

МИНИСТАРСТВО ОДБРАНЕ РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ
СЕКТОР ЗА ЉУДСКЕ РЕСУРСЕ
ВОЈНА АКАДЕМИЈА

ТЕСТ ПРОВЕРЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ
КАНДИДАТА ЗА УПИС НА ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ

Београд, 2008.

ТЕСТ ПРОВЕРЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА ЗА УПИС НА ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ

Дисциплине и редослед извођења:

1. Пливање
2. 60 метара - трчање
3. Згибови на вратилу (мушкарци) - склекови на тлу (жене)
4. Скок у даљ из места
5. 2400 метара - трчање

1. НАЧИН ИЗВОЂЕЊА ДИСЦИПЛИНА

1.1. Пливање

Тест из пливања реализује се на базену Војне академије.

Димензије базена су 25 м x 12,5 м. Дужина испитне деонице је 25 метара.

Кандидат скаче са стартног блока на ноге, израња из воде (дубина 4 м), вертикално на горе, плива слободним стилем до половине базена (12,5м), зауставља се и кратко одржава на води у месту, ради окрет за 360°, плива слободним стилем до краја базена, зарања главом на доле (дубина 1,6 метара) и вади гумену пушку са дна базена.

Време, за које кандидат реализује тест из пливања, се не мери. На основу приказа задатих пливачких елемената, кандидат се сврстава у једну од три категорије: пливач, полу-пливач и непливач.

1.2. Трчање - 60 метара

Тест се реализује на атлетској стази - шљака стадиона ВА.

Старт је висок. Команде за старт су по атлетским правилима. Трчи се максималном брзином до означене линије циља. Кандидати трче појединачно. Време се мери у десетинама секунде.

1.3. Згибови на вратилу (мушкарци)

Тест се реализује на летњем гимнастичком полигону ВА

Кандидат стане испод вратила, скочи и ухвати се рукама (натхватом) за притку. Исправан згиб је када кандидат из мирног виси снагом руку подигне тело, тако да брада пређе притку, након чега се враћа у почетни положај. Време извршења задатка је један минут.

1.4. Склекови на тлу (жене)

Тест се реализује на летњем гимнастичком полигону ВА.

Кандидаткиња ради склекове на равној подлози. Почетни став је упор лежећи за рукама. Шаке су целом површином ослоњене на подлогу, руке су опружене, симетрично и паралелно постављене произвољно. Стопала су састављена, ослонац је на прстима стопала. Гледајући са стране тело мора да буде потпуно опружено. Тело се потпуно опружено, контролисано спушта до тла. Поглед је усмерен право напред. Подизањем потпуно опруженог тела у почетни став (упор лежећи за рукама) правилно се изводи склек. Тест траје два минута. Неправилно изведени склекови се не броје. Кандидаткиња има право на одмор, током извођења теста, али искључиво у ставу упора лежећег за рукама.

1.5. Скок у даљ из места

Тест се реализује на летњем гимнастичком полигону ВА.

Кандидат стане у раскорачни став (за ширину кукова) иза означене линије. Благо се савија у зглобу колена и кука, а затим једновремено снажним замахом рукама и одскоком скаче у даљ. Мери се најближи отисак од одсочне линије. Кандидат има право на три узастопна покушаја од којих се рачуна најбољи. Резултати се мере на пет центиметара.

1.6. Трчање - 2400 метара - Тест се реализује на атлетској стази - шљака стадиона ВА

Трчи се на атлетској стази (шест пуних кругова), у групи. Време се мери у секундама.

2. БОДОВАЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ

За сваку дисциплину кандидат добија бодове у распону од - 30 (минимум) до 100 (максимум) према датој табlici.

Бодови из свих дисциплина сабирају се и збир се дели са четири (број дисциплина). На основу просека бодова за све дисциплине провере, кандидат добија оцену према датој табlici (табеле 1 и 2).

Провера се изводи у спортској опреми: купаће гаће – костим, патике, тренерка - шорц, мајица (сопствени избор).

3. ПРИКАЗ ИЗВОЂЕЊА ДИСЦИПЛИНА И ПРИПРЕМА

3.1. Пливање:

- изабрати једну од техника (краул, прсно, леђно, делфин) и увежбавати је;
- почети са мањом дужином стазе (25 метара) и препливати је више пута;
- дужину стазе прогресивно повећавати.



3.2. 60 метара - трчање

- загревање и разгибавање;
- увежбавање високог старта 5 x 20 метара;
- трчање деоница: од 30 – 100 метара 4 – 6 серија.



