



**МИНИСТАРСТВО ОДБРАНЕ
УНИВЕРЗИТЕТ ОДБРАНЕ**

ВОЈНА АКАДЕМИЈА

**ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ
ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ
КАНДИДАТА ЗА УПИС НА ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ**

Београд, 25.11.2019. године

ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА ЗА УПИС НА ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ

Дисциплине и редослед извођења:

Да би се установило стање физичких способности кандидата за упис на Војну академију, а ради једнообразног извођења провере и оцењивања физичких способности примењивати батерију тестова по следећем редоследу:

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

1. ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

1.1. Трчање - 60 метара

Тест се реализује на атлетском стадиону ВА.

Почетна позиција је високи старт. Команде за старт су по атлетским правилима. Трчи се максималном брзином до означене линије циља. Кандидати трче појединачно. Уписује се време са тачношћу стотине секунде (секунди, десетине секунди, стотине секунди).

1.2. Згибови на вратилу (мушкарци)

Тест се реализује на летњем гимнастичком полигону ВА или у спортском центру Војне академије.

Кандидат стане испод вратила, скочи и ухвати се рукама (натхвatom) 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 теста је један минут.

1.3. Склекови на тлу (жене)

Тест се реализује на летњем гимнастичком полигону ВА или у спортском центру Војне академије.

Кандидаткиња ради склекове на равној подлози. Почетни став је упор лежећи за рукама. Шаке су целом палмарном 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. Склек се правилно изводи подизањем потпуно опруженог тела у почетни став (упор лежећи за рукама).

Неправилно изведени склекови се не броје. Кандидаткиња има право на одмор током извођења теста, али искључиво у ставу упора лежећег за рукама. Време извршења теста је два минута.

1.4. Скок у даљ из места

Тест се реализује на летњем гимнастичком полигону ВА или у спортском центру Војне академије.

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 линије одскока. Кандидат има право на три узастопна покушаја од којих се рачуна најбољи. Резултати се мере на пет центиметара тачности.

1.5. Трчање - 2400 метара

Тест се реализује на атлетском стадиону ВА.

Трчи се шест пуних кругова на атлетској стази стадиона, у групи. Мерилац гласом обавештава извршиоце провере о времену и савладаној деоници на сваких 400 метара (кандидат се у току савлађивања деонице може кретати и коракком). Уписује се време са тачношћу од једне секунде (минута, секунди).

2. БОДОВАЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ

1. За сваку дисциплину кандидат добија бодове у распону од 4 до 15 (минимум - максимум резултата) према Табели датај у прилогу број 1.
2. Све дисциплине провере:
 - 60 метара – трчање,
 - згибови на вратилу (мушкарци) - склекови на тлу (жене),
 - скок у даљ из места и
 - 2400 метара – трчање

су **елиминационог карактера** и кандидат који не приступи или не испуни минимум резултата (минимум бодова) у једној од наведених дисциплина, подразумева се да није савладао ту дисциплину, а самим тим и проверу физичких способности за упис на Војну академију. Са таквим кандидатом се прекида даље полагање провере физичких способности.

3. Бодови кандидата који је успешно савладао све дисциплине провере (постигнут минимум резултата у све четири дисциплине) се сабирају и збир се дели са четири. **Добијени резултат представља број остварених бодова на провери физичких способности кандидата за упис на Војну академију.**
4. Резултати са провере саопштавају се на лицу места и уносе у обрасце евиденције бодова искључиво хемијском оловком.
5. Пре почетка провере руководица провере постројава кандидате са којим се изводи провера и саопштава циљ, начин реализације са демонстрацијом и смернице за реализацију провере. Пре сваке дисциплине проверавања оцењивач је дужан да кандидате које проверава упозна са начином извођења провере и оцењивања за све дисциплине проверавања.
6. **Током извођења провере посебну пажњу треба посветити мерама безбедности и заштите здравља на раду.**
7. Пре извођења провере физичких способности обавезно је одговарајуће опште загревање. Из дисциплине трчање на 2.400 метара обавезно је извршити додатно загревање непосредно пре тестирања.
8. Провера се изводи у спортској опреми: патике, тренерка - шорц, мајица (сопствени избор).

3. ПРИКАЗ ИЗВОЂЕЊА ДИСЦИПЛИНА И ПРИПРЕМА

3.1. 60 метара - трчање

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



3.2. Згибови на вратилу (мушкарци)

- вежбати у 4 – 6 серија са 60–80% од максимума, нпр. 6х6 или 4х8, ако је 10 понављања максимум;
- вежбе за јачање мускулатуре раменог појаса и леђа;
- у теретани, коришћење лат машине и једноручних и дворучних тегова.



3.3. Склекови на тлу (жене)

- вежбати у 4 –6 серија са 60–80% од максимума, нпр. 6х12 или 4х16 ако је 20 понављања максимум;
- вежбе за јачање мускулатуре раменог појаса;
- у теретани, коришћење екстензор машина и једноручних и дворучних тегова.



3.4. Скок у даљ из места

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



3.5. 2400 метара - трчање

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

