

Војна академија



МИНИСТАРСТВО ОДБРАНЕ
УНИВЕРЗИТЕТ ОДБРАНЕ

ВОЈНА АКАДЕМИЈА

**ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ
ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ
КАНДИДАТА – КАНДИДАТКИЊА
ЗА УПИС У ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ**

Београд, 25.11.2022. године

ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КАНДИДАТА – КАНДИДАТКИЊА ЗА УПИС У ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ

Дисциплине:

Да би се установило стање физичких способности кандидата–кандидаткиња за упис у Војну академију, примењивати следећу батерију тестова:

1. Кретање наузнак,
2. Згибови на вратилу,
3. Скок у даљ из места,
4. Трчање – 2.400 метара.

Редослед дисциплина се може мењати (кретање наузнак, згибови на вратилу, скок у даљ из места), али је **обавезно реализовати као последњу дисциплину трчање на 2.400 метара.**

1. ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

1.1. Кретање наузнак

Тест се реализује у спортском центру или на атлетском стадиону (у атлетској дворани) Војне академије.

Опис извођења: почетни став је у упору стражњем седећем, згрчено са стопалима иза стартне линије, лактови испружени. На знак ПОЗОР подижу се кукови од тла, а на знак САД креће се што брже четвороношке, ногама и рукама према напред, прелазећи деоницу од 18,00 метара. Када се дотакне линија на 18,00 метара једном или другом ногом (стопалом), иста се деоница прелази поново (уназад), крећући се рукама и ногама назад и враћајући се на стартну линију. Крај задатка је када кандидат–кандидаткиња на описани начин пређу деоницу, од стартне до циљне линије и натраг и у повратку пређе стартну линију са оба стопала (изађу из простора задатка). Време се мери секундама и десетинкама секунди, од знака САД до завршетка задатка. Задатак се изводи једанпут. Забрањено је клизати се по подлози, бацати се унапред и уназад по подлози, ослонац је искључиво на стопалима и шакама (није дозвољено другим деловима тела додиривати подлогу).

Тестом се процењује координација (усклађеност рада руку и ногу приликом кретања), општа снага и издржљивост кандидата-кандидаткиња.

1.2. Згибови на вратилу

Тест се реализује на летњем гимнастичком полигону или у спортском центру (атлетској дворани) Војне академије.

Опис извођења: кандидат–кандидаткиња стане испод вратила (шипке), скочи и ухвати

се рукама (натхватом или потхватом по избору кандидата–кандидаткиње) за притку. Исправан згиб је када кандидат – кандидаткиња из мирног виса снагом руку и раменог појаса, подигне тело, тако да брада пређе притку, након чега се враћа у почетни положај, при чему су руке опружене у зглобу лакта. Време извршења теста је један минут.

Тестом се процењује репетитивна снага руку и раменог појаса кандидата–кандидаткиња.

1.3. Скок у даљ из места

Тест се реализује на атлетском стадиону или у спортском центру (атлетској дворани) Војне академије.

Опис извођења: кандидат – кандидаткиња 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–кандидаткиња има право на три узастопна покушаја од којих се рачуна најбољи. Резултати се мере у сантиметрима, на пет центиметара тачности.

Тестом се процењује експлозивна снага доњих екстремитета кандидата–кандидаткиња.

1.3. Трчање – 2.400 метара

Тест се реализује на атлетском стадиону (у атлетској дворани или стадиону поред атлетске дