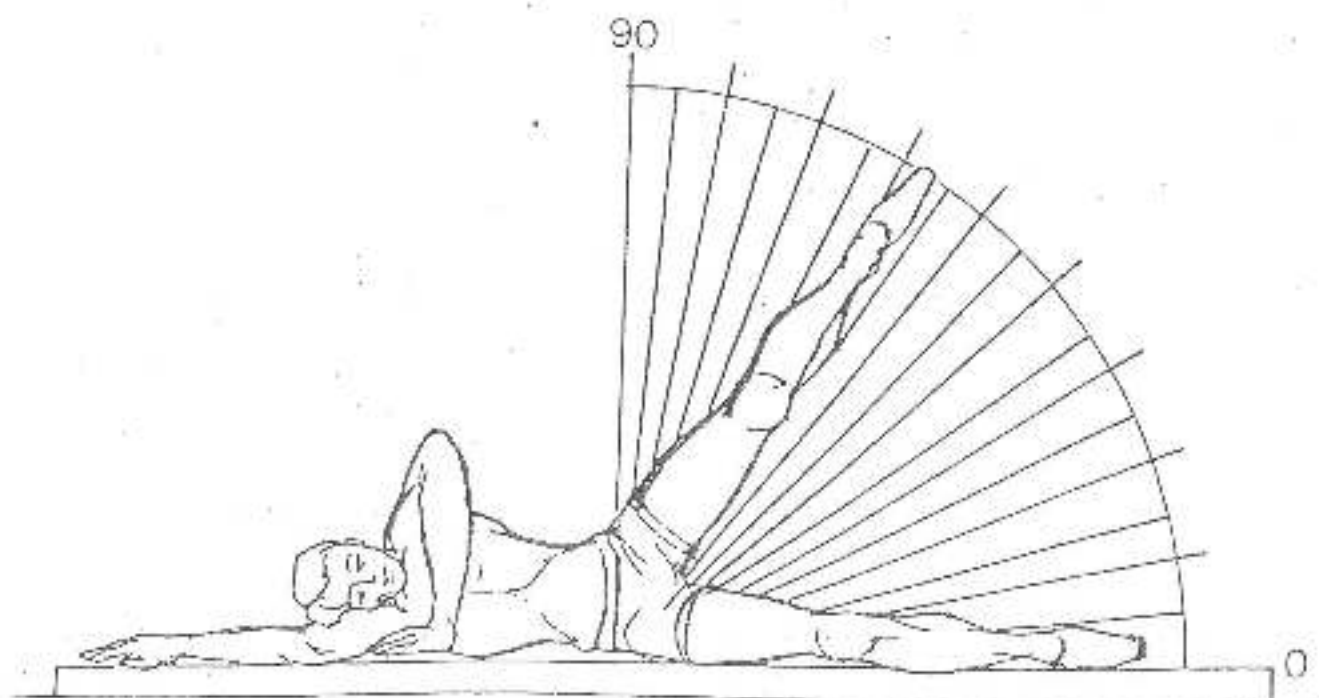
5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač sjedi ili kleči ispred ispitanika i ploče, kontrolira izvođenje zadatka.

6. Ocjenjivanje: Registrira se najveći raspon u odnoženju, a broj stupnjeva očita se u visini unutrašnje strane skočnog zgloba noge u odnoženju. Upisuje se rezultat u stupnjevima svakog od tri izvođenja.

7. Uputa ispitaniku: Demonstrira se početni stav uz verbalno objašnjenje. Iz odnoženje noge naglašavajući klizanje po ploči.

"Ovim zadatkom mjeri se gibljivost u zglobovima kuka. Na moj znak "sad" pokušat ćete učiniti što veće odnoženje pruženom nogom, a da pritom ne podignete glavu ili iskrenete kuk (demonstrira se). Isti zadatak ponoviti ćete tri puta.

Napomena: Pazite! Vrlo je bitno da dižete nogu polagano i da nekoliko trenutaka zadržite krajnju poziciju. Je li vam zadatak jasan? Pripremite se za početak."



44. TEST MFLPRK - preklon na klupi

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika: 2 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: Klupica visine 40 cm, drveni metar (na kojem su ucrtani centimetri od 1 do 80) dužine 80 cm, širine 3-5 cm.

4. Opis mjesta izvođenja: Mjerenje se može izvoditi u dvorani ili vanjskom terenu minimalnih dimenzija 1x1 m. Na klupici se pričvrsti vertikalno postavljen metar, tako da stoji iznad klupice 30 cm, a ispod klupice 30 cm. Najviša točka metra je nuli centimetar, a uz pod se nalazi 60 cm.

5. Zadatak:

5.1. Početni stav ispitanika: Ispitanik stoji suprotno na klupici. Vrhovi prstiju su do ruba klupice. Noge su potpuno opružene. Predruči, a šake s ispruženim prstima postavi jednu iznad druge, tako da se srednji prsti potpuno poklope.

5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanik se usporeno (bez izaja) preklanja što više može, zadržavajući opružene i noge i ruke. Dlanovima opruženih ruku "klizi" niz skalu metra do najniže moguće točke u kojoj se na trenutak zadrži. Zadatak se ponavlja tri puta. Između pojedinih pokušaja ispitanik ima onoliko pauzu koliko je to potrebno za očitavanje i registriranje rezultata.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen nakon što ispitivač registrira rezultate tri ispravno izvedena preklona.

5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji na liniji ispitanikovog boka na udaljenosti od oko 50 cm, kontrolira ispruženost ruku i nogu i očitava rezultat.

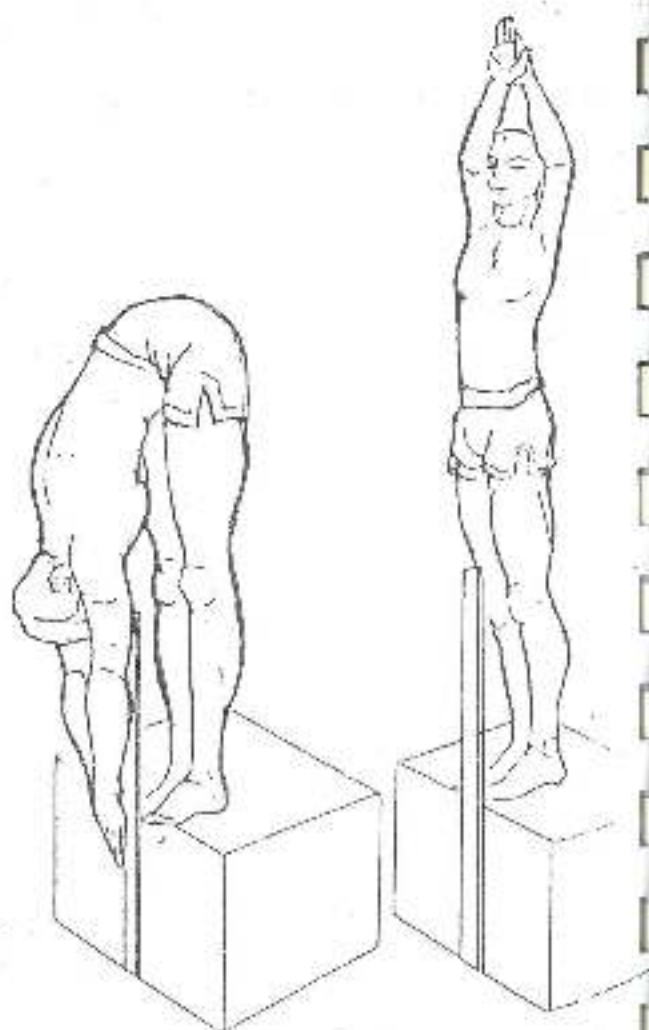
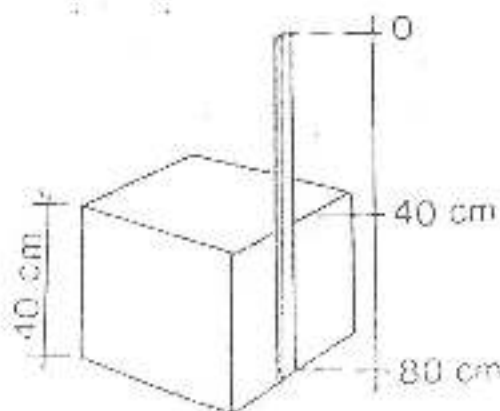
6. Ocjenjivanje: Mjeri se dubina dohvata u centimetrima. Test se izvodi tri puta i upisuje svaki rezultat posebno.

Napomena: Ispitanik mora biti bos, stopala su paralelna i sastavljena, a vrhovi prsti postavljeni samo do ruba klupice. Pri izvođenju testa koljena se ne smiju grčiti. Zadatak se ne smije izvoditi zamahom. Ukoliko ispitanik pokušaj izvode neispravno, ponavlja ga.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira istovremeno opisuju.

"Ovim zadatkom ispituje se gibljivost vašeg lica. Vaš zadatak je da se iz ovog stava (pokazuje), preklonite tako da se prstima ruku što više možete približite podu. Ruke su opružene, a šaka jedna preko druge tako da se srednji prsti potpuno poklapaju. Pri tome koljena ne smijete savijati. Tako sagnuti ostanite trenutak da se očita rezultat (ispitivač demonstrira način izvođenja zadatka i posebno naglašava način izvođenja nije dopušteno). Imate tri izvođenja i svako se izvođenje posebno mjeri. Je li vam zadatak jasan? (Daju se dopunska objašnjenja.)

8. Uvježbavanje: Ispitanik nema probni pokušaj.



45. TEST MFLPRR – pretklon raskoračno

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika: 1 minuta.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: Test se izvodi u prostoriji minimalnih dimenzija 3x2 metra. Za izvođenje testa potreban je zid. Ispred zida povuku se dvije linije duge 2 metra pod kutom od 45°. Vrh kuta dodiruje zid.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi uz okomito postavljenu ploču sa skalom u stupnjevima, uz koju je svojim dužim rubom pristonjena strunjača.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik raznožno sjedne na tlo oslonjen čvrsto leđima i glavom uza zid. Ispružene noge raširi toliko da noge leže iznad linija nacrtanih na podu. U tom položaju ispruži ruke i postavi dlan desne ruke na nadlanicu lijeve ruke, tako da se srednji prsti prekrivaju. Zatim, tako postavljene i opružene ruke spušta na tlo ispred sebe. Ramena i glava za to vrijeme moraju ostati oslonjeni o zid. Mjerilac postavlja metar s nulom na mjesto gdje ispitanik dodirne tlo vrhovima prstiju.

5.2. Izvođenje zadatka: Zadatak je ispitanika da izvede što dublji pretklon, ali tako da vrhovi prsti spojenih ruku lagano, tj. bez trzaja klize uz metar po podu. Zadatak se ponavlja tri puta bez pauze.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak se završava kada ispitanik učini tri ispravna maksimalna pretklona, a ispitivač izmjeri i upiše rezultate.

5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji oko 50 cm udesno od ispitanikovih stopala, kontrolira ispruženost nogu, položaj prsti ruku i očitava rezultat.

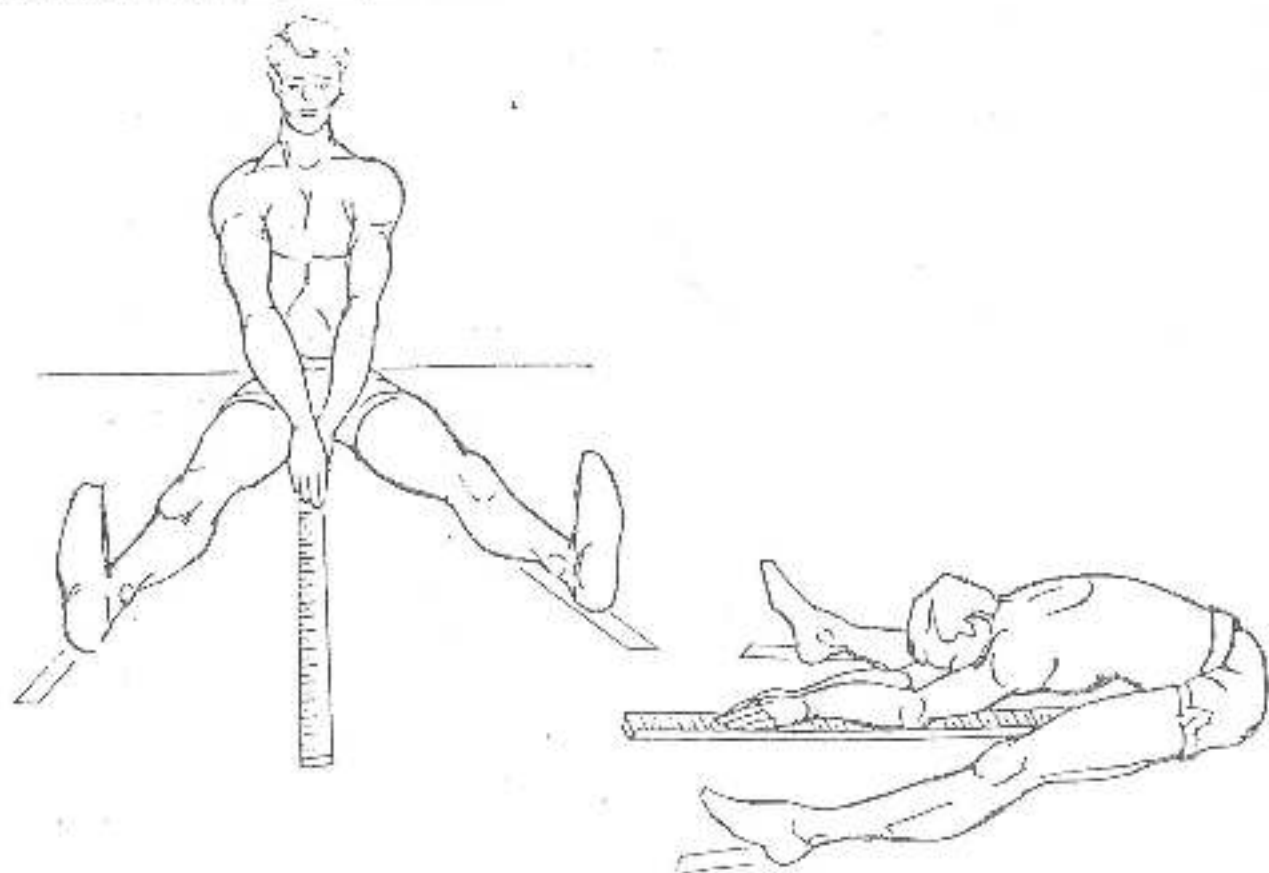
6. Ocjenjivanje: Rezultat u testu je maksimalna daljina dohvata od početnog dodira (nule) do krajnjeg dodira. Rezultat se očitava u centimetrima. Test se izvodi tri puta i upisuje se svaki rezultat posebno.

Napomena: Pri izvođenju ovog testa ispitanik mora imati opružene noge. Za cijelo vrijeme testa ruke moraju biti spojene i poravnate, a noge na označenim linijama. Ramena u početnom položaju dodiruju zid, a u pretklonu je dopušteno da ispitanik isturi ramena što više naprijed. Mjerilac mora čvrsto fiksirati rukama metar na podu. Nije dopušteno izvesti pretklon zamahom trupa.

7. Uputa ispitaniku: Cijeli zadatak se demonstrira i istovremeno se daje uputa:

"Ovim zadatkom ispituje se gibljivost vašeg tijela. Trebate sjesti uza zid, tako da su vam leđa i ramena priljubljena uza zid, noge raširene i opružene, a ruke s lijevom dlanom na desnoj nadlanci pružene naprijed. Tako opružene ruke spustite na pod između nogu. Vaš je zadatak da iz ovog položaja prstima klizete po metru do najdalje moguće točke. Krajnju poziciju zadržite jedan trenutak, sve dok ne očitati rezultat. (Ispitivač demonstrira način izvođenja zadatka i posebno naglašava da izvođenje sa zamahom nije dopušteno.) Isti zadatak ponoviti ćete tri puta.

8. Uvježbavanje: Ispitanik nema probni pokušaj.



55. TEST MFEBML – bacanje medicinke iz ležanja na leđima

1. Vrijeme rada: Za mjerenje jednog ispitanika potrebno je oko 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač i 1 pomoćnik (obično slijedeći kandidat po redu).

3. Rekviziti: Medicinka od 1 kg, strunjača, metar, selotejp, kreda.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi na otvorenom prostoru ili u dvorani na ravnoj podlozi minimalnih dimenzija 25x3 metra. Strunjača je postavljena na sredinu uže stranice podloge, dodirujući je svojom užom stranicom. Duža središnjica prostornog pravokutnika (koja prolazi također i središnjicom strunjače) izvuče se kredom ili selotejpom. Na nju se nanese decimetarska mjerna skala. Nulta točka nalazi se iza strunjače na sjecištu središnjice i uže stranice prostornog pravokutnika. Na tu točku postavi se medicinka od 1 kg. Mjerna skala započinje na udaljenosti od 5 m od nulte točke, a označi se tako da su jasno vidljivi puni metri označeni dužim okomitim linijama, a također i razmaci u decimetrima kraćim crtama.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik legne leđima na strunjaču okrenut glavom prema medicinki, s lagano raširenim nogama opruženim prema mjernoj skali. Iz tog ležećeg stava dohvati dlanovima i prstima medicinku i namjesti se tako da ruke budu potpuno opružene, ne mijenjajući pritom položaj medicinke.

5.2. Izvođenje zadatka: Iz početnog položaja ispitanik baci medicinku što jače može u pravcu mjerne skale, ne odličujući pritom glavu s podloge. Pomoćnik ispitivača hvata medicinku nakon njezina prvog odskoka i upućuje ju nazad prema ispitaniku, lagano je zakotrljavši po tlu. Ispitanik hvata medicinku, postavlja je na isto mjesto, tj. nultu točku i zauzme ponovno istu početnu poziciju. Na taj način ispitanik izvede četiri bacanja za redom.

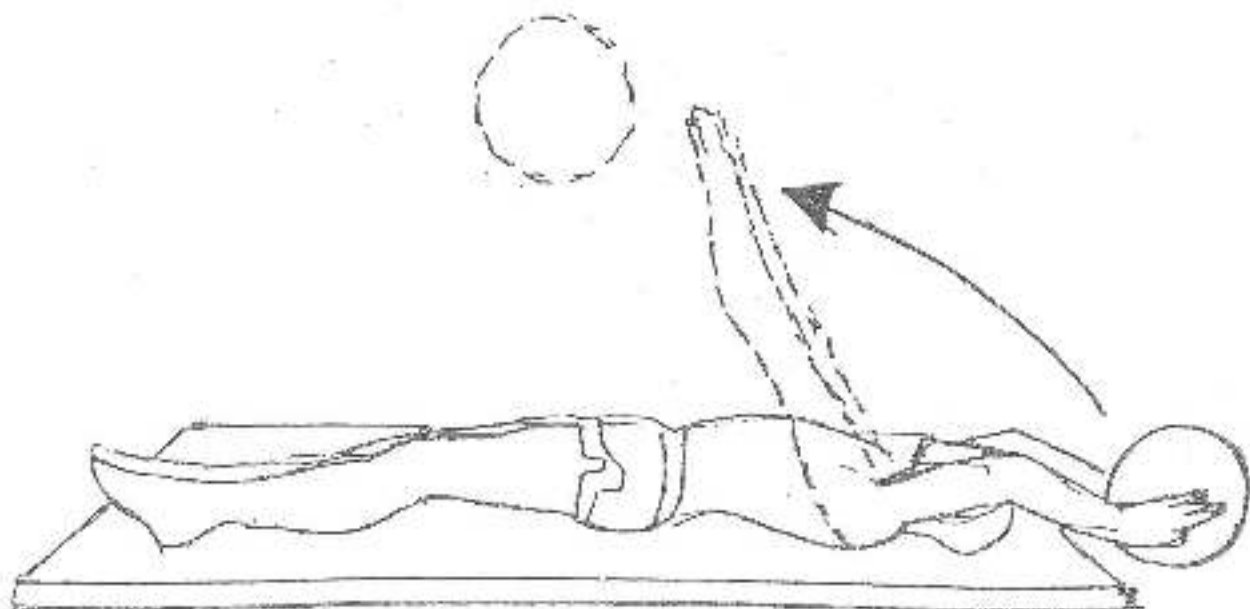
5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je izvršen nakon što ispitanik ispravno baci četvrti put medicinku.

5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač se nalazi oko 10 metara od ispitanika, nedaleko od mjerne skale.

6. Ocjenjivanje: Rezultat u zadatku je udaljenost izražena u dm od nulte točke do točke prvog dodira medicinke s tlom, tj. okomite projekcije te točke na liniju mjerenja. Registriraju se četiri rezultata.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i ujedno objašnjava.

"Ovo je zadatak koji pokazuje kolika je snaga izbačaja. Bacanje započinjete iz ovog početnog položaja: legnete leđima na strunjaču, uhvatite šakama medicinku, a zalim se namjestite tako da vam ruke budu pružene, a noge blago raširene. Na moj znak 'može', izbacite medicinku najdalje što možete ne savijajući ruke i ne podičujući glavu sa strunjače. Tek nakon izbačaja pridignite se u sjed i uhvatite medicinku koju će vam kotrljavajući uputiti pomoćnik. Ponovno se namjestite u istu početnu poziciju i pričekajte znak za početak. Je li zadatak jasan? Ako jest, možemo početi."



58. TEST MFESDM - skok udalj s mjesta

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika: 2 minute.
2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.
3. Rekviziti: 3 tanke strunjače, 1 reitor odskočna daska, kreda, drveni krojački metar.
4. Opis mjesta izvođenja: Prostorija ili otvoreni prostor minimalnih dimenzija 6x2 metra i zid. Do zida se uzim krajem postavi strunjača a u njezinu produžetku ostale dvije. Zid služi za fiksiranje strunjača. Skala za mjerenje dužina skoka počinje na 2 metra od početka strunjača najudaljenije od zida. Od drugog metra pa sve do 3,30 m povučene su sa svake strane strunjače paralelne linije duge 20 cm, a međusobno udaljene 1 cm. Posebno su označeni puni metri, decimetri i svakih 5 centimetara. Ispred užeg dijela prve strunjače postavi se odskočna daska i to tako da je njezin niži dio do ruba strunjače.
5. Zadatak:
 - 5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik stane stopalima do samog ruba odskočne daske, licem okrenut prema strunjačama.
 - 5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanikov je zadatak da sunožno skoči prema naprijed što dalje može. Zadatak se ponavlja četiri puta bez pauze.
 - 5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen nakon što ispitanik izvede 4 ispravna skoka.
 - 5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji uz rub odskočne daske, kontrolira prelaze li nožni prsti ispitanika preko ruba daske. Nakon što je ispitanik izveo

ispravan skok, prilazi strunjači, očitava rezultat i registrira ga. Jedan od ispitanika koji čeka na testiranje nogom podupire dasku na njezinu višem kraju, fiksirajući je tako uz prvu strunjaču.

6. Ocjenjivanje: Registrira se dužina ispravnog skoka u centimetrima od odskočne daske do onog otiska stopala na strunjači koji je najbliži mjestu odraza. Bilježi se dužina svakog od 4 skoka posebno.

Napomena: Ispitanik skače bos. Skok se smatra neispravnim u sljedećim slučajevima:

- ako ispitanik napravi vani odraz (poškok) u mjestu prije skoka,
- ako prstima prijede rub daske,
- ako odraz nije sunožan,
- ako u sunožni položaj za odraz dođe dokorakom pa taj čokorak poveže s odrazom,
- ako pri doskoku dodime strunjaču rukama iza pete,
- ako pri doskoku sjedne.

Svaki se neispravn skok ponavlja.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i istovremeno se daje uputstvo.

"Ovim zadatkom ispituje se sposobnost skakanja udalj s mjesta. Vaš zadatak je da ovako stanete (pokazuje) i odrazom s obje noge istovremeno skočite što dalje možete na strunjaču. I doskok mora biti na dvije noge. Pazite, prije skoka zauzimate pravilan početni položaj, a tek nakon toga skočite. U slučaju neispravnog skoka skačete ponovo. Je li vam zadatak jasan? (Daju se dopunska objašnjenja.) Pripremite se za početak."

Uvježbavanje: Ispitanik nema probni pokušaj.



61. TEST MFE20V - sprint iz visokog stana na 20 m

1. Vrijeme rada: Procjena ukupnog trajanja testa za jednog ispitanika: 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač i 1 pomoćni ispitivač.

3. Rokvizi: Dvije dašćice, dva staka za stazu.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se izvodi na tvrdj i ravnoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru, minimalnih dimenzija 30x2 metra. Na 20 metra od startne linije postavljena je linija cilja. Obje linije međusobno su paralelne, a duge su 1,5 metar. 20 metara se mjeri tako da širina startne linije ulazi u mjeru od 20 metara, a širina linije cilja ne. Dva staka postavlj se na krajeve linija cilja.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik stoji u položaju visokog starta iza startne linije.

5.2. Izvođenje zadatka: Zadatak je ispitanika da nakon znaka "pozor" i udarca dašćicama maksimalno brzo prijeđe prostor između dvije linije. Ispitanik ponavlja zadatak četiri puta s pauzom između svakog trčanja.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen kada ispitanik grudima prijeđe ravninu cilja.

5.4. Položaj ispitivača: Pomoćni ispitivač stoji oko 1 metar iza ispitanika, daje znak za start i kontrolira je li ispitanik učinio prijestup. Ispitivač stoji na liniji cilja, oko 3 metra od staka, mjeri i registrira vrijeme.

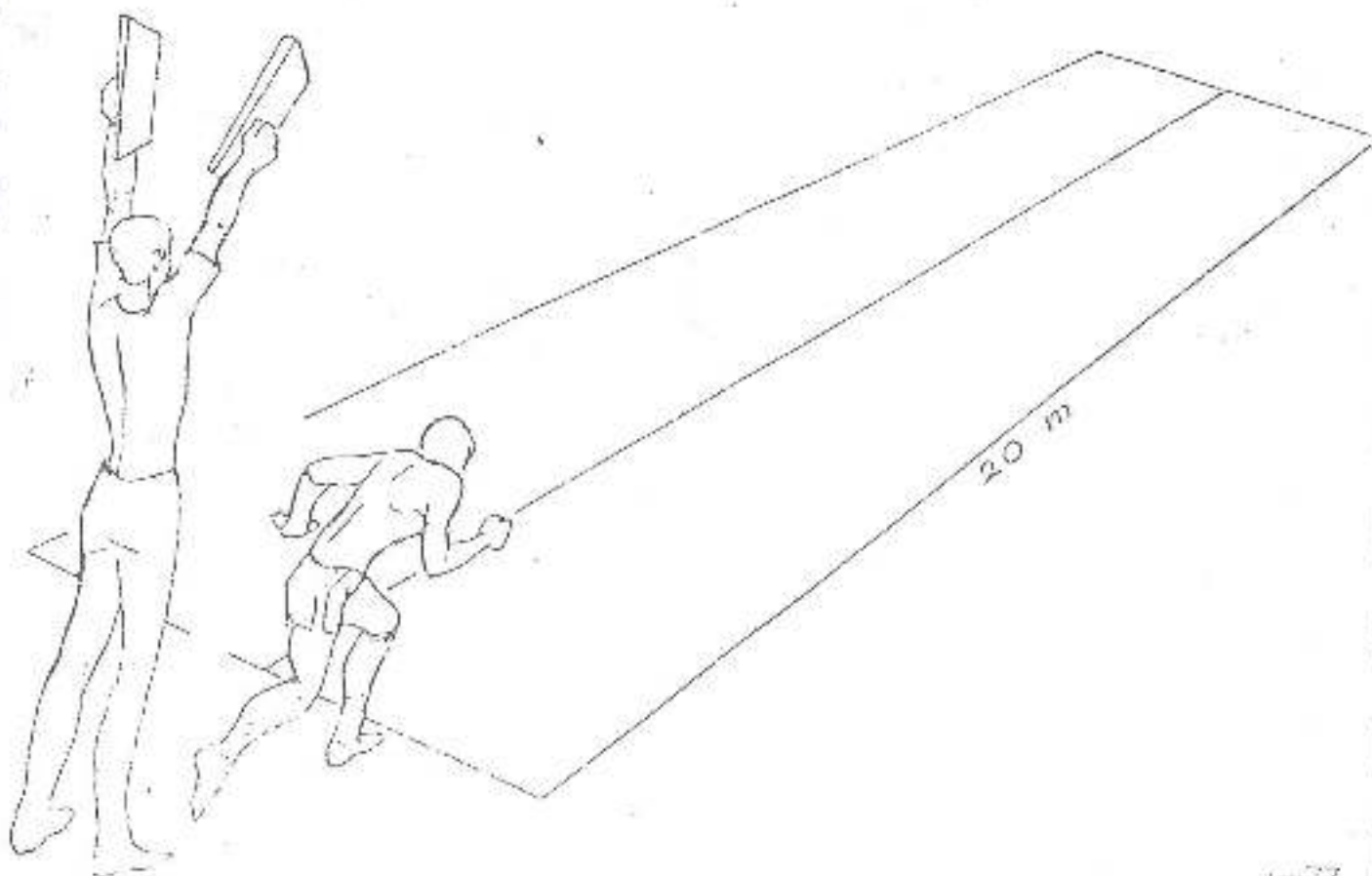
6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od udarca dašćicama do momenta kad ispitanik grudima dođe do vertikalne (zamisljene) ravni koju omeđuju staci na cilju. Upisuju se rezultati svih četiri trčanja.