3.3. Згибови на вратилу (мушкарци)

- вежбати у 4 – 6 серија са 60 – 80%;
- од максимума, пр. 6 x 6 или 4 x 8, ако је 10 максимум;
- вежбе за јачање мускулатуре раменог појаса и леђа;
- у теретани, коришћење лат машине и једноручних и дворучних тегова.



3.4. Склекови на тлу (жене)

- вежбати у 4 – 6 серија са 60 – 80 % од максимума, пр. 6 x 12 или 4 x 16 ако је 20 максимум;
- вежбе за јачање мускулатуре раменог појаса;

- у теретани, коришћење екстензор машина и једноручних и дворучних тегова.



3.5. Скок у даљ из места

- потребно је јачати мишиће ногу;
- чучњеви на стопалима 4 – 6 серија по 10 – 20 понављања;
- скокови са коленима на груди, 4 – 6 серија 10 – 20 понављања.



3.6. 2400 метара - трчање

- свакодневно трчање у дужини од 3 – 5 километара;
- свако наредно трчање изводити бржим темпом. Један пут у две недеље извршити контролно мерење на 2400 метара, темпом 80 – 90 % од брзине којом би се трчало на провери.

ТАБЛИЦА 1
ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ЗА УПИС НА
ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ (мушкарци)

60 метара, трчање		Згибови на вратилу		Скок удаљ из места		2400 метара, трчање	
резултат	бод	резултат	бод	резултат	бод	резултат	бод
7.6	100	15	100	2.75	100	9.00	100
7.7	95	14	95	2.70	95	9.10	95
7.8	90	13	90	2.65	90	9.20	90
7.9	85	12	85	2.60	85	9.35	85
8.0	80	11	80	2.55	80	9.45	80
8.1	75	10	75	2.50	75	9.55	75
8.2	70	9	65	2.45	70	10.05	70
8.3	65	8	55	2.40	65	10.15	65
8.4	60	7	45	2.35	60	10.25	60
8.5	55	6	35	2.30	55	10.35	55
8.6	50	5	25	2.25	50	10.45	50
8.7	45	4	20	2.20	45	10.55	45
8.8	40	3	10	2.15	40	11.05	40
8.9	35	2	- 5	2.10	35	11.15	35
9.0	30	1	- 15	2.05	30	11.25	30
9.1	25	0	- 30	2.00	25	11.35	25
9.2	20			1.95	20	11.45	20
9.3	15			1.90	15	11.55	15
9.4	10			1.85	10	12.05	10
9.5	5			1.80	5	12.15	5
9.6	- 5			1.75	- 5	12.25	- 5
9.7	- 10			1.70	- 10	12.35	- 10
9.8	- 15			1.65	- 15	12.45	- 20
9.9	- 20			1.60	- 20	13.00	- 30
10.0	- 30			1.55	- 30		

ОЦЕЊИВАЊЕ

ОЦЕНА	БОДОВИ
Одличан	81 – 100
Врло добар	61 – 80
Добар	41 – 60
Довољан	25 – 40
Не задовољава	мање од 25

ТАБЛИЦА 2
ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ЗА УПИС НА
ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ (жене)

60 метара, трчање		Склекови на тлу		Скок у даљ из места		2400 метара, трчање	
резултат	бод	резултат	бод	резултат	бод	резултат	бод
8.6	100	25	100	2.10	100	11:00	100
8.8	95	24	95	2.05	95	11:15	95
9.0	90	23	90	2.00	90	11:30	90
9.1	85	22	85	1.95	85	11:45	85
9.2	80	21	80	1.90	80	12:00	80
9.3	75	20	75	1.85	75	12:15	75
9.4	70	19	70	1.80	70	12:30	70
9.5	65	18	65	1.75	65	12:45	65
9.6	60	17	60	1.70	60	13:00	60
9.7	55	16	55	1.65	55	13:15	55
9.8	50	15	50	1.60	50	13:30	50
9.9	45	14	45	1.55	45	13:45	45
10.0	40	13	40	1.50	35	14:00	40
10.2	35	12	35	1.45	25	14:15	35
10.4	30	11	30	1.40	15	14:30	30
10.6	25	10	25	1.35	5	14:45	25
10.7	20	9	20	1.30	-5	15:00	20
10.8	15	8	15	1.25	-10	15:15	15
10.9	10	7	10	1.20	-20	15:30	10
11.0	5	6	5	1.15	-30	15:45	5
11.2	- 5	5	-5			16:00	- 5
11.4	- 10	4	-10			16:15	- 10
11.6	- 20	3	-20			16:30	- 20
12.0	- 30	2	-30			17:00	- 30

ОЦЕЊИВАЊЕ

ОЦЕНА	БОДОВИ
Одличан	81 – 100
Врло добар	61 – 80
Добар	41 – 60
Довољан	25 – 40
Не задовољава	мање од 25