

## PRILOG 15

## UPUTE ZA PROVJERU I KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE TJELESNE SPREMNOSTI KANDIDATA

Ovim Uputama se propisuju opći uvjeti, sadržaj i način provođenja testova za provjeru tjelesne spremnosti te kriteriji i način ocjenjivanja tjelesne spremnosti kandidata za prijam.

### 1. OPĆI UVJETI

Provjera tjelesne spremnosti se provodi danju prema sljedećim uvjetima:

- 1) Mjesto provedbe
  - prostor za antropometrijska mjerenja (učionica, sportska dvorana i sl.)
  - prostor za zagrijavanje (ravna, suha i tvrda podloga)
  - prostor za izvođenje sklekova na tlu (ravna, suha i tvrda podloga)
  - prostor za izvođenje pregiba trupa (ravna, suha i meka podloga)
  - prostor za trčanje (staza s ravnom i tvrdom podlogom, ne smije biti zaleđena ili skliska, bez prometa motornih vozila koji mogu ugroziti živote kandidata)
- 2) Vrijeme odmora između disciplina je najmanje 10 minuta, a najviše 20 minuta.
- 3) Meteo uvjeti
  - o vrijeme bez snijega, tuče ili solike, jake kiše, kiše koja se smrzava u dodiru s tlom, grmljavine
  - o temperatura zraka ne niža od  $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$  i ne viša od  $30\text{ }^{\circ}\text{C}$
  - o rosulja i slaba kiša koja ne stvara lokve na stazi nije zapreka za provedbu testiranja
- 4) Odjeća i obuća
  - do  $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ 
    - o tenisice
    - o trenirka
    - o po želji sušakavac za trčanje

- od  $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ 
  - o tenisice
  - o kratke sportske hlače
  - o sportska majica
  - o po želji sušakavac za trčanje
- 5) Sanitetsko osiguranje
  - o osigurana dostupnost medicinskog tima i sanitetskog motornog vozila u vojnoj ordinaciji najbližoj mjestu provedbe provjere tjelesne spremnosti ili mogućnost poziva hitne medicinske službe

### 2. SADRŽAJ PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI

1. Antropometrijska mjerenja:
  - a) mjerenje visine tijela
  - b) mjerenje mase tijela
  - c) mjerenje opsega trbuha
2. Testiranje motoričkih sposobnosti:
  - a) sklekovi na tlu
  - b) pregibi trupa
3. Testiranje funkcionalnih sposobnosti:
  - a) trčanje 3200 metara

Provjera tjelesne spremnosti provodi se prema sljedećem rasporedu:

1. Antropometrijska mjerenja
  - 1.1. mjerenje visine tijela
  - 1.2. mjerenje mase tijela
  - 1.3. mjerenje opsega trbuha
2. Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
  - 1.1. sklekovi na tlu
  - 1.2. pregibi trupa
  - 1.3. trčanje 3200 m

Mjerenje antropometrijskih karakteristika može se provesti do 7 dana prije testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti provodi se u jednom danu.

#### 2.1. Antropometrijska mjerenja

Mjerenje antropometrijskih karakteristika provodi se u cilju utvrđivanja prihvatljive tjelesne građe i stupnja rizika za pristupanje testiranju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Antropometrijska mjerenja se provode u suradnji s djelatnicima zdravstvene struke.

Prilikom antropometrijskih mjerenja kandidati su samo u kratkim sportskim hlačama, a žene i u majici.

##### 2.1.1. Opis postupaka za mjerenje antropometrijskih karakteristika

###### 2.1.1.1. VISINA TIJELA

Sprava za mjerenje: – Antropometar ili prikladno priručno sredstvo

Broj mjerilaca: – 1

- Položaj kandidata: – Kandidat stoji na ravnoj podlozi u uspravnom stavu, opuštenih ramena i skupljenih peta (slika 1.).  
Glava je u položaju »frankfurtske ravni« (slika 2.).  
Mjeri se udaljenost od podloge do vrha tjemena.
- Točnost mjerenja: 0,5 cm



Slika 1. Mjerenje visine tijela



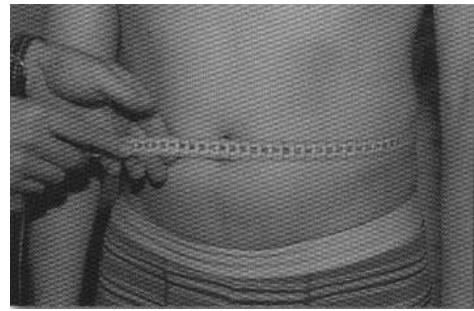
Slika 2. »Frankfurtska ravan«

### 2.1.1.2. MASA TIJELA

- Sprava za mjerenje: – Decimana vaga (digitalna ili s pomičnim utegom)
- Broj mjerilaca: – 1
- Položaj kandidata: – Kandidat stoji mirno na vagi u uspravnom stavu
- Napomena: – Vagu prije mjerenja istarirati
- Točnost mjerenja: – 0,5 kg

### 2.1.1.3. OPSEG TRBUHA

- Sprava za mjerenje: – centimetarska vrpca
- Broj mjerilaca: – 2
- Položaj ispitanika: – Kandidat stoji opušten u uspravnom stavu, ruke su u blagom odručenju. Mjeri se opseg trbuha, a vrpca se polaže u vodoravnoj crti u visini pupka nakon normalnog izdisaja (slika 3).
- Točnost mjerenja: – 0,5 cm



Slika 3 – Mjerenje opsega trbuha

## 2.2. Opis postupaka za testiranje motoričkih sposobnosti

### 2.2.1. Sklekovi na tlu

Test koji se provodi u cilju procjene repetitivne jakosti (mišićne izdržljivosti) prsa, ruku i ramenog pojasa. Izvodi se na prostoru predviđenom za testiranje sklekova.

Početni položaj: »Upor prednji ležeći«.

Ruke su opružene u laktovima, dlanovi postavljeni na podlogu tako da su prsti usmjereni prema naprijed. Minimalna udaljenost između dlanova je širina ramena (slika 4.), a maksimalna sve do stava kod kojeg je okomita projekcija lakta u donjem položaju na istoj udaljenosti ili udaljenija u odnosu na trup kao i zglob šake (slika 6.). Tijelo je potpuno opruženo (noge, trup i glava čine relativno ravnu crtu, (slika 9.). Stopala mogu biti skupljena ili razmaknuta maksimalno 30 cm (slika 5.).

Na zapovijed »U početni položaj« kandidat zauzima upor prednji ležeći.

Na zapovijed »Kreni« započinje se s izvođenjem sklekova na način da se tijelo iz početnog (gornjeg) položaja ravnomjerno spušta prema dolje u donji položaj.

Donji položaj je položaj kod kojeg se nadlaktica nalazi u paralelnom položaju s podlogom ili niže (slike 7, 8, 10 i 11). Potom se tijelo ravnomjerno podiže prema gore u početni (gornji) položaj.

Broje se samo pravilno izvedeni sklekovi. Tijekom testa kandidat se može odmarati, ali samo u gornjem položaju.

Nije dopušteno:

- savijati se u struku prema dolje ili gore
- podizati dlanove ili stopala od podloge
- skraćivati amplitudu pokreta u zglobovima lakta.

Test se izvodi u trajanju od 2 minute, voditelj (mjeritelj vremena) naglašava vrijeme nakon isteka svakih 30 sekundi, a zadnjih 10 sekundi odbrojava.

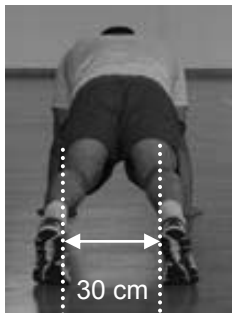
Pomoćnik voditelja broji pravilno izvedene sklekove i upozorava na nepravilno izvođenje ponavljanjem broja zadnjeg pravilno izvedenog skleka, npr. 2, 3, 4, 4, 4 te isticanjem vrste pogreške (spustiti se niže, opružiti ruke i sl.). Ako kandidat prvih deset ponavljanja izvede nepravilno i nakon opomena, rad se prekida te kandidat ima mogućnost ponavljanja na kraju testiranja ove discipline.

Nakon isteka vremena glasno se izgovara rezultat te se upisuje u propisani obrazac.

### Početni položaj (upor prednji ležeći)



Slika 4. Početni položaj (uski stav)



Slika 5. Položaj nogu



Slika 6. Početni položaj (široki stav)

### Donji položaj

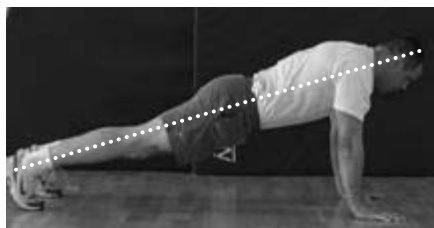


Slika 7. Donji položaj (uski stav)



Slika 8. Donji položaj (široki stav)

### Pogled s boka



Slika 9. Početni položaj s boka



Slika 10. Donji položaj (uski stav)



Slika 11. Donji položaj (široki stav)

### 2.2.2. Pregibi trupa

Test koji se provodi u cilju procjene repetitivne jakosti (mišićne izdržljivosti) mišića trbuha. Izvodi na prostoru predviđenom za testiranje pregiba.

Početni položaj: Kandidat leži na leđima, noge su savijene u koljenom zglobu pod kutom od 90 stupnjeva, stopala su fiksirana za podlogu potiskom rukama na gležnjeve partnera (slika 12.). Pete moraju cijelo vrijeme biti u dodiru s podlogom. Stopala mogu biti razmaknuta do 30 cm, a noge cijelo vrijeme izvedbe testa moraju biti paralelne.

Ruke su postavljene ispred trupa tako da je dlan lijeve ruke postavljen na desno rame, a dlan desne ruke na lijevo rame (slika 14.).

Gornji položaj: Noge su u istom položaju kao i kod početnog položaja, gornji dio tijela (trup) je okomit na podlogu, trup i glava čine relativno ravnu crtu, a laktovi prelaze zamišljenu okomicu koja prolazi kroz koljeni zglob (slika 13.).

Na zapovijed »Početni položaj« kandidat ga zauzima te na zapovijed »Kreni« podiže trup u »gornji položaj«, nakon čega tijelo spušta prema podlozi dok gornjim dijelom leđa ne dotakne podlogu.

Broje se samo pravilno izvedeni pregibi trupa. Tijekom testa kandidat se može odmarati, ali samo u gornjem položaju ne dodirujući koljena laktovima.

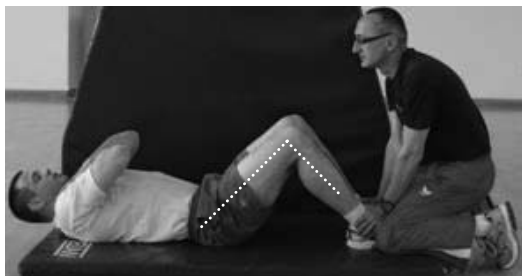
Nije dopušteno:

- zadržavati se u donjem položaju
- odvajati stražnjicu od podloge
- izvoditi zasuke trupom
- odvajati dlanove od ramena.

Test se izvodi u trajanju od 2 minute, voditelj (mjeritelj vremena) naglašava vrijeme nakon isteka svakih 30 sekundi, a zadnjih 10 sekundi odbrojava.

Pomoćnik voditelja broji pravilno izvedene pregibe i upozorava na nepravilno izvođenje ponavljanjem broja zadnjeg pravilno izvedenog pregiba, npr. 2, 3, 4, 4 te isticanjem vrste pogreške. Ako kandidat prvih deset ponavljanja izvede nepravilno i nakon opomena, rad se prekida te isti ima mogućnost ponavljanja na kraju testiranja ove discipline.

Nakon isteka vremena glasno se izgovara rezultat te se upisuje u propisani obrazac.



Slika 12. Početni položaj



Slika 13. Gornji položaj



Slika 14. Položaj ruku

## 2.3. Opis postupka za testiranje funkcionalnih sposobnosti

### 2.3.1. Trčanje 3200 m

Test se provodi u cilju procjene aerobne izdržljivosti. Izvodi se na prostoru previdenom za trčanje.

Na zapovijed »Pripremi se«, kandidati zauzimaju mjesta iza startne crte.

Na zapovijed »Kreni«, voditelj (mjeritelj vremena) uključuje štopericu i započinje mjerenje vremena, a kandidati počinju trčati.

Mjeritelj vremena i njegovi pomoćnici evidentiraju pretrčane krugove te signaliziraju ulazak u zadnji krug.

Prilikom ulaska u ciljnu ravninu mjeritelj vremena glasno očitava postignuto vrijeme, a pomoćnik ga upisuje u pripremljeni obrazac. Nije dozvoljeno skraćivanje zadanih dionica.

Testiranje traje sve dok svi kandidati ne prijeđu zadanu dionicu ili odustanu.

## 3. KRITERIJI ZA DONOŠENJE OCJENE TJELESNE SPREMNOSTI

### 3.1. Kriteriji za vrednovanje rezultata antropometrijskih mjerenja

Na temelju rezultata mjerenja antropometrijskih karakteristika kandidatu se određuje status tjelesne građe koji može biti: PTG (prihvatljiva tjelesna građa) ili NTG (neprihvatljiva tjelesna građa), a određuje se na sljedeći način:

Na temelju rezultata mjerenja visine i mase tijela kandidata izračunava se Indeks tjelesne mase (ITM) prema sljedećoj formuli:

$$ITM = \text{masa tijela (kg)} / \text{visina tijela}^2 \text{ (m)}$$

Ako je izračunata vrijednost Indeksa tjelesne mase kandidata manja ili jednaka 30 određuje se status tjelesne građe PTG (prihvatljiva tjelesna građa) i kandidat nastavlja selekcijski postupak.

Ako je izračunata vrijednost Indeksa tjelesne mase kandidata veća od 30, kandidatu se mjeri opseg trbuha.

Ako je izmjerena vrijednost opsega trbuha kandidata manja ili jednaka 102 cm za muškarce odnosno manja ili jednaka 89 cm za žene, određuje se status tjelesne građe PTG i kandidat nastavlja selekcijski postupak.

Ako je izmjerena vrijednost opsega trbuha kandidata veća od 102 cm za muškarce odnosno veća od 89 cm za žene, određuje se status tjelesne građe NTG i kandidat ne nastavlja selekcijski postupak.

### 3.2. Kriteriji za vrednovanje rezultata testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti

Rezultati u testovima Trčanje 3200 m, Sklekovi na tlu, Pregibi trupa vrednuju se na način da se svakom broju ukupno izvedenih po-

navljanja odnosno vremenu ostvarenom na trčanju pridružuje broj bodova u skladu s dobi i sa spolom kandidata prema pripadajućim tablicama. Maksimalan broj bodova koje je moguće ostvariti u jednoj disciplini je 100.

Na temelju rezultata testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti određuje se status P (prošao) ili N (nije prošao).

Status P (prošao) određuje se ako je kandidat na svakom testu za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ostvario najmanje 50 bodova.

Status N (nije prošao) određuje se ako je kandidat na jednom ili više testova za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ostvario manje od 50 bodova.

### 3.3. Donošenje ocjene tjelesne spremnosti

U skladu s rezultatima ostvarenim na testovima za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nadležni kineziolog donosi ocjenu tjelesne spremnosti kandidata.

Ocjena tjelesne spremnosti može biti »OSOBITO SE ISTIČE«, »ISTIČE SE«, »DOBAR«, »ZADOVOLJAVA« i »NE ZADOVOLJAVA«, a donosi se na temelju određenog statusa i ukupnog broja bodova ostvarenih na testiranju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema sljedećoj tablici:

OCJENA TJELESNE SPREMNOSTI	STATUS	BODOVI
OSOBITO SE ISTIČE	P	240 – 300
ISTIČE SE	P	210 – 239
DOBAR	P	180 – 209
ZADOVOLJAVA	P	150 – 179
NE ZADOVOLJAVA	N	< 150

## 4. EVIDENCIJA REZULTATA PROVJERA TJELESNE SPREMNOSTI KANDIDATA

OSOBNI KARTON PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI KANDIDATA

### Obrazac TS – 1/K

Osobni karton provjera tjelesne spremnosti je dokument koji služi za evidentiranje rezultata provjere tjelesne spremnosti i donošenje ocjene tjelesne spremnosti kandidata.

NAČIN UNOSA PODATAKA

**Točka 1.** (IME I PREZIME) – upisati velikim tiskanim slovima.

**Točka 2.** (GODINA ROĐENJA – DOB – SPOL) – upisati godinu rođenja kandidata te dob oduzimanjem godine rođenja od godine u kojoj se provjera provodi, zaokružiti odgovarajuću oznaku spola kandidata.

**Točka 3.** (DATUM) – upisati dan, mjesec i godinu provedbe provjere.

**Kolona I.** (VISINA TIJELA) – upisati izmjerenu visinu tijela u metrima.

**Kolona II.** (MASA TIJELA) – upisati izmjerenu masu tijela u kilogramima.

**Kolona III.** (INDEKS TJELESNE MASE) – upisati izračunatu vrijednost Indeksa tjelesne mase.

**Kolona IV.** (OPSEG TRBUHA) – upisati izmjerenu vrijednost opsega trbuha u centimetrima.

**Kolona V.** (STATUS TJELESNE GRAĐE) – upisati status tjelesne građe PTG (prihvatljiva tjelesna građa), NTG (neprihvatljiva tjelesna građa).

**Kolona VI.** (SKLEKOVI NA TLU – rezultat) – upisati broj pravilno izvedenih ponavljanja u testu Sklekovi na tlu.

**Kolona VII.** (SKLEKOVI NA TLU – bodovi) – upisati broj bodova ostvarenih na testu Sklekovi na tlu.

**Kolona VIII.** (PREGIBI TRUPA – rezultat) – upisati broj pravilno izvedenih ponavljanja u testu Pregibi trupa.

**Kolona IX.** (PREGIBI TRUPA – bodovi) – upisati broj bodova ostvarenih na testu Pregibi trupa.

**Kolona X.** (TRČANJE 3200 m – rezultat) – upisati vrijeme trčanja ostvareno na testu Trčanje 3200 m.

**Kolona XI.** (TRČANJE 3200 m – bodovi) – upisati broj bodova ostvarenih na testu Trčanje 3200 m.

**Kolona XII.** (UKUPAN BROJ BODOVA) – upisati zbroj bodova u svim disciplinama.

**Kolona XIII.** (STATUS) – upisati status P (prošao), N (nije prošao).

**Točka 4.** (OCJENA TJELESNE SPREMNOSTI) – upisati ocjenu tjelesne spremnosti u skladu s ostvarenim statusom na testiranju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i ukupnom broju bodova.

**Točka 5.** (OVJERAVA) – upisati čin ime i prezime donositelja ocjene tjelesne spremnosti kandidata.

SKUPNI KARTON POJEDINAČNIH PROVJERA KANDIDATA

### Obrazac TS – 2/K

Ovaj karton služi za izvješćivanje o pojedinačnim ocjenama tjelesne spremnosti kandidata.

NAČIN UNOSA PODATAKA

**Točka 1.** (GODINA) – upisati godinu u kojoj se provodi provjera tjelesne spremnosti

**Točka 2.** (SKUPINA) – upisati naziv ili broj skupine

**Kolona I.** (REDNI BROJ) – upisati redni broj kandidata.

**Kolona II.** (DATUM PROVJERE) – upisati datum provjere za svakog kandidata.

**Kolona III.** (IME I PREZIME) – upisati ime i prezime kandidata velikim tiskanim slovima.

**Kolona IV.** (DOB) – upisati broj godina kandidata.

**Kolona V.** (TJELESNA GRAĐA) – upisati status tjelesne građe kandidata, PTG ili NTG.

**Kolona VI.** (UKUPAN BROJ BODOVA) – upisati ukupan broj bodova ostvarenih u testovima za procjenu funkcionalnih i motoričkih spremnosti.

**Kolona VII.** (OCJENA TJELESNE SPREMNOSTI) – upisati ocjenu tjelesne spremnosti u skladu s ostvarenim statusom na testiranju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i ukupnim brojem bodova.

**Kolona VIII.** (NAPOMENA) – upisati bilo koji podatak koji se može biti od koristi u daljnjem postupku

**Točka 3.** (OVJERAVA) – upisati čin, ime i prezime osobe koja dostavlja podatke.



## 5. TABLICE ZA BODOVANJE REZULTATA TESTIRANJA MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

## Sklekovi na tlu

BROJ PONAVLJANJA	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52+	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
1	3	29	15	38	21	41	25	41	28	42	28	44	33	43	40	43
2	5	30	17	39	22	42	26	43	29	44	30	45	35	45	41	45
3	6	32	18	41	23	43	27	44	30	45	32	46	36	48	43	48
4	8	34	19	42	24	44	28	45	31	47	33	48	38	50	44	50
5	9	36	20	43	25	45	29	47	32	48	34	49	39	52	46	53
6	10	37	21	45	26	47	30	48	33	50	36	50	40	53	47	55
7	12	39	22	46	27	48	31	49	34	51	37	52	41	55	48	56
8	13	41	23	48	28	49	32	49	35	53	38	54	42	57	49	58
9	14	43	25	49	29	49	33	50	36	54	39	55	44	58	50	60
10	16	44	26	49	31	50	34	52	37	56	40	57	45	60	51	62
11	17	46	27	50	32	52	35	54	38	57	41	58	46	62	52	64
12	19	48	28	52	33	54	36	56	39	59	42	60	47	63	53	65
13	20	50	29	54	34	55	37	58	41	60	43	62	48	65	54	67
14	21	51	30	56	35	56	38	59	42	61	44	63	49	67	56	69
15	23	53	31	57	36	58	39	60	43	63	46	65	51	68	57	70
16	24	55	33	59	37	59	41	61	44	64	47	66	52	70	58	73
17	26	57	34	60	38	60	42	63	45	66	48	68	53	72	59	75
18	27	58	35	61	39	61	43	64	46	67	49	70	54	73	60	76
19	28	60	36	63	40	62	44	65	47	69	50	71	55	75	61	78
20	30	62	37	64	41	64	45	67	48	70	51	73	56	77	62	80
21	31	63	38	66	42	65	46	68	49	72	52	74	58	78	63	82
22	32	65	39	67	43	66	47	70	50	73	53	76	59	80	64	84
23	34	67	41	68	44	67	48	71	51	75	54	78	60	82	65	85
24	36	69	42	70	45	68	49	72	52	76	56	79	61	83	66	87
25	37	70	43	71	46	70	50	73	53	78	57	81	62	85	67	89
26	38	72	44	72	47	71	51	75	54	79	58	82	63	87	68	91
27	39	74	45	74	48	72	52	76	55	81	59	84	64	88	69	93
28	41	76	46	75	49	73	53	77	56	82	60	86	65	90	70	95
29	42	77	47	77	50	75	54	79	57	84	61	87	66	92	71	96
30	43	79	49	78	52	76	55	80	58	85	62	89	67	93	72	98
31	45	81	50	79	53	77	56	81	59	87	63	90	68	95	73	100
32	46	83	51	81	54	78	57	83	60	88	64	92	69	97	74	
33	48	84	52	82	55	79	58	84	61	90	65	94	70	98	75	
34	49	86	53	83	56	81	59	85	62	91	66	95	72	100	76	
35	50	88	54	85	57	82	60	87	63	93	67	97	73		77	
36	52	90	55	86	58	83	61	88	64	94	68	98	74		78	
37	53	91	57	88	59	84	62	89	65	96	69	100	75		79	
38	54	93	58	89	60	85	63	91	66	97	70		76		80	
39	56	95	59	90	61	87	64	92	67	99	71		77		81	
40	57	97	60	92	62	88	65	93	68	100	72		78		82	
41	59	98	61	93	63	89	66	95	69		73		79		84	
42	60	100	62	94	64	90	67	96	70		74		80		86	
43	61		63	96	65	92	68	97	71		75		81		87	
44	63		65	97	66	93	69	99	72		76		82		88	
45	64		66	99	67	94	70	100	73		77		84		89	
46	66		67	100	68	95	71		74		78		85		91	
47	67		68		69	96	72		75		79		86		92	
48	68		69		70	98	73		76		80		87		93	
49	70		70		71	99	74		77		81		88		94	
50	71		71		72	100	75		78		82		89		95	
51	72		73		73		76		79		83		90		96	
52	74		74		74		77		80		84		91		98	
53	75		75		75		78		81		86		92		99	
54	77		76		76		79		82		87		93		100	
55	78		77		77		80		83		88		94			
56	79		78		78		81		84		89		95			

57	80		79		79		82		85		90		96			
58	82		80		80		83		86		91		98			
59	83		82		81		84		87		92		99			
60	85		83		82		85		88		93		100			
61	86		84		83		86		89		94					
62	88		85		84		87		90		96					
63	89		86		85		88		91		97					
64	90		87		86		89		92		98					
65	92		89		87		90		93		99					
66	93		90		88		91		94		100					
67	94		91		89		92		95							
68	96		92		91		93		96							
69	97		93		92		94		97							
70	99		94		93		95		98							
71	100		95		94		96		99							
72			97		95		97		100							
73			98		96		98									
74			99		97		99									
75			100		98		100									
76					99											
77					100											

## Pregibi trupa

BROJ PONAVLJANJA	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52+	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
10			8	8	20	20	24	24	32	32	32	32	34	34	40	40
11			9	9	22	22	25	25	34	34	34	34	36	36	42	42
12	1	1	10	10	24	24	27	27	35	35	36	36	38	38	43	43
13	2	2	11	11	25	25	28	28	36	36	38	38	40	40	44	44
14	3	3	13	13	27	27	30	30	38	38	40	40	42	42	45	45
15	4	4	15	15	28	28	31	31	39	39	41	41	43	43	47	47
16	5	5	17	17	30	30	32	32	40	40	43	43	44	44	48	48
17	6	6	18	18	31	31	33	33	41	41	45	45	45	45	49	49
18	7	7	20	20	32	32	34	34	42	42	46	46	47	47	50	50
19	8	8	21	21	33	33	35	35	43	43	47	47	48	48	51	51
20	9	9	23	23	34	34	36	36	44	44	48	48	49	49	52	52
21	10	10	24	24	35	35	38	38	45	45	49	49	50	50	53	53
22	12	12	25	25	36	36	39	39	46	46	50	50	51	51	54	54
23	14	14	27	27	37	37	40	40	47	47	51	51	52	52	55	55
24	15	15	28	28	38	38	41	41	48	48	52	52	53	53	56	56
25	17	17	29	29	39	39	42	42	49	49	53	53	54	54	57	57
26	18	18	31	31	41	41	44	44	50	50	54	54	56	56	58	58
27	20	20	32	32	42	42	45	45	52	52	55	55	57	57	59	59
28	22	22	33	33	43	43	46	46	53	53	56	56	58	58	60	60
29	23	23	35	35	44	44	47	47	54	54	57	57	59	59	61	61
30	25	25	36	36	45	45	48	48	55	55	58	58	60	60	62	62
31	26	26	37	37	46	46	49	49	56	56	59	59	61	61	63	63
32	28	28	39	39	47	47	50	50	57	57	60	60	62	62	64	64
33	30	30	40	40	48	48	52	52	58	58	61	61	63	63	65	65
34	31	31	41	41	49	49	53	53	59	59	62	62	64	64	66	66
35	33	33	43	43	50	50	54	54	60	60	63	63	66	66	67	67
36	34	34	44	44	51	51	55	55	61	61	64	64	67	67	68	68
37	36	36	45	45	52	52	56	56	62	62	65	65	68	68	69	69
38	38	38	47	47	54	54	58	58	63	63	66	66	69	69	70	70
39	39	39	48	48	55	55	59	59	64	64	67	67	70	70	72	72
40	41	41	49	49	56	56	60	60	65	65	68	68	71	71	73	73
41	42	42	50	50	57	57	61	61	66	66	69	69	72	72	74	74
42	44	44	52	52	58	58	62	62	67	67	70	70	73	73	75	75
43	46	46	53	53	59	59	63	63	68	68	71	71	74	74	76	76
44	47	47	55	55	60	60	64	64	69	69	72	72	76	76	77	77



45	49	49	56	56	61	61	65	65	70	70	73	73	77	77	78	78
46	50	50	57	57	62	62	66	66	71	71	74	74	78	78	79	79
47	52	52	59	59	63	63	67	67	72	72	75	75	79	79	80	80
48	54	54	60	60	64	64	68	68	73	73	76	76	80	80	81	81
49	55	55	61	61	65	65	69	69	74	74	77	77	81	81	82	82
50	57	57	62	62	66	66	70	70	75	75	78	78	82	82	83	83
51	58	58	63	63	67	67	71	71	76	76	79	79	83	83	84	84
52	60	60	64	64	68	68	72	72	77	77	80	80	84	84	85	85
53	61	61	65	65	69	69	73	73	78	78	81	81	86	86	86	86
54	62	62	66	66	70	70	74	74	79	79	82	82	87	87	87	87
55	63	63	67	67	71	71	75	75	80	80	83	83	88	88	88	88
56	65	65	68	68	72	72	76	76	81	81	84	84	89	89	90	90
57	66	66	70	70	73	73	78	78	82	82	85	85	90	90	91	91
58	68	68	71	71	74	74	79	79	83	83	86	86	91	91	92	92
59	70	70	72	72	75	75	80	80	84	84	87	87	92	92	93	93
60	71	71	73	73	76	76	81	81	85	85	88	88	93	93	94	94
61	73	73	75	75	77	77	82	82	86	86	89	89	94	94	95	95
62	74	74	76	76	78	78	84	84	87	87	90	90	96	96	96	96
63	76	76	77	77	80	80	85	85	88	88	91	91	97	97	97	97
64	78	78	79	79	81	81	86	86	89	89	92	92	98	98	98	98
65	79	79	80	80	82	82	87	87	90	90	93	93	99	99	99	99
66	80	80	81	81	83	83	88	88	91	91	94	94	100	100	100	100
67	82	82	83	83	84	84	90	90	92	92	95	95				
68	84	84	84	84	85	85	91	91	93	93	96	96				
69	86	86	85	85	86	86	92	92	94	94	97	97				
70	87	87	87	87	87	87	93	93	95	95	98	98				
71	89	89	88	88	88	88	94	94	96	96	99	99				
72	90	90	90	90	89	89	95	95	97	97	100	100				
73	92	92	91	91	90	90	96	96	98	98						
74	94	94	92	92	91	91	98	98	99	99						
75	95	95	93	93	92	92	99	99	100	100						
76	97	97	95	95	94	94	100	100								
77	98	98	96	96	95	95										
78	100	100	97	97	96	96										
79			99	99	97	97										
80			100	100	98	98										
81					99	99										
82					100	100										

## Trčanje 3200 metara

VRIJEME	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52+	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
13:00	100		100													
13:06	99		99													
13:12	97		98													
13:18	96		97		100		100									
13:24	94		96		99		99									
13:30	93		94		98		98									
13:36	92		93		97		97		100							
13:42	90		92		96		96		99							
13:48	89		91		95		95		98							
13:54	88		90		94		95		97							
14:00	86		89		92		94		97							
14:06	85		88		91		93		96		100					
14:12	83		87		90		92		95		99					
14:18	82		86		89		91		94		98					
14:24	81		84		88		90		93		97		100			
14:30	79		83		87		89		92		97		99			
14:36	78		82		86		88		91		96		98			

14:42	77		81		85		87		91		95		98		100	
14:48	75		80		84		86		90		94		97		99	
14:54	74		79		83		85		89		93		96		98	
15:00	72		78		82		85		88		92		95		98	
15:06	71		77		81		84		87		91		95		97	
15:12	70		76		79		83		86		90		94		96	
15:18	68		74		78		82		86		90		93		95	
15:24	67		73		77		81		85		89		92		95	
15:30	66		72		76		80		84		88		91		94	
15:36	64	100	71	100	75		79		83		87		91		93	
15:42	63	99	70	99	74		78		82		86		90		92	
15:48	61	98	69	98	73	100	77		81		85		89		91	
15:54	60	96	68	97	72	99	76	100	80		84		88		91	
16:00	59	95	67	96	71	98	75	99	80		83		87		90	
16:06	57	94	66	95	70	97	75	99	79		83		87		89	
16:12	56	93	64	94	69	97	74	98	78		82		86		88	
16:18	54	92	63	93	68	96	73	97	77		81		85		87	
16:24	53	90	62	92	66	95	72	97	76		80		84		87	
16:30	52	89	61	91	65	94	71	96	75		79		84		86	
16:36	50	88	60	90	64	93	70	95	74		78		83		85	
16:42	49	87	59	89	63	92	69	94	74		77		82		84	
16:48	48	85	58	88	62	91	68	94	73		77		81		84	
16:54	46	84	57	87	61	91	67	93	72		76		80		83	
17:00	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100	75		80		82	
17:06	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99	74		79		81	
17:12	42	81	53	84	58	88	65	91	69	98	73		78		80	
17:18	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98	72		77		80	
17:24	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97	71	100	76		79	
17:30	38	77	50	81	55	86	62	89	68	96	70	99	76		78	
17:36	37	76	49	80	54	85	61	88	67	96	70	99	75	100	77	
17:42	35	75	48	79	52	84	60	88	66	95	69	98	74	99	76	
17:48	34	73	47	78	51	83	59	87	65	94	68	97	73	99	76	
17:54	32	72	46	77	50	82	58	86	64	94	67	97	73	98	75	
18:00	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93	66	96	72	97	74	
18:06	30	70	43	75	48	80	56	85	63	92	65	96	71	97	73	
18:12	28	68	42	74	47	80	55	84	62	92	64	95	70	96	73	
18:18	27	67	41	73	46	79	54	83	61	91	63	94	69	96	72	
18:24	26	66	40	72	45	78	53	83	60	90	63	94	69	95	71	
18:30	24	65	39	71	44	77	52	82	59	89	62	93	68	94	70	
18:36	23	64	38	70	43	76	51	81	58	89	61	92	67	94	69	
18:42	21	62	37	69	42	75	50	81	57	88	60	92	66	93	69	
18:48	20	61	36	68	41	74	49	80	57	87	59	91	65	92	68	
18:54	19	60	34	67	39	74	48	79	56	87	58	90	65	92	67	
19:00	17	59	33	66	38	73	47	79	55	86	57	90	64	91	66	100
19:06	16	58	32	65	37	72	46	78	54	85	57	89	63	91	65	99
19:12	14	56	31	64	36	71	45	77	53	85	56	89	62	90	65	99
19:18	13	55	30	63	35	70	44	77	52	84	55	88	62	89	64	98
19:24	12	54	29	62	34	69	43	76	51	83	54	87	61	89	63	97
19:30	10	53	28	61	33	69	42	75	51	82	53	87	60	88	62	96
19:36	9	52	27	60	32	68	41	74	50	82	52	86	59	87	62	96
19:42	8	50	26	59	31	67	40	74	49	81	51	85	58	87	61	95
19:48	6	49	24	58	30	66	39	73	48	80	50	85	58	86	60	94
19:54	5	48	23	57	29	65	38	72	47	80	50	84	57	86	59	93
20:00	3	47	22	56	28	64	37	72	46	79	49	83	56	85	58	93
20:06	2	45	21	55	26	63	36	71	45	78	48	83	55	84	58	92
20:12	1	44	20	54	25	63	35	70	44	78	47	82	55	84	57	91
20:18	0	43	19	53	24	62	35	70	43	77	46	82	54	83	56	90
20:24		42	18	52	23	61	34	69	42	76	45	81	53	82	55	90
20:30		41	17	51	22	60	33	68	41	75	44	80	52	82	55	89
20:36		39	16	50	21	59	32	68	40	75	43	80	51	81	54	88

20:42		38	14	49	20	58	31	67	40	74	43	79	51	81	53	87
20:48		37	13	48	19	57	30	66	39	73	42	78	50	80	52	87
20:54		36	12	47	18	57	29	66	38	73	41	78	49	79	51	86
21:00		35	11	46	17	56	28	65	37	72	40	77	48	79	51	85
21:06		33	10	45	16	55	27	64	36	71	39	77	47	78	50	84
21:12		32	9	44	15	54	26	63	35	71	38	76	47	77	49	84
21:18		31	8	43	14	53	25	63	34	70	37	75	46	77	48	83
21:24		30	7	42	12	52	25	62	34	69	37	75	45	76	47	82
21:30		28	6	41	11	51	24	61	33	68	36	74	44	76	47	81
21:36		27	4	40	10	51	23	61	32	68	35	73	44	75	46	81
21:42		26	3	39	9	50	22	60	31	67	34	73	43	74	45	80
21:48		25	2	38	8	49	21	59	30	66	33	72	42	74	44	79
21:54		24	1	37	7	48	20	59	29	66	32	71	41	73	44	79
22:00		22	0	36	6	47	19	58	29	65	31	71	40	72	43	78
22:06		21		35	5	46	18	57	28	64	30	70	40	72	42	77
22:12		20		34	4	46	17	57	27	64	30	70	39	71	41	76
22:18		19		33	3	45	16	56	26	63	29	69	38	71	40	76
22:24		18		32	2	44	15	55	25	62	28	68	37	70	40	75
22:30		16		31	1	43	15	54	24	61	27	68	36	69	39	74
22:36		15		30	0	42	14	54	23	61	26	67	36	69	38	73
22:42		14		29		41	13	53	23	60	25	66	35	68	37	73
22:48		13		28		40	12	52	22	59	24	66	34	67	36	72
22:54		12		27		40	11	52	21	59	23	65	33	67	36	71
23:00		10		26		39	10	51	20	58	23	64	33	66	35	70
23:06		9		25		38	9	50	19	57	22	64	32	66	34	70
23:12		8		24		37	8	49	18	56	21	63	31	65	33	69
23:18		7		23		36	7	49	17	56	20	63	30	64	33	68
23:24		5		22		35	6	48	17	55	19	62	29	64	32	67
23:30		4		21		34	5	48	16	54	18	61	29	63	31	67
23:36		3		20		34	5	47	15	54	17	61	28	62	30	66
23:42		2		19		33	4	46	14	53	17	60	27	62	29	65
23:48		1		18		32	3	46	13	52	16	59	26	61	29	64
23:54		0		17		31	2	45	12	52	15	59	25	61	28	64
24:00				16		30	1	44	11	51	14	58	25	60	27	63
24:06				15		29	0	43	11	50	13	57	24	59	26	62
24:12				14		29		43	10	49	12	57	23	59	25	61
24:18				13		28		42	9	49	11	56	22	58	25	61
24:24				12		27		41	8	48	10	56	22	57	24	60
24:30				11		26		41	7	47	10	55	21	57	23	59
24:36				10		25		40	6	47	9	54	20	56	22	59
24:42				9		24		39	6	46	8	54	19	56	22	58
24:48				8		23		39	5	45	7	53	18	55	21	57
24:54				7		23		38	4	45	6	52	18	54	20	56
25:00				6		22		37	3	44	5	52	17	54	19	56
25:06				5		21		37	2	43	4	51	16	53	18	55
25:12				4		20		36	1	42	3	50	15	52	18	54
25:18				3		19		35	0	42	3	50	15	52	17	53
25:24				2		18		34		41	2	49	14	51	16	53
25:30				1		17		34		40	1	49	13	51	15	52
25:36				0		17		33		40	0	48	12	50	15	51
25:42						16		32		39		47	11	49	14	50
25:48						15		32		38		47	11	49	13	50
25:54						14		31		38		46	10	48	12	49
26:00						13		30		37		45	9	47	11	48
26:06						12		30		36		45	8	47	11	47
26:12						11		29		35		44	7	46	10	47
26:18						11		28		35		43	7	46	9	46
26:24						10		28		34		43	6	45	8	45
26:30						9		27		33		42	5	44	7	44

## PRILOG 16

## UPUTE ZA PROVJERU I KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE TJELESNE SPREMNOSTI VOJNIH OSOBA

Ovim Uputama propisuju se opći uvjeti, sadržaj i način provjere tjelesne spremnosti te kriteriji i način ocjenjivanja tjelesne spremnosti u Ministarstvu obrane i Oružanim snagama Republike Hrvatske (u daljnjem tekstu: Oružane snage).

### 1. OPĆI UVJETI

Provjere tjelesne spremnosti se provode danju prema sljedećim uvjetima:

- 1) Mjesto provedbe
  - prostor za antropometrijska mjerenja (učionica, sportska dvorana i sl.)
  - prostor za zagrijavanje (ravna, suha i tvrda podloga)
  - prostor za izvođenje sklekova na tlu (ravna, suha i tvrda podloga)
  - prostor za izvođenje pregiba trupa (ravna, suha i meka podloga)
  - prostor za trčanje i hodanje (staza s ravnom i tvrdom podlogom, ne smije biti zaleđena ili skliska, bez prometa motornih vozila koji mogu ugroziti živote kandidata)
  - prostor za plivanje (bazen).
- 2) Vrijeme odmora nakon discipline »Trčanje 270 m s promjenom smjera« je najmanje 20 minuta, a između ostalih disciplina najmanje 10 minuta.
- 3) Meteo uvjeti
  - o vrijeme bez snijega, tuče ili solike, jake kiše, kiše koja se smrzava u dodiru sa tlom, grmljavine
  - o temperatura zraka ne niža od  $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$  i ne viša od  $28\text{ }^{\circ}\text{C}$
  - o rosulja i slaba kiša koja ne stvara lokve na stazi nije zapreka za provedbu testiranja
  - o temperatura vode iznad  $22\text{ }^{\circ}\text{C}$ .
- 4) Odjeća i obuća
  - do  $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ 
    - o tenisice
    - o trenirka
    - o po želji šušlavac za trčanje
  - od  $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ 
    - o tenisice
    - o kratke sportske hlače
    - o sportska majica
    - o po želji šušlavac za trčanje.
- 5) Sanitetsko osiguranje
  - o osigurana dostupnost medicinskog tima i sanitetskog motornog vozila u vojnoj ordinaciji najbližoj mjestu provedbe provjere tjelesne spremnosti ili mogućnost poziva hitne medicinske službe.

### 2. SADRŽAJ PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI

1. Antropometrijska mjerenja:
  - a) mjerenje visine tijela (ATV)

- b) mjerenje mase tijela (ATM)
- c) mjerenje opsega trbuha (AOP)
2. Testiranje motoričkih sposobnosti:
  - a) zgibovi (MZGB)
  - b) sklekovi na tlu (MSKL)
  - c) pregibi trupa (MPTR)
3. Testiranje funkcionalnih sposobnosti:
  - a) trčanje 270 metara s promjenom smjera
  - b) trčanje 3200/2400 metara
  - c) plivanje 300 metara – zamjenski test
  - d) hodanje 4000 metara – zamjenski test

Provjera tjelesne spremnosti provodi se prema sljedećem rasporedu:

1. Antropometrijska mjerenja
  - 1.1. mjerenje visine tijela
  - 1.2. mjerenje mase tijela
  - 1.3. mjerenje opsega trbuha
2. Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
  - 1.1. trčanje 270 metara s promjenom smjera
  - 1.2. sklekovi na tlu
  - 1.3. pregibi trupa
  - 1.4. zgibovi
  - 1.5. trčanje 3200 m/2400 m

Mjerenje antropometrijskih karakteristika može se provesti do 7 dana prije testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti provodi se u jednom danu.

#### 2.1. Antropometrijska mjerenja

Mjerenje antropometrijskih karakteristika provodi se u cilju utvrđivanja prihvatljive tjelesne građe te stupnja rizika za pristupanje testiranju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Antropometrijska mjerenja mogu se provoditi u suradnji s djelatnicima zdravstvene struke matične ustrojstvene jedinice.

Prilikom antropometrijskih mjerenja ročnici, kadeti, vojni stipendisti, ugovorni pričuvnici i djelatne vojne osobe (u daljnjem tekstu ispitanici) su samo u kratkim sportskim hlačama, a žene i u majici. Mjerenje visine tijela provodi se jedanput godišnje.

Rezultati mjerenja antropometrijskih karakteristika upisuju se u propisani obrazac.

##### 2.1.1. Opis postupaka za mjerenje antropometrijskih karakteristika

#### VISINA TIJELA

- Sprava za mjerenje: Antropometar ili prikladno priručno sredstvo
- Broj mjerilaca: 1
- Položaj ispitanika: Ispitanik stoji na ravnoj podlozi u uspravnom stavu, opuštenu ramena i skupljenih peta (slika 1.). Glava je u položaju »frankfurtske ravni« (slika 2.). Mjeri se udaljenost od podloge do vrha tjemena.
- Točnost mjerenja: 0,5 cm



Slika 1. Mjerenje visine tijela



Slika 2. »Frankfurtska ravan«

## MASA TIJELA

Sprava za mjerenje: Decimalna vaga (digitalna ili s pomičnim utegom)

Broj mjerilaca: 1

Položaj ispitanika: Ispitanik stoji mirno na vagi u uspravnom stavu

Napomena: Vagu prije mjerenja istarirati

Točnost mjerenja: 0,5 kg

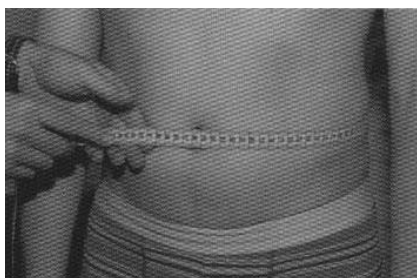
## OPSEG TRBUHA

Sprava za mjerenje: centimetarska vrpca

Broj mjerilaca: 2

Položaj ispitanika: Ispitanik stoji opušten u uspravnom stavu, ruke su u blagom odručenju. Mjeri se opseg trbuha, a vrpca se polaže u vodoravnoj crti u visini pupka nakon normalnog izdisaja (slika 3).

Točnost mjerenja: 0,5 cm



Slika 3 – Mjerenje opsega trbuha

### GRANIČNE VRIJEDNOSTI MASE TIJELA (za indeks tjelesne mase 30,00)

VISINA (cm)	MASA (kg)	VISINA (cm)	MASA (kg)	VISINA (cm)	MASA (kg)
150,0	67,5	167,0	83,7	184,0	101,6
150,5	68,0	167,5	84,2	184,5	102,1
151,0	68,4	168,0	84,7	185,0	102,7
151,5	68,9	168,5	85,2	185,5	103,2

152,0	69,3	169,0	85,7	186,0	103,8
152,5	69,8	169,5	86,2	186,5	104,3
153,0	70,2	170,0	86,7	187,0	104,9
153,5	70,7	170,5	87,2	187,5	105,5
154,0	71,1	171,0	87,7	188,0	106,0
154,5	71,6	171,5	88,2	188,5	106,6
155,0	72,1	172,0	88,8	189,0	107,2
155,5	72,5	172,5	89,3	189,5	107,7
156,0	73,0	173,0	89,8	190,0	108,3
156,5	73,5	173,5	90,3	190,5	108,9
157,0	73,9	174,0	90,8	191,0	109,4
157,5	74,4	174,5	91,4	191,5	110,0
158,0	74,9	175,0	91,9	192,0	110,6
158,5	75,4	175,5	92,4	192,5	111,2
159,0	75,8	176,0	92,9	193,0	111,7
159,5	76,3	176,5	93,5	193,5	112,3
160,0	76,8	177,0	94,0	194,0	112,9
160,5	77,3	177,5	94,5	194,5	113,5
161,0	77,8	178,0	95,1	195,0	114,1
161,5	78,2	178,5	95,6	195,5	114,7
162,0	78,7	179,0	96,1	196,0	115,2
162,5	79,2	179,5	96,7	196,5	115,8
163,0	79,7	180,0	97,2	197,0	116,4
163,5	80,2	180,5	97,7	197,5	117,0
164,0	80,7	181,0	98,3	198,0	117,6
164,5	81,2	181,5	98,8	198,5	118,2
165,0	81,7	182,0	99,4	199,0	118,8
165,5	82,2	182,5	99,9	199,5	119,4
166,0	82,7	183,0	100,5	200,0	120,0
166,5	83,2	183,5	101,0		

## 2.2. Opis postupaka za testiranje motoričkih sposobnosti

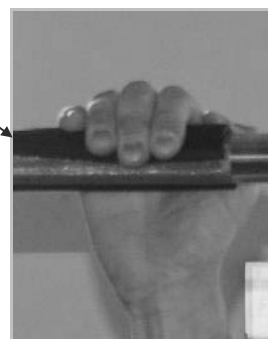
### 2.2.1. Zgibovi

Test se provodi u cilju procjene repetitivne jakosti (mišićne izdržljivosti) leđa i ruku, a izvodi se na prostoru na kojem je postavljena preča (metalna cijev promjera 25 – 30 mm) na visini 230 – 250 cm ili sprava za izvedbu zgibova. Ispod preče se postavi stolac ili neki drugi stabilan i čvrst predmet za penjanje ispitanika na preču.

Ispitanik se popne na stolac i zauzima početni (donji) položaj (slika 3.), rukama drži preču otvorenim nathvatom, najmanje u širini ramena, a najviše do položaja kod kojeg je podlaktica okomita na preču u gornjem položaju. Palac je na istoj strani na kojoj se nalaze svi ostali prsti (slika 4.). Trup i ruke su potpuno opružene, a noge mogu biti savijene u koljenima i prekrizene u području stopala, tijelo miruje.

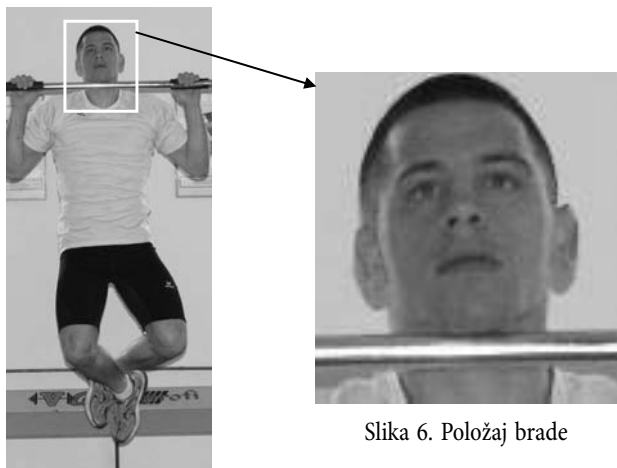


Slika 3. Početni položaj



Slika 4. Položaj palca

Na zapovijed »U početni položaj« ispitanik zauzima donji položaj te na zapovijed »Kreni« počinje s izvođenjem zglobova na način da iz početnog položaja podiže tijelo u gornji položaj tj. dok bradom ne dođe iznad preče (slike 5. i 6.). Potom spušta tijelo u donji položaj sve dok ruke nisu potpuno opružene.



Slika 5. Gornji položaj

Slika 6. Položaj brade

Nije dopušteno:

- pregibati natkoljenice
- izvoditi trzaje
- ljuljati tijelo.

Zadatak je izvesti što veći broj ponavljanja bez vremenskog ograničenja. Broje se samo pravilno izvedena ponavljanja.

Pomoćnik voditelja broji pravilno izvedene zglobove i upozorava na nepravilno izvođenje ponavljanjem broja zadnjeg pravilno izvedenog zgloba, npr. 2, 3, 4, 4, 4 te isticanjem vrste pogreške. Ako ispitanik prvih četiri ponavljanja izvede nepravilno i nakon opomena, rad se prekida te ispitanik ima mogućnost ponavljanja na kraju testiranja ove discipline.

Kada ispitanik prestane s izvođenjem, voditelj unosi rezultat testa u propisani obrazac.

### 2.2.2. Sklekovi na tlu

Test koji se provodi u cilju procjene repetitivne jakosti (mišićne izdržljivosti) prsa, ruku i ramenog pojasa. Izvodi se na prostoru predviđenom za testiranje sklekova.

Početni položaj: »Upor prednji ležeći«.

Ruke su opružene u laktovima, dlanovi postavljeni na podlogu tako da su prsti usmjereni prema naprijed. Minimalna udaljenost između dlanova je širina ramena (slika 7.), a maksimalna sve do stava kod kojeg je okomita projekcija lakta u donjem položaju na istoj udaljenosti ili udaljenije u odnosu na trup kao i zglob šake (slika 9.).

Tijelo je potpuno opruženo (noge, trup i glava čine relativno ravnu crtu, slika 11.). Stopala mogu biti skupljena ili razmaknuta maksimalno 30 cm (slika 8.).

Na zapovijed »U početni položaj« ispitanik zauzima upor prednji ležeći.

Na zapovijed »Kreni« započinje se s izvođenjem sklekova na način da se tijelo iz gornjeg početnog položaja ravnomjerno spušta prema dolje u donji položaj.