Napomena: Ispitanik može trčati bos ili u teniskama. Površina staze ne smije biti skliska. Na udaljenosti 10 metara od cilja u produžetku staze ne smije biti nikakvih prepreka koje bi onemogućile slobodno istrčavanje ispitanika. U slučaju neispravnog starta (istrčavanje prije pucnja ili prijestup startne linije), starter poziva ispitanika na ponovni start.

7. Uputa ispitaniku: Ispitivač demonstrira početni stav za visoki start i istovremeno daje uputstva.

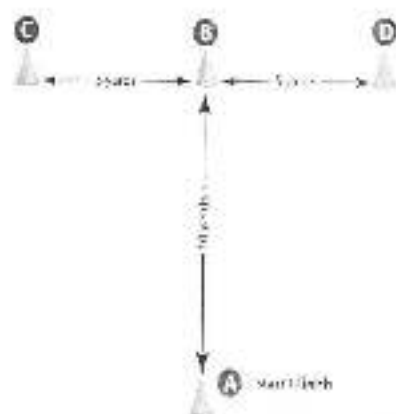
"Ovim zadatkom želimo ispitati vašu brzinu trčanja. Trebate stati neposredno iza startne linije i zauzeti ovakav stav (pokazuje). Vaš je zadatak da se na znak "pozor" pripremite, a da na ovaj signal (ispitivač udara dašćicama) koji odmah slijedi što brže pretrčite stazu. Nemojte se zaustavljati prije nego prijeđete liniju cilja. Start vam se ne priznaje ako istrčite prije pucnja ili ako stopalom prijeđete startnu liniju. U slučaju neispravnog starta - start se ponavlja. Je li vam zadatak jasan? (Dati dopunska objašnjenja.) Pripremite se za početak."

Uvježbavanje: Ukoliko je potrebno, ispitivač pomaže ispitaniku da zauzme stav iz kojeg će najlakše startati.



Agility T Test

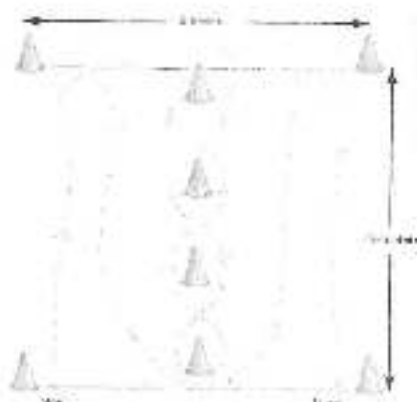
Опрема: Четири чуња, трака за мерење и штоперница.



Задатак: Чуњеви се поставе према приказаном дијаграму представљеног на Сlici 2 (5 yards = 4.57m, 10 yards=9.14m). Испитаник стартује код чуња А. На знак мерноца, трчи до чуња В и додирне исти десном руком. Затим, бочним кретањем корак-докорак, креће се до чуња С и додирне исти левом руком. Истом врстом кретања долази до чуња D и додирне исти десном руком, затим поново до чуња В који додирује левом руком. Последња етапа се врши трчањем уназад до чуња А. Мери се време извођења задатка. Време се очитава у 1/10 sec.

Illinois Agility Test

Опрема: Осам чуњева, трака за мерење и штоперница.



Слика 4- Дијаграм Illinois Agility Test-a

Задатак: Чуњеве се поставе према приказаном дијаграму на Слици 4. Испитаник стартује код доњег левог чуња. На знак мериоца, трчи до горњег левог чуња, заобиђе исти, затим се врати до доњег средишњег чуња и започне слалом кретање између средишњих чуњева у оба смера (осмица). Након изласка из осмице, испитаник трчи до горњег десног чуња, заобиђе исти и заврши тест код доњег десног чуња. Мери се време извођења задатка. Време се читава у 1/10 sec.