

Прилог бр. 1

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип
Воена Академија Скопје-придружна членка-

Примено:	23-05-2016		
Орг. Един.	Број:	Прилсг:	Вредност:
	01-381/2		

ТЕСТ-ПРОГРАМА

за проверка на моторните способности на
студенти питомци и студенти на акредитирани
студиски програми од прв циклус на студии во
Воената академија

1. Потребна опрема при проверката на моторните способности

Кандидатите за проверката на моторните способности задолжително треба да се облечени во спортска опрема (патики, спортски гаки, маица или тренерки).

2. Дисциплини за проверката

2.1 Скок во далечина од место со двоножен одраз (мажи и жени)

Кандидатот застанува со паралелно поставени стапала пред линијата за одраз, линијата да не се гази.

Скокот се изведува на следниот начин: Кандидатот прави замав со двете раце, се одразува истовремено со двете нозе и изведува скок во далечина од место. Доскокот е на двете стапала и кандидатот застанува во место. Должината на скокот се мери од линијата на одразот до местото на последниот допир од било кој дел од телото при доскокот. Постигнатиот резултат се мери во сантиметри.

2.2 Дисциплини на вратило

2.3.1 Згиб на вратило (мажи)

Кандидатот застанува под вратилото, со потскокнување се фаќа за вратилото во надфат (прсти одозгора) со испружени раце. Телото се подига до положба со брада над шипка и се спушта во првобитна положба. При подигањето не е дозволено: одмор помеѓу згибовите, нишање, клоцање со нозе и нерамномерно влечење со раце. Згибот се изведува со максимален број на пофторувања според можностите на кандидатот и се брои секој правилно изведен згиб.

2.3.2 Издржавај во згиб на вратило (жени):

Телото се подига до положба со брада над шипка (самостојни или со помош). По завземената положба, кандидатот ја задржува положбата со брада над шипка што подолго време. Времето на издржавај во згиб се мери во секунди и започнува да тече од завземената положба на правилен згиб.

2.3 Стомачни подигања (мажи и жени)

Кандидатот е во легната положба на грб, рацете свиткани во лакатниот зглоб, поставени зад тилниот дел од главата. Нозете свиткани во коленскиот зглоб. Асистентот ги подпира стапалата со притискање на скочниот зглоб. Од легната положба на грб на команда „старт“, кандидатот се подига до вертикална положба и се враќа во првобитна положба. Одмор може да се применува само во подигната (седната положба) положба на горниот дел од телото без потирање на коленскиот зглоб. Време за изведување на овој тест е две минути. Се вреднува бројот на правилно изведените репетициите - подигањата на горниот дел од телото.

2.4 Трчање

2.4.1 Трчање на 1600 метри (мажи)

Кандидатот трча на кружна атлетска патека (околу фудбалско игралиште или посебно подготвена патека), со должина од 1600 метри. Времето се мери во минути и секунди.

2.4.2 Трчање на 800 метри (жени):

Кандидатот трча на кружна атлетска патека (околу фудбалско игралиште или посебно подготвена патека), со должина од 800 метри. Времето се мери во минути и секунди.

3. Редослед на изведувањето на проверката на моторните способности

Проверката на моторните способности ќе се реализира во еден ден.

Редоследот на дисциплините што се проверуваат е следен: скок во далечина од место, згиб на вратило (издржавање во згиб), стомачни подигања и трчање на 1600 (800) метри.

4. Појаснување за начинот на добивање вкупен број поени според постигнатите резултати:

Секоја дисциплина се вреднува поединечно, според постигнатите резултати (дадени во Табела бр.1). Збирот на добиените поени од четирите дисциплини се дели со коефициент 4 (четири) и при тоа крајниот резултат ќе биде заокружен со точност до две децимали. Вака се добиваат поените со кои се врши рангирање на проверката на компетенциите. Притоа можат да се добијат најмногу 10 поени.

Кандидатот за да биде рангиран потребно е да ги постигне минималните норми за секоја дисциплина поединечно дадени во Табела бр.1, што значи дека треба да се постигнат следните минимални резултати: скок во далечина од место 180 см за мажи односно 120 см за жени, згиба на вратило 3 репетиции за мажи и 3 секунди издржавање за жени, стомачни подигања 25 за мажи и жени и трчање на 1600 метри 8,00 минути за мажи и трчање на 800 метри 6,00 минути за жени, односно да има освоено минимум 5 поени од секоја дисциплина поединечно.

5. Норми за вреднување на постигнатите резултати:

Табела бр.1

Поен	Скок во дал. од место		Згиб на вратило		Стомачни подигања		Трчање	
	M	Ж	M	Ж	M	Ж	M/1600 м	Ж/800 м
	сантиметри	репет.	изд.сек.	подигања			минути	
10	270	200	16	20	69	69	6,20	4,20
9.9							6,22	4,22
9.8	265	195			68	68	6,24	4,24
9.7			15	19			6,26	4,26
9.6	260	190			67	67	6,28	4,28
9.5							6,30	4,30
9.4				18	65	65	6,32	4,32
9.3	255	185	14				6,34	4,34
9.2					64	64	6,36	4,36
9.1				17			6,38	4,38
9	250.	180.			63	63	6,40	4,40
8.9			13	16			6,42	4,42
8.8					62	62	6,44	4,44
8.7	245	175					6,46	4,46
8.6				15	61	61	6,48	4,48
8.5			12		60	60	6,50	4,50
8.4	240	170			59	59	6,52	4,52
8.3				14	58	58	6,54	4,54

8.2					57	57	6,56	4,56
8.1	235	165	11		56	56	6,58	4,58
8				13	55	55	7,00	5,00
7.9					54	54	7,02	5,02
7.8	230	160			53	53	7,04	5,04
7.7			10	12	52	52	7,06	5,06
7.6					51	51	7,08	5,08
7.5	225	155			50	50	7,10	5,10
7.4				11	49	49	7,12	5,12
7.3			9		48	48	7,14	5,14
7.2	220	150			47	47	7,16	5,16
7.1				10	46	46	7,18	5,18
7					45	45	7,20	5,20
6.9	215	145	8		44	44	7,22	5,22
6.8				9	43	43	7,24	5,24
6.7					42	42	7,26	5,26
6.6	210	140			41	41	7,28	5,28
6.5			7	8	40	40	7,30	5,30
6.4					39	39	7,32	5,32
6.3	205	135			38	38	7,34	5,34
6.2				7	37	37	7,36	5,36
6.1			6		36	36	7,38	5,38
6	200	130			35	35	7,40	5,40
5.9				6	34	34	7,42	5,42
5.8	195	125			33	33	7,44	5,44
5.7				5	32	32	7,46	5,46
5.6	190	120			31	31	7,48	5,48
5.5					30	30	7,50	5,50
5.4					29	29	7,52	5,52
5.3	185	125	4	4	28	28	7,54	5,54
5.2					27	27	7,56	5,56
5.1					26	26	7,58	5,58
5	180	120	3	3	25	25	8,00	6,00
4.9					24	24	8,02	6,02
4.8	175	115			23	23	8,04	6,04
4.7				2	22	22	8,06	6,06
4.6	170	110			21	21	8,08	6,08
4.5					19	19	8,10	6,10
4.4			1	1	18	18	8,12	6,12
4.3	165	105			17	17	8,14	6,14
4.2					16	16	8,16	6,16
4.1					15	15	8,18	6,18
4	160	100			14	14	8,20	6,20