Donji položaj – položaj kod kojeg se nadlaktica nalazi u paralelnom položaju s podlogom ili niže (slike 10, 11, 13 i 14).

Potom se tijelo ravnomjerno podiže prema gore u početni položaj. Broje se samo pravilno izvedeni sklekovi, a ako se nakon nekog vremena pojavi umor, ispitanik se može odmarati, ali samo u početnom položaju, te potom nastaviti s radom.

Nije dopušteno:

- savijati se u struku prema dolje ili gore
- podizati dlanove ili stopala od podloge
- skraćivati amplitudu pokreta u zglobu lakta.

Test se izvodi u trajanju od 2 minute, voditelj (mjeritelj vremena) naglašava vrijeme nakon isteka svakih 30 sekundi te zadnjih 10 sekundi.

Pomoćnik voditelja broji pravilno izvedene sklekove i upozorava na nepravilno izvođenje ponavljanjem broja zadnjeg pravilno izvedenog skleka, npr. 2, 3, 4, 4, 4 te isticanjem vrste pogreške (spustiti se niže, opružiti ruke i sl.).

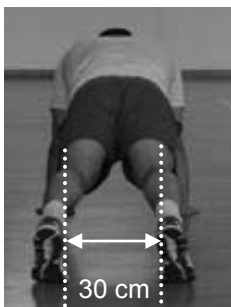
Ako ispitanik prvih deset ponavljanja izvede nepravilno i nakon opomena, rad se prekida te ispitanik ima mogućnost ponavljanja na kraju testiranja ove discipline.

Nakon isteka vremena glasno se izgovara rezultat te se upisuje u propisani obrazac.

### Početni položaj (upor prednji ležeći)



Slika 7. Početni položaj (uski stav)



Slika 8. Položaj nogu



Slika 9. Početni položaj (široki stav)

## Donji položaj (sklek)

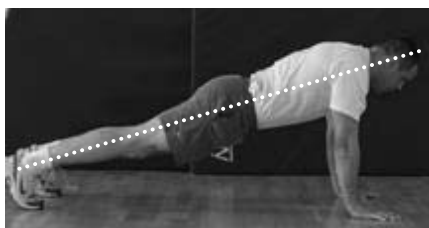


Slika 10. Donji položaj (uski stav)



Slika 11. Donji položaj (široki stav)

## Pogled s boka



Slika 12. Početni položaj s boka



Slika 13. Donji položaj (uski stav)



Slika 14. Donji položaj (široki stav)

### 2.2.3. Pregibi trupa

Test koji se provodi u cilju procjene repetitivne jakosti (mišićne izdržljivosti) mišića trbuha. Izvodi na prostoru predviđenom za testiranje pregiba.

Početni položaj: Ispitanik leži na leđima, noge su savijene u koljenom zglobu pod kutom od 90 stupnjeva, stopala su fiksirana za podlogu potiskom rukama na gležnove partnera (slika 15.). Pete moraju cijelo vrijeme biti u dodiru s podlogom, a stopala mogu biti razmaknuta do 30 cm.

Ruke su postavljene ispred trupa tako da je dlan lijeve ruke postavljen na desno rame, a dlan desne ruke na lijevo rame (slika 17.).

Gornji položaj: Noge su u istom položaju kao i kod početnog položaja, gornji dio tijela (trup) je okomit na podlogu, trup i glava čine relativno ravnu crtu, a laktovi prelaze zamišljenu okomicu koja prolazi kroz koljeni zglob (slika 16.).

Na zapovijed »Početni položaj« ispitani ga zauzima te na zapovijed »Kreni« podiže trup u »gornji položaj«, nakon čega tijelo spušta prema podlozi dok gornjim dijelom leđa ne dotakne podlogu.

Ispitanik se može odmarati u gornjem položaju ne dodirujući koljena laktovima te potom nastaviti s radom. Broje se samo pravilno izvedeni pregibi.

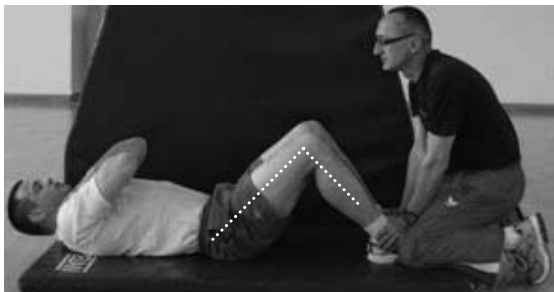
Nije dopušteno:

- zadržavati se u donjem položaju
- odvajati stražnjicu od podloge
- izvoditi zasuke trupom
- odvajati dlanove od ramena.

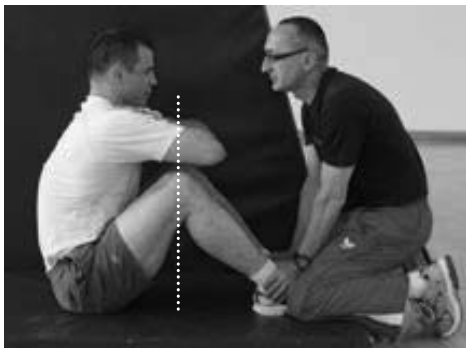
Test se izvodi u trajanju od 2 minute, voditelj (mjeritelj vremena) naglašava vrijeme nakon isteka svakih 30 sekundi, te zadnjih 10 sekundi.

Pomoćnik voditelja broji pravilno izvedene pregame i upozorava na nepravilno izvođenje ponavljanjem broja zadnjeg pravilno izvedenog pregiba, npr. 2, 3, 4, 4, 4 te isticanjem vrste pogreške. Ako ispitanik prvih deset ponavljanja izvede nepravilno i nakon opomena, rad se prekida te isti ima mogućnost ponavljanja na kraju testiranja ove discipline.

Nakon isteka vremena glasno se izgovara rezultat te se upisuje u propisani obrazac.



Slika 15. Početni položaj



Slika 16. Gornji položaj



Slika 17. Položaj ruku

## 2.3. Opis postupaka za testiranje funkcionalnih sposobnosti

### 2.3.1. Trčanje 270 metara s promjenom smjera

Test se provodi u cilju procjene anaerobne izdržljivosti. Izvodi se u zatvorenom ili na otvorenom prostoru gdje se povuku dvije paralelne crte dužine 1 metar na međusobnoj udaljenosti od 22,5 metra. Zadaća je u što kraćem vremenu svladati 12 dionica od 22,5 metara. Na zapovijed »Pripremi se«, ispitanik zauzima mjesto iza startne crte. Na zapovijed »Kreni«, mjeritelj vremena uključuje štopericu i započinje mjerenje vremena, a ispitanik trči maksimalnom brzinom do druge crte, kada je dotakne ili prijeđe stopalom jedne noge okreće se za 180 stupnjeva i trči maksimalnom brzinom natrag te tako dok ne istrči svih 12 dionica.

Po završetku zadnje dionice mjeritelj očitava vrijeme, a pomoćnik rezultat upisuje u propisani obrazac.

Ukoliko je ispitanik učinio pogrešku tijekom izvođenja testa, ima mogućnost ponavljanja testa na kraju testiranja ove discipline.

### 2.3.2. Trčanje 3200 m ili 2400 m

Test se provodi u cilju procjene aerobne izdržljivosti. Izvodi se na prostoru previđenom za trčanje.

Na zapovijed »Pripremi se«, ispitanici zauzimaju mjesta iza startne crte.

Na zapovijed »Kreni«, voditelj (mjeritelj vremena) uključuje štopericu i započinje mjerenje vremena, a ispitanici počinju trčati.

Mjeritelj vremena i njegovi pomoćnici evidentiraju pretrčane krugove te signaliziraju ulazak u zadnji krug.

Prilikom ulaska u ciljnu ravninu mjeritelj vremena glasno očitava postignuto vrijeme, a pomoćnik ga upisuje u pripremljeni obrazac. Nije dozvoljeno skraćivanje zadanih dionica.

Testiranje traje sve dok svi ispitanici ne prijeđu zadanu dionicu ili odustanu.

### 2.3.3. Zamjenski testovi

Djelatne vojne osobe koje zbog zdravstvenih ograničenja nisu u mogućnosti provesti test za procjenu aerobne izdržljivosti (trčanje 2400 ili 3200 metara), a materijalno-tehničke mogućnosti to dopuštaju mogu biti testirane jednim od zamjenskih testova.

Uvjet za mogućnost testiranja aerobne izdržljivosti zamjenskim testom je valjana potvrda nadležnog liječnika o nesposobnosti za trčanje.

Iznimno od navedenog uvjeta, po osobnom izboru, mogućnost testiranja aerobne izdržljivosti zamjenskim testom imaju:

- osobe koje će u tekućoj godini imati 51 godinu starosti ili više, zamjenskim testom »Hodanje 4000 metara«
- ronitelji, instruktori ronjenja i posade brodova zamjenskim testom »Plivanje 300 metara«.

Zamjenski testovi ne mogu se koristiti za djelatne vojne osobe koje su kandidati za upućivanje u operacije potpore miru.

#### 2.3.3.1. PLIVANJE 300 m

Test se izvodi u bazenu najmanje 1 metar dubine. Dužina staze za plivanje je 25 metara. Na svakoj strani staze za plivanje mora se nalaziti jedan pomoćnik koji nadzire da li je ispitanik dodirnuo rub bazena tijekom izvođenja testa.

Na zapovijed »Pripremi se«, ispitanik je u vodi i tijelom je u kontaktu s rubom bazena. Na zapovijed »Kreni« ispitanik kreće s plivanjem, a voditelj (mjeritelj vremena) uključuje štopericu. U plivanju ispitanik može koristiti bilo koju plivačku tehniku ili kombinaciju tehnika, a pri okretanju mora dodirnuti rub bazena. Dopusštene su sve vrste okreta.

Hodanje po dnu bazena nije dopušteno. Voditelj zaustavlja vrijeme kada u zadnjoj dionici ispitanik dodirne rub bazena.

Rezultat se upisuje u rubriku predviđenu za evidenciju rezultata u trčanju.

#### 2.3.3.2. HODANJE 4000 m

Test se izvodi na prostoru predviđenom za trčanje. Na zapovijed »Pripremi se«, ispitanici zauzimaju mjesta iza startne linije.

Na zapovijed »Kreni«, voditelj (mjeritelj vremena) uključuje štopericu i započinje mjerenje vremena, a ispitanici počinju hodati. Za vrijeme hodanja jedna noga uvijek mora dodirivati podlogu. Ako se utvrdi da je ispitanik trčao, prekida mu se testiranje i nema pravo ponavljanja testa.



Mjeritelj vremena i njegovi pomoćnici evidentiraju prijedene krugeve te signaliziraju ulazak u zadnji krug. Prilikom ulaska u ciljnu ravninu mjeritelj vremena glasno očitava postignuto vrijeme, a pomoćnik ga upisuje u pripremljeni obrazac.

Testiranje traje sve dok svi ispitanici ne prijeđu zadanu dionicu ili odustanu. Rezultat se upisuje u rubriku predviđenu za evidenciju rezultata u trčanju.

### 3. KRITERIJI ZA DONOŠENJE OCJENE TJELESNE SPREMNOSTI

Osobe koje podliježu provjeri tjelesne spremnosti razvrstane su prema zahtjevima tjelesne spremnosti u sedam različitih kategorija.

#### 3.1. Kategorije osoblja

I.	Djelatne vojne osobe raspoređene u postrojbe za provođenje specijalnih djelovanja zaključno s razinom satnije (ili grupe specijalnih snaga – operativni element)
II.	Djelatne vojne osobe raspoređene u izvidničke postrojbe zaključno s razinom satnije
	Djelatne vojne osobe raspoređene u postrojbe vojne policije za posebne namjene
	Djelatne vojne osobe raspoređene u postrojbe za zaštitu VIP

III.	Djelatne vojne osobe raspoređene u mehanizirane i motorizirane postrojbe zaključno s razinom satnije
	Djelatne vojne osobe raspoređene u postrojbe vojne policije zaključno s razinom satnije
	Djelatne vojne osobe raspoređene u postrojbe za zaštitu, osiguranje i počasti zaključno s razinom satnije
IV.	Letačko osoblje
V.	Posade brodova
	Djelatne vojne osobe raspoređene u ostale postrojbe zaključno s razinom satnije i njoj ravne razine, ugovorni pričuvnici i kadeti
	Djelatne vojne osobe raspoređene u zapovjedništva postrojbi s posebnim uvjetima popune razine bojne, njoj ravne ili više razine
VI.	Djelatne vojne osobe i ugovorni pričuvnici raspoređeni u zapovjedništvo bojne, njoj ravne ili više razine, ustanove ili upravni dio Ministarstva obrane i Oružanih snaga
VII.	Vojni specijalisti
	Ročnici

Djelatni vojnici po ugovoru na završetku probnog rada moraju ispuniti kriterije propisane za V. kategoriju.

#### 3.2. Pregled testova prema kategorijama osoblja

KATEGORIJA	FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI				MOTORIČKE SPOSOBNOSTI			
	TRČANJE		ZAMJENSKI TESTOVI		TRČANJE 270m	SKLEKOVI NA TLU	PREGIBI TRUPA	ZGIBOVI
	3200 m	2400 m	Hodanje 4000 m	Plivanje 300 m				
I.	X				X	X	X	X
II.	X				X	X	X	X
III.	X				X	X	X	
IV.		X	x – 51 godina i više			X	X	
V.	X*	X	x – 51 godina i više	x – posade brodova, ronitelji, instruktori ronjenja		X	X	
VI.	X*	X	x – 51 godina i više	x – posade brodova, ronitelji, instruktori ronjenja		X	X	
VII.	X	X**	x – 51 godina i više			X	X	

\* Test provode samo pripadnici HkoV, Zapovjedništva specijalnih snaga, Pukovnije vojne policije i kadeti

\*\* Test provode samo vojni specijalisti

#### 3.3. Kriteriji za vrednovanje rezultata antropometrijskih mjerenja

Na temelju rezultata mjerenja antropometrijskih karakteristika ispitaniku se određuje status tjelesne građe koji može biti: PTG (prihvatljiva tjelesna građa) ili NTG (neprihvatljiva tjelesna građa).

Na temelju rezultata mjerenja visine i mase tijela izračunava se Indeks tjelesne mase (ITM) prema sljedećoj formuli:

$$ITM = \text{masa tijela (kg)} / \text{visina tijela}^2 \text{ (m)}$$

Ako je dobivena vrijednost Indeksa tjelesne mase manja ili jednaka 30, ispitanik može pristupiti testiranju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

Ako je dobivena vrijednost Indeksa tjelesne mase veća od 30,00 ispitaniku se mjeri opseg trbuha.

Ako je izmjerena vrijednost opsega trbuha ispitanika manja ili jednaka 104 cm za muškarce odnosno manja ili jednaka 90 cm za žene, određuje se status tjelesne građe PTG i ispitanik nastavlja provjeru tjelesne spremnosti.

Ako je izmjerena vrijednost opsega trbuha ispitanika veća od 104 cm za muškarce odnosno veća od 90 cm za žene, određuje se status tjelesne građe NTG i daljnja provjera tjelesne spremnosti se prekida, a ispitanik se upućuje na ponovnu provjeru tjelesne spremnosti u skladu s člankom 44. b Pravilnika.

#### 3.4. Kriteriji za vrednovanje rezultata testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti

Rezultati u testovima Trčanje 3200 m ili Trčanje 2400 m, Trčanje 270 metara s promjenom smjera, Sklekovi na tlu, Pregibi trupa i Zgibovi vrednuju se na način da se svakom broju ukupno izvedenih ponavljanja odnosno vremenu ostvarenom na trčanju pridružuje broj bodova u skladu s dobi i sa spolom ispitanika prema pripadajućim tablicama. Maksimalan broj bodova koje je moguće ostvariti u jednoj disciplini je 100.

Iznimno, za I. kategoriju osoblja rezultati se vrednuju prema sljedećem kriteriju:

– prema pripadajućim tablicama za muškarce u dobnj skupini 22 – 26 za osobe koje u tekućoj godini pune najviše 31 godinu starosti,  
 – prema pripadajućim tablicama za muškarce u dobnj skupini 32 – 36 za osobe koje u tekućoj godini pune 32 i više godina starosti  
 Zamjenski testovi vrednuju se na način da se ostvareni rezultat uspoređuje sa graničnim vrijednostima u skladu s dobi i spolom prema pripadajućim tablicama te kada je rezultat jednak ili viši, pridružuje mu se 60 bodova kada je rezultat niži, pridružuje mu se 0 bodova.

Na testiranju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti osoba može ostvariti status P (prošao), N (nije prošao), O (opravdano nije pristupio) i NI (neopravdano nije pristupio).

Status P (prošao) određuje se, ako je osoba ovisno o kategoriji osoblja kojoj osoba pripada ispunila propisane zahtjeve odnosno ostvarila minimalan broj bodova u pojedinom testu i ukupno u svim testovima prema sljedećoj tablici:

KATEGORIJA	FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI		MOTORIČKE SPOSOBNOSTI			UKUPAN BROJ BODOVA
	Trčanje 3200/2400 m	Trčanje 270 m	Sklekovi na tlu	Pregibi trupa	Zgibovi	
I.	80	80	80	80	80	400
II.	70	70	70	70	70	350
III.	60	60	60	60	-	260
IV.	60	-	60	60	-	200
V.	60	-	60	60	-	180
VI.	55	-	55	55	-	180
VII.	50	-	50	50	-	150

Status N (nije prošao) određuje se kada osoba na testovima za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nije ostvarila propisani minimalni broj bodova, ukupno ili u disciplini.

Status O (nije pristupio) određuje se kada osoba nije pristupila provjeri iz razloga propisanih člankom 44. Pravilnika.

Status NI (neopravdano nije pristupio) određuje se kada osoba nije pristupila provjeri iz drugih razloga koji nisu propisani člankom 44. Pravilnika.

### 3.5. Donošenje ocjene tjelesne spremnosti

U skladu s rezultatima ostvarenim na testovima za procjenu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti donosi se ocjena tjelesne spremnosti. Ocjena tjelesne spremnosti je pokazatelj sposobnosti za obavljanje svakodnevnih profesionalnih obaveza bez pretjeranog napora te učinkovito funkcioniranje u izvanrednim situacijama.

Ocjene tjelesne spremnosti su:

- o »OSOBITO SE ISTIČE (5)«,
- o »ISTIČE SE (4)«,
- o »DOBAR (3)«,
- o »ZADOVOLJAVA (2)«,
- o »NE ZADOVOLJAVA (1)«

Ocjena tjelesne spremnosti se donosi na sljedeći način:

- Ako osoba na testiranju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ima status P (prošao), dobiva ocjenu tjelesne spremnosti u skladu s brojem ukupno ostvarenih bodova za pripadajuću kategoriju osoblja prema sljedećoj tablici:

KATEGORIJA \ Ocjena	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
<b>OSOBITO SE ISTIČE</b>	430 – 500 bodova	400 – 500 bodova	320 – 400 bodova	240 – 300 bodova	240 – 300 bodova	240 – 300 bodova	240 – 300 bodova
<b>ISTIČE SE</b>	420 – 429 bodova	380-399 bodova	300 – 319 bodova	230 – 239 bodova	220 – 239 bodova	220 – 239 bodova	210 – 239 bodova
<b>DOBAR</b>	410 – 419 bodova	365 – 379 bodova	280 – 299 bodova	215 – 229 bodova	200 – 219 bodova	200 – 219 bodova	180 – 209 bodova
<b>ZADOVOLJAVA</b>	400 – 409 bodova	350 – 364 bodova	260 – 279 bodova	200 – 214 bodova	180 – 199 bodova	180 – 199 bodova	150 – 179 bodova

- Ako je osoba na testiranju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ostvarila status N (nije prošao) i status NI (neopravdano nije pristupio) dobiva ocjenu »NE ZADOVOLJAVA«.
- Ako je osoba na testiranju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ostvarila status O (opravdano nije pristupio), evidentira se kao »NEOCIJENJEN«.

Kada se redovita provjera tjelesne spremnosti provodi dva puta na godinu, godišnja ocjena tjelesne spremnosti utvrđuje se izračunom prosjeka ocjena.

Ako je osoba evidentirana kao »neocijenjen«, ne vrši se izračun prosjeka ocjena već se godišnjom ocjenom tjelesne spremnosti smatra zadnja ocjena tjelesne spremnosti donesena u kalendarskoj godini.

#### 4. EVIDENCIJA REZULTATA PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI

##### 4.1. Radni list provjere tjelesne spremnosti

Radni list provjera tjelesne spremnosti je dokument koji služi za bilježenje rezultata za vrijeme provođenja provjere tjelesne spremnosti. Rezultati provjere se iz ovog dokumenta unose u IS PU.

##### NAČIN UNOSA PODATAKA

U rubriku **Broj radnog lista** upisuje se redni broj iz Knjige evidencije radnih listova provjera tjelesne spremnosti.

**Točka 1. (USTROJSTVENA JEDINICA)** – upisati naziv ustrojstvene jedinice.

**Točka 2. (DATUM)** – upisati datum provedbe provjere.

**Točka 3. (VRSTA PROVJERE)** – upisati koja se vrsta provjere provodi (redovna, izvanredna, izvanredna – povjerenstvo)

**Kolona I. (RB.)** – upisati redni broj ispitanika.

**Kolona II. (Čin)** – upisati čin ispitanika.

**Kolona III. (Ime)** – upisati ime ispitanika.

**Kolona IV. (Prezime)** – upisati prezime ispitanika.

**Kolona V. (KAT)** – upisati u koju kategoriju osoblja ispitanik pripada.

**Kolona VI. (TV)** – upisati rezultat izmjerene visine tijela u centimetrima.

**Kolona VII. (TM)** – upisati rezultat izmjerene mase tijela u kilogramima.

**Kolona VIII. (OT)** – upisati rezultat izmjerenog opsega trbuha

**Kolona IX. (270m)** – upisati rezultat ostvaren na testu Trčanje 270 m s promjenom smjera

**Kolona X. (Sklekovi)** – upisati rezultat ostvaren na testu Sklekovi na tlu.

**Kolona XI. (Pregibi trupa)** – upisati rezultat ostvaren na testu Pregibi trupa.

**Kolona XII. (Zgibovi)** – upisati rezultat ostvaren na testu Zgibovi.

**Kolona XIII. (3200/2400)** – upisati rezultat ostvaren na testu Trčanje 3200 m ili 2400 m odnosno zamjenskom testu.

**Kolona XIV. (ZT)** – upisati oznaku zamjenskog testa ukoliko se provodi

**Točka 4. VODITELJ PROVJERE** – upisati ime i prezime osobe koja je provela provjeru, a potpisom odgovara za točnost i istinitost podataka.

**Točka 5. ČLANOVI POVJERENSTVA** – upisati imena i prezimena osoba članova povjerenstva koji provode provjeru, a potpisom odgovaraju za točnost i istinitost podataka.

##### 4.2. Knjiga evidencije radnih listova provjere tjelesne spremnosti

Knjiga evidencije provjera tjelesne spremnosti je dokument koji služi za evidentiranje Radnih listova provjere tjelesne spremnosti u jednoj godini.

##### NAČIN UNOSA PODATAKA

U rubriku **Broj stranice** upisuje se redni broj.

**Kolona I. (Redni broj)** – upisati redni broj.

**Kolona II. (Datum)** – upisati datum dostave Radnog lista provjere tjelesne spremnosti.

**Kolona III. (Broj ispitanika u listu)** – upisati broj ispitanika u radnom listu.

**Kolona IV. (Predao)** – upisati ime osobe koja je predala list.

**Kolona V. (Potpis)** – potpis osobe koja je predala radni list.

### RADNI LIST PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI

Broj radnog lista: \_\_\_\_\_

1. USTROJSTVENA JEDINICA: \_\_\_\_\_

2. DATUM: \_\_\_\_\_

3. VRSTA PROVJERE: \_\_\_\_\_

RB	ČIN	IME	PREZIME	K A T	TV	TM	OT	270M	SKLEKOVI NA TLU	PREGIBI TRUPA	ZGIBOVI	3200/2400	ZT
<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>XIII</i>	<i>XIV</i>

4. VODITELJ PROVJERE: \_\_\_\_\_

čin, ime i prezime

5. ČLANOVI POVJERENSTVA: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

čin, ime i prezime

Broj stranice: \_\_\_\_\_

## KNJIGA EVIDENCIJE RADNIH LISTOVA PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI ZA GODINU \_\_\_\_\_

Redni broj <i>I</i>	Datum <i>II</i>	Broj ispitanika u listu <i>III</i>	Predao <i>IV</i>	Potpis <i>V</i>

## 5. TABLICE ZA BODOVANJE REZULTATA TESTIRANJA MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

BROJ PONAVLJANJA	Sklekovi na tlu															
	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52+	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
1	3	29	15	38	21	41	25	41	28	42	28	44	33	43	40	43
2	5	30	17	39	22	42	26	43	29	44	30	45	35	45	41	45
3	6	32	18	41	23	43	27	44	30	45	32	46	36	48	43	48
4	8	34	19	42	24	44	28	45	31	47	33	48	38	50	44	50
5	9	36	20	43	25	45	29	47	32	48	34	49	39	52	46	53
6	10	37	21	45	26	47	30	48	33	50	36	50	40	53	47	55
7	12	39	22	46	27	48	31	49	34	51	37	52	41	55	48	56
8	13	41	23	48	28	49	32	49	35	53	38	54	42	57	49	58
9	14	43	25	49	29	49	33	50	36	54	39	55	44	58	50	60
10	16	44	26	49	31	50	34	52	37	56	40	57	45	60	51	62
11	17	46	27	50	32	52	35	54	38	57	41	58	46	62	52	64
12	19	48	28	52	33	54	36	56	39	59	42	60	47	63	53	65
13	20	50	29	54	34	55	37	58	41	60	43	62	48	65	54	67
14	21	51	30	56	35	56	38	59	42	61	44	63	49	67	56	69
15	23	53	31	57	36	58	39	60	43	63	46	65	51	68	57	70
16	24	55	33	59	37	59	41	61	44	64	47	66	52	70	58	73
17	26	57	34	60	38	60	42	63	45	66	48	68	53	72	59	75
18	27	58	35	61	39	61	43	64	46	67	49	70	54	73	60	76
19	28	60	36	63	40	62	44	65	47	69	50	71	55	75	61	78
20	30	62	37	64	41	64	45	67	48	70	51	73	56	77	62	80
21	31	63	38	66	42	65	46	68	49	72	52	74	58	78	63	82
22	32	65	39	67	43	66	47	70	50	73	53	76	59	80	64	84
23	34	67	41	68	44	67	48	71	51	75	54	78	60	82	65	85
24	36	69	42	70	45	68	49	72	52	76	56	79	61	83	66	87
25	37	70	43	71	46	70	50	73	53	78	57	81	62	85	67	89
26	38	72	44	72	47	71	51	75	54	79	58	82	63	87	68	91
27	39	74	45	74	48	72	52	76	55	81	59	84	64	88	69	93
28	41	76	46	75	49	73	53	77	56	82	60	86	65	90	70	95
29	42	77	47	77	50	75	54	79	57	84	61	87	66	92	71	96
30	43	79	49	78	52	76	55	80	58	85	62	89	67	93	72	98
31	45	81	50	79	53	77	56	81	59	87	63	90	68	95	73	100
32	46	83	51	81	54	78	57	83	60	88	64	92	69	97	74	
33	48	84	52	82	55	79	58	84	61	90	65	94	70	98	75	
34	49	86	53	83	56	81	59	85	62	91	66	95	72	100	76	
35	50	88	54	85	57	82	60	87	63	93	67	97	73		77	
36	52	90	55	86	58	83	61	88	64	94	68	98	74		78	
37	53	91	57	88	59	84	62	89	65	96	69	100	75		79	
38	54	93	58	89	60	85	63	91	66	97	70		76		80	

39	56	95	59	90	61	87	64	92	67	99	71		77		81	
40	57	97	60	92	62	88	65	93	68	100	72		78		82	
41	59	98	61	93	63	89	66	95	69		73		79		84	
42	60	100	62	94	64	90	67	96	70		74		80		86	
43	61		63	96	65	92	68	97	71		75		81		87	
44	63		65	97	66	93	69	99	72		76		82		88	
45	64		66	99	67	94	70	100	73		77		84		89	
46	66		67	100	68	95	71		74		78		85		91	
47	67		68		69	96	72		75		79		86		92	
48	68		69		70	98	73		76		80		87		93	
49	70		70		71	99	74		77		81		88		94	
50	71		71		72	100	75		78		82		89		95	
51	72		73		73		76		79		83		90		96	
52	74		74		74		77		80		84		91		98	
53	75		75		75		78		81		86		92		99	
54	77		76		76		79		82		87		93		100	
55	78		77		77		80		83		88		94			
56	79		78		78		81		84		89		95			
57	80		79		79		82		85		90		96			
58	82		80		80		83		86		91		98			
59	83		82		81		84		87		92		99			
60	85		83		82		85		88		93		100			
61	86		84		83		86		89		94					
62	88		85		84		87		90		96					
63	89		86		85		88		91		97					
64	90		87		86		89		92		98					
65	92		89		87		90		93		99					
66	93		90		88		91		94		100					
67	94		91		89		92		95							
68	96		92		91		93		96							
69	97		93		92		94		97							
70	99		94		93		95		98							
71	100		95		94		96		99							
72			97		95		97		100							
73			98		96		98									
74			99		97		99									
75			100		98		100									
76					99											
77					100											

## Pregibi trupa

BROJ PONAVLJANJA	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52+	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
10			8	8	20	20	24	24	32	32	32	32	34	34	40	40
11			9	9	22	22	25	25	34	34	34	34	36	36	42	42
12	1	1	10	10	24	24	27	27	35	35	36	36	38	38	43	43
13	2	2	11	11	25	25	28	28	36	36	38	38	40	40	44	44
14	3	3	13	13	27	27	30	30	38	38	40	40	42	42	45	45
15	4	4	15	15	28	28	31	31	39	39	41	41	43	43	47	47
16	5	5	17	17	30	30	32	32	40	40	43	43	44	44	48	48
17	6	6	18	18	31	31	33	33	41	41	45	45	45	45	49	49
18	7	7	20	20	32	32	34	34	42	42	46	46	47	47	50	50
19	8	8	21	21	33	33	35	35	43	43	47	47	48	48	51	51
20	9	9	23	23	34	34	36	36	44	44	48	48	49	49	52	52
21	10	10	24	24	35	35	38	38	45	45	49	49	50	50	53	53
22	12	12	25	25	36	36	39	39	46	46	50	50	51	51	54	54
23	14	14	27	27	37	37	40	40	47	47	51	51	52	52	55	55
24	15	15	28	28	38	38	41	41	48	48	52	52	53	53	56	56
25	17	17	29	29	39	39	42	42	49	49	53	53	54	54	57	57
26	18	18	31	31	41	41	44	44	50	50	54	54	56	56	58	58
27	20	20	32	32	42	42	45	45	52	52	55	55	57	57	59	59
28	22	22	33	33	43	43	46	46	53	53	56	56	58	58	60	60
29	23	23	35	35	44	44	47	47	54	54	57	57	59	59	61	61
30	25	25	36	36	45	45	48	48	55	55	58	58	60	60	62	62



13:36	92		93		97		97		100							
13:42	90		92		96		96		99							
13:48	89		91		95		95		98							
13:54	88		90		94		95		97							
14:00	86		89		92		94		97							
14:06	85		88		91		93		96		100					
14:12	83		87		90		92		95		99					
14:18	82		86		89		91		94		98					
14:24	81		84		88		90		93		97		100			
14:30	79		83		87		89		92		97		99			
14:36	78		82		86		88		91		96		98			
14:42	77		81		85		87		91		95		98		100	
14:48	75		80		84		86		90		94		97		99	
14:54	74		79		83		85		89		93		96		98	
15:00	72		78		82		85		88		92		95		98	
15:06	71		77		80		84		87		91		95		97	
15:12	70		76		79		83		86		90		94		96	
15:18	68		74		78		82		86		90		93		95	
15:24	67		73		77		81		85		89		92		95	
15:30	66		72		76		80		84		88		91		94	
15:36	64	100	71	100	75		79		83		87		91		93	
15:42	63	99	70	99	74		78		82		86		90		92	
15:48	61	98	69	98	73	100	77		81		85		89		91	
15:54	60	96	68	97	72	99	76	100	80		84		88		91	
16:00	59	95	67	96	71	98	75	99	79		83		87		90	
16:06	57	94	66	95	70	97	75	99	79		83		87		89	
16:12	56	93	64	94	69	97	74	98	78		82		86		88	
16:18	54	92	63	93	68	96	73	97	77		81		85		87	
16:24	53	90	62	92	66	95	72	97	76		80		84		87	
16:30	52	89	61	91	65	94	71	96	75		79		84		86	
16:36	50	88	60	90	64	93	70	95	74		78		83		85	
16:42	49	87	59	89	63	92	69	94	74		77		82		84	
16:48	48	85	58	88	62	91	68	94	73		77		81		84	
16:54	46	84	57	87	61	91	67	93	72		76		80		83	
17:00	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100	75		79		82	
17:06	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99	74		79		81	
17:12	42	81	53	84	58	88	65	91	69	98	73		78		80	
17:18	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98	72		77		80	
17:24	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97	71	100	76		79	
17:30	38	77	50	81	55	86	62	89	68	96	70	99	76		78	
17:36	37	76	49	80	54	85	61	88	67	96	70	99	75	100	77	
17:42	35	75	48	79	52	84	60	88	66	95	69	98	74	99	76	
17:48	34	73	47	78	51	83	59	87	65	94	68	97	73	99	76	
17:54	32	72	46	77	50	82	58	86	64	94	67	97	73	98	75	
18:00	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93	66	96	72	97	74	
18:06	30	70	43	75	48	80	56	85	63	92	65	96	71	97	73	
18:12	28	68	42	74	47	80	55	84	62	92	64	95	70	96	73	
18:18	27	67	41	73	46	79	54	83	61	91	63	94	69	96	72	
18:24	26	66	40	72	45	78	53	83	60	90	63	94	69	95	71	
18:30	24	65	39	71	44	77	52	82	59	89	62	93	68	94	70	
18:36	23	64	38	70	43	76	51	81	58	89	61	92	67	94	69	
18:42	21	62	37	69	42	75	50	81	57	88	60	92	66	93	69	
18:48	20	61	36	68	41	74	49	80	57	87	59	91	65	92	68	
18:54	19	60	34	67	39	74	48	79	56	87	58	90	65	92	67	
19:00	17	59	33	66	38	73	47	79	55	86	57	90	64	91	66	100
19:06	16	58	32	65	37	72	46	78	54	85	57	89	63	91	65	99
19:12	14	56	31	64	36	71	45	77	53	85	56	89	62	90	65	99
19:18	13	55	30	63	35	70	44	77	52	84	55	88	62	89	64	98
19:24	12	54	29	62	34	69	43	76	51	83	54	87	61	89	63	97
19:30	10	53	28	61	33	69	42	75	51	82	53	87	60	88	62	96
19:36	9	52	27	60	32	68	41	74	50	82	52	86	59	87	62	96
19:42	8	50	26	59	31	67	40	74	49	81	51	85	58	87	61	95

19:48	6	49	24	58	30	66	39	73	48	80	50	85	58	86	60	94
19:54	5	48	23	57	29	65	38	72	47	80	50	84	57	86	59	93
20:00	3	47	22	56	28	64	37	72	46	79	49	83	56	85	58	93
20:06	2	45	21	55	26	63	36	71	45	78	48	83	55	84	58	92
20:12	1	44	20	54	25	63	35	70	44	78	47	82	55	84	57	91
20:18	0	43	19	53	24	62	35	70	43	77	46	82	54	83	56	90
20:24		42	18	52	23	61	34	69	42	76	45	81	53	82	55	89
20:30		41	17	51	22	60	33	68	41	75	44	80	52	82	55	89
20:36		39	16	50	21	59	32	68	40	75	43	79	51	81	54	88
20:42		38	14	49	20	58	31	67	40	74	43	79	51	81	53	87
20:48		37	13	48	19	57	30	66	39	73	42	78	50	80	52	87
20:54		36	12	47	18	57	29	66	38	73	41	78	49	79	51	86
21:00		35	11	46	17	56	28	65	37	72	40	77	48	79	51	85
21:06		33	10	45	16	55	27	64	36	71	39	77	47	78	50	84
21:12		32	9	44	15	54	26	63	35	71	38	76	47	77	49	84
21:18		31	8	43	14	53	25	63	34	70	37	75	46	77	48	83
21:24		30	7	42	12	52	25	62	34	69	37	75	45	76	47	82
21:30		28	6	41	11	51	24	61	33	68	36	74	44	76	47	81
21:36		27	4	40	10	51	23	61	32	68	35	73	44	75	46	81
21:42		26	3	39	9	50	22	60	31	67	34	73	43	74	45	80
21:48		25	2	38	8	49	21	59	30	66	33	72	42	74	44	79
21:54		24	1	37	7	48	20	59	29	66	32	71	41	73	44	79
22:00		22	0	36	6	47	19	58	29	65	31	71	40	72	43	78
22:06		21		35	5	46	18	57	28	64	30	70	40	72	42	77
22:12		20		34	4	46	17	57	27	64	30	70	39	71	41	76
22:18		19		33	3	45	16	56	26	63	29	69	38	71	40	76
22:24		18		32	2	44	15	55	25	62	28	68	37	70	40	75
22:30		16		31	1	43	15	54	24	61	27	68	36	69	39	74
22:36		15		30	0	42	14	54	23	61	26	67	36	69	38	73
22:42		14		29		41	13	53	23	60	25	66	35	68	37	73
22:48		13		28		40	12	52	22	59	24	66	34	67	36	72
22:54		12		27		40	11	52	21	59	23	65	33	67	36	71
23:00		10		26		39	10	51	20	58	23	64	33	66	35	70
23:06		9		25		38	9	50	19	57	22	64	32	66	34	69
23:12		8		24		37	8	49	18	56	21	63	31	65	33	69
23:18		7		23		36	7	49	17	56	20	63	30	64	33	68
23:24		5		22		35	6	48	17	55	19	62	29	64	32	67
23:30		4		21		34	5	48	16	54	18	61	29	63	31	67
23:36		3		20		34	5	47	15	54	17	61	28	62	30	66
23:42		2		19		33	4	46	14	53	17	60	27	62	29	65
23:48		1		18		32	3	46	13	52	16	59	26	61	29	64
23:54		0		17		31	2	45	12	52	15	59	25	61	28	64
24:00				16		30	1	44	11	51	14	58	25	60	27	63
24:06				15		29	0	43	11	50	13	57	24	59	26	62
24:12				14		29		43	10	49	12	57	23	59	25	61
24:18				13		28		42	9	49	11	56	22	58	25	61
24:24				12		27		41	8	48	10	56	22	57	24	60
24:30				11		26		41	7	47	10	55	21	57	23	59
24:36				10		25		40	6	47	9	54	20	56	22	59
24:42				9		24		39	6	46	8	54	19	56	22	58
24:48				8		23		39	5	45	7	53	18	55	21	57
24:54				7		23		38	4	45	6	52	18	54	20	56
25:00				6		22		37	3	44	5	52	17	54	19	56
25:06				5		21		37	2	43	4	51	16	53	18	55
25:12				4		20		36	1	42	3	50	15	52	18	54
25:18				3		19		35	0	42	3	50	15	52	17	53
25:24				2		18		34		41	2	49	14	51	16	53
25:30				1		17		34		40	1	49	13	51	15	52
25:36				0		17		33		40	0	48	12	50	15	51



25:42						16		32		39		47	11	49	14	50
25:48						15		32		38		47	11	49	13	50
25:54						14		31		38		46	10	48	12	49
26:00						13		30		37		45	9	47	11	48
26:06						12		30		36		45	8	47	11	47
26:12						11		29		35		44	7	46	10	47
26:18						11		28		35		43	7	46	9	46
26:24						10		28		34		43	6	45	8	45
26:30						9		27		33		42	5	44	7	44

## Trčanje 2400 metara

VRIJEME (min:sek)	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52+	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
9:12	<b>100</b>															
9:16	99															
9:20	98															
9:24	97															
9:28	96															
9:32	95															
9:36	94															
9:40	93		<b>100</b>													
9:44	92		99													
9:48	91		98													
9:52	90		97													
9:56	89		96													
10:00	88		95													
10:04	87		94													
10:08	86		93		<b>100</b>											
10:12	85		92		99											
10:16	84		91		98											
10:20	83		90		97											
10:24	82		89		96											
10:28	81		88		95											
10:32	80		87		94											
10:36	79		86		93		<b>100</b>									
10:40	78		85		92		99									
10:44	77		84		91		98									
10:48	76		83		90		97									
10:52	75		82		89		96									
10:56	74		81		88		95									
11:00	73		80		87		94									
11:04	72		79		86		93		<b>100</b>							
11:08	71		78		85		92		99							
11:12	70	<b>100</b>	77		84		91		98							
11:16	69	99	76		83		90		97							
11:20	68	98	75		82		89		96							
11:24	67	97	74		81		88		95							
11:28	66	96	73		80		87		94							
11:32	65	95	72		79		86		93		<b>100</b>					
11:36	64	94	71		78		85		92		99					
11:40	63	93	70	<b>100</b>	77		84		91		98					
11:44	62	92	69	99	76		83		90		97					
11:48	61	91	68	98	75		82		89		96					
11:52	<b>60</b>	90	67	97	74		81		88		95					
11:56	59	89	66	96	73		80		87		94					
12:00	58	88	65	95	72		79		86		93		<b>100</b>			
12:04	57	87	64	94	71		78		85		92		99			
12:08	56	86	63	93	70		77		84		91		98			
12:12	55	85	62	92	69		76		83		90		97			

12:16	54	84	61	91	68		75		82		89		96			
12:20	53	83	<b>60</b>	90	67		74		81		88		95			
12:24	52	82	59	89	66		73		80		87		94		<b>100</b>	
12:28	51	81	58	88	65		72		79		86		93		99	
12:32	50	80	57	87	64		71		78		85		92		98	
12:36	48	79	56	86	63	<b>100</b>	70		77		84		91		97	
12:40	46	78	55	85	62	99	69		76		83		90		96	
12:44	44	77	54	84	61	98	68		75		82		89		95	
12:48	42	76	53	83	<b>60</b>	97	67		74		81		88		94	
12:52	40	75	52	82	59	96	66		73		80		87		93	
12:56	38	74	51	81	58	95	65		72		79		86		92	
13:00	36	73	50	80	57	94	64		71		78		85		91	
13:04	34	72	48	79	56	93	63		70		77		84		90	
13:08	32	71	46	78	55	92	62		69		76		83		89	
13:12	30	70	44	77	54	91	61		68		75		82		88	
13:16	28	69	42	76	53	90	<b>60</b>		67		74		81		87	
13:20	26	68	40	75	52	89	59		66		73		80		86	
13:24	24	67	38	74	51	88	58		65		72		79		85	
13:28	22	66	36	73	50	87	57		64		71		78		84	
13:32	20	65	34	72	48	86	56		63		70		77		83	
13:36	18	64	32	71	46	85	55		62		69		76		82	
13:40	16	63	30	70	44	84	54	<b>100</b>	61		68		75		81	
13:44	14	62	28	69	42	83	53	99	<b>60</b>		67		74		80	
13:48	12	61	26	68	40	82	52	98	58		66		73		79	
13:52	10	<b>60</b>	24	67	38	81	51	97	56		65		72		78	
13:56	8	59	22	66	36	80	50	96	54		64		71		77	
14:00	6	58	20	65	34	79	48	95	52		63		70		76	
14:04	4	57	18	64	32	78	46	94	50		62		69		75	
14:08	2	56	16	63	30	77	44	93	48		61		68		74	
14:12		55	14	62	28	76	42	92	46		<b>60</b>		67		73	
14:16		54	12	61	26	75	40	91	44		58		66		72	
14:20		53	10	<b>60</b>	24	74	38	90	42	<b>100</b>	56		65		71	
14:24		52	8	59	22	73	36	89	40	99	54		64		70	
14:28		51	6	58	20	72	34	88	38	98	52		63		69	
14:32		50	4	57	18	71	32	87	36	97	50		62		68	
14:36		48	2	56	16	70	30	86	34	96	48		61		67	
14:40		46		55	14	69	28	85	32	95	46		<b>60</b>		66	
14:44		44		54	12	68	26	84	30	94	44		58		65	
14:48		42		53	10	67	24	83	28	93	42		56		64	
14:52		40		52	8	66	22	82	26	92	40	<b>100</b>	54		63	
14:56		38		51	6	65	20	81	24	91	38	99	52		62	
15:00		36		50	4	64	18	80	22	90	36	98	50		61	
15:04		34		48	2	63	16	79	20	89	34	97	48		<b>60</b>	
15:08		32		46		62	14	78	18	88	32	96	46		58	
15:12		30		44		61	12	77	16	87	30	95	44	<b>100</b>	56	
15:16		28		42		<b>60</b>	10	76	14	86	28	94	42	99	54	
15:20		26		40		59	8	75	12	85	26	93	40	98	52	
15:24		24		38		58	6	74	10	84	24	92	38	97	50	
15:28		22		36		57	4	73	8	83	22	91	36	96	48	
15:32		20		34		56	2	72	6	82	20	90	34	95	46	
15:36		18		32		55		71	4	81	18	89	32	94	44	<b>100</b>
15:40		16		30		54		70	2	80	16	88	30	93	42	99
15:44		14		28		53		69		79	14	87	28	92	40	98
15:48		12		26		52		68		78	12	86	26	91	38	97
15:52		10		24		51		67		77	10	85	24	90	36	96
15:56		8		22		50		66		76	8	84	22	89	34	95
16:00		6		20		48		65		75	6	83	20	88	32	94



Trčanje 270 metara s promjenom smjera																									
VRIJEME (sek)	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42+		VRIJEME (sek)	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42+	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž		M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
100,0										4		10	75,0	60	70	63	73	66	76	69	79	72	82	75	85
99,5								0		6		12	74,5	61	71	64	74	67	77	70	80	73	83	76	86
99,0								2		8		14	74,0	62	72	65	75	68	78	71	81	74	84	77	87
98,5								4		10		16	73,5	63	73	66	76	69	79	72	82	75	85	78	88
98,0						0		6		12		18	73,0	64	74	67	77	70	80	73	83	76	86	79	89
97,5						2		8		14	0	20	72,5	65	75	68	78	71	81	74	84	77	87	80	90
97,0						4		10		16	2	22	72,0	66	76	69	79	72	82	75	85	78	88	81	91
96,5				0		6		12		18	4	24	71,5	67	77	70	80	73	83	76	86	79	89	82	92
96,0				2		8		14	0	20	6	26	71,0	68	78	71	81	74	84	77	87	80	90	83	93
95,5				4		10		16	2	22	8	28	70,5	69	79	72	82	75	85	78	88	81	91	84	94
95,0		0		6		12		18	4	24	10	30	70,0	70	80	73	83	76	86	79	89	82	92	85	95
94,5		2		8		14	0	20	6	26	12	32	69,5	71	81	74	84	77	87	80	90	83	93	86	96
94,0		4		10		16	2	22	8	28	14	34	69,0	72	82	75	85	78	88	81	91	84	94	87	97
93,5		6		12		18	4	24	10	30	16	36	68,5	73	83	76	86	79	89	82	92	85	95	88	98
93,0		8		14	0	20	6	26	12	32	18	38	68,0	74	84	77	87	80	90	83	93	86	96	89	99
92,5		10		16	2	22	8	28	14	34	20	40	67,5	75	85	78	88	81	91	84	94	87	97	90	100
92,0		12		18	4	24	10	30	16	36	22	42	67,0	76	86	79	89	82	92	85	95	88	98	91	
91,5		14	0	20	6	26	12	32	18	38	24	44	66,5	77	87	80	90	83	93	86	96	89	99	92	
91,0		16	2	22	8	28	14	34	20	40	26	46	66,0	78	88	81	91	84	94	87	97	90	100	93	
90,5		18	4	24	10	30	16	36	22	42	28	48	65,5	79	89	82	92	85	95	88	98	91		94	
90,0	0	20	6	26	12	32	18	38	24	44	30	50	65,0	80	90	83	93	86	96	89	99	92		95	
89,5	2	22	8	28	14	34	20	40	26	46	32	52	64,5	81	91	84	94	87	97	90	100	93		96	
89,0	4	24	10	30	16	36	22	42	28	48	34	54	64,0	82	92	85	95	88	98	91		94		97	
88,5	6	26	12	32	18	38	24	44	30	50	36	56	63,5	83	93	86	96	89	99	92		95		98	
88,0	8	28	14	34	20	40	26	46	32	52	38	58	63,0	84	94	87	97	90	100	93		96		99	
87,5	10	30	16	36	22	42	28	48	34	54	40	60	62,5	85	95	88	98	91		94		97		100	
87,0	12	32	18	38	24	44	30	50	36	56	42	61	62,0	86	96	89	99	92		95		98			
86,5	14	34	20	40	26	46	32	52	38	58	44	62	61,5	87	97	90	100	93		96		99			
86,0	16	36	22	42	28	48	34	54	40	60	46	63	61,0	88	98	91		94		97		100			
85,5	18	38	24	44	30	50	36	56	42	61	48	64	60,5	89	99	92		95		98					
85,0	20	40	26	46	32	52	38	58	44	62	50	65	60,0	90	100	93		96		99					
84,5	22	42	28	48	34	54	40	60	46	63	52	66	59,5	91		94		97		100					
84,0	24	44	30	50	36	56	42	61	48	64	54	67	59,0	92		95		98							
83,5	26	46	32	52	38	58	44	62	50	65	56	68	58,5	93		96		99							
83,0	28	48	34	54	40	60	46	63	52	66	58	69	58,0	94		97		100							
82,5	30	50	36	56	42	61	48	64	54	67	60	70	57,5	95		98									
82,0	32	52	38	58	44	62	50	65	56	68	61	71	57,0	96		99									
81,5	34	54	40	60	46	63	52	66	58	69	62	72	56,5	97		100									
81,0	36	56	42	61	48	64	54	67	60	70	63	73	56,0	98											
80,5	38	58	44	62	50	65	56	68	61	71	64	74	55,5	99											
80,0	40	60	46	63	52	66	58	69	62	72	65	75	55,0	100											
79,5	42	61	48	64	54	67	60	70	63	73	66	76	54,5												
79,0	44	62	50	65	56	68	61	71	64	74	67	77	54,0												
78,5	46	63	52	66	58	69	62	72	65	75	68	78	53,5												
78,0	48	64	54	67	60	70	63	73	66	76	69	79	53,0												
77,5	50	65	56	68	61	71	64	74	67	77	70	80	52,5												
77,0	52	66	58	69	62	72	65	75	68	78	71	81	52,0												
76,5	54	67	60	70	63	73	66	76	69	79	72	82	51,5												
76,0	56	68	61	71	64	74	67	77	70	80	73	83	51,0												
75,5	58	69	62	72	65	75	68	78	71	81	74	84	50,5												
75,0	60	70	63	73	66	76	69	79	72	82	75	85	50,0												

Zgibovi														
BROJ PONAVLJANJA	18 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 +			
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž		
1	40	40	40	40	50	50	50	50	55	60	55	60		
2	50	50	50	50	55	60	55	60	60	70	60	70		
3	55	60	55	60	60	70	60	70	65	75	65	75		

4	60	70	60	70	65	75	65	75	70	80	70	80
5	65	75	65	75	70	80	70	80	75	85	75	85
6	70	80	70	80	75	85	75	85	80	90	80	90
7	73	85	73	85	80	90	80	90	83	95	83	95
8	76	90	76	90	83	95	83	95	86	100	86	100
9	80	95	80	95	86	100	86	100	90		90	
10	83	100	83	100	90		90		93		93	
11	86		86		93		93		96		96	
12	90		90		96		96		100		100	
13	93		93		100		100					
14	96		96									
15	100		100									

## ZAMJENSKI TESTOVI

DISCIPLINA	SPOL	GODINE STAROSTI							
		17 – 21	22 – 26	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	52+
Plivanje 300 metara	M	6,45	7,05	7,25	7,55	8,25	8,55	9,35	10,15
	Ž	7,30	7,50	8,15	8,45	9,15	9,45	10,15	11,00
Hodanje 4000 metara	M	34,00	34,30	35,00	35,30	36,00	36,30	37,00	37,30
	Ž	37,00	37,30	38,00	38,30	39,00	39,30	40,00	40,30