

# ТЕСТ – ПРОГРАМА

за проверка на физичката способност на  
лица со завршен прв циклус на студии за стручно оспособување и  
усовршување за офицери за служби за потребите на Армијата и  
Министерството за одбрана

Воена академија-Скопје, мај, 2021

## 1. Потребна опрема при проверката на физичката способност

Кандидатите за проверката на физичката способност задолжително треба да се облечени во спортска опрема (патики, спортски гаќи, 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 газе.

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 цел од телото при доскокот. Постигнатиот резултат се мери во сантиметри.

### 2.2 Дисциплини на вратило

#### 2.2.1 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 повторувања според можностите на кандидатот и се брои секој правилно изведен згиб.

#### 2.2.2 Издржај 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 издржај 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 потпирање на коленскиот зглоб. Време за изведување на овој тест е две минути. Се вреднува бројот на 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 физичката способност

Проверка на физичката способност ќе се реализира во еден ден.

Редоследот на дисциплините што се проверуваат е следен: скок во далечина од место, згиб на вратило (издржај 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 2 (два) и притоа 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 20 поени.

Кандидатот за да биде рангиран потребно е да ги исполнат 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 170 см за мажи односно 110 см за жени, згиба на вратило 3 репетиции за мажи и 3 секунди издржај 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 на кандидатите

Нормите што теба да се исполнат се дадени во Табела бр.1.

Табела бр.1

Поени	Скок во дал. од место		Згиб на вратило		Стомачни подигања		Трчање на	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М 1600 m	Ж 800 m
	сантиметри		репет.	изд.сек.	подигања		минути	
10	260	190	16	20	60	60	6,20	4,20
9.9							6,22	4,22
9.8							6,24	4,24
9.7	255	185	15	19	59	59	6,26	4,26
9.6							6,28	4,28
9.5							6,30	4,30
9.4	250	180		18	58	58	6,32	4,32
9.3			14				6,34	4,34
9.2							6,36	4,36
9.1	245	175		17	57	57	6,38	4,38
9							6,40	4,40
8.9			13	16	56	56	6,42	4,42
8.8	240	170					6,44	4,44
8.7					55	55	6,46	4,46
8.6				15			6,48	4,48
8.5	235	165	12		54	54	6,50	4,50
8.4							6,52	4,52
8.3				14	53	53	6,54	4,54

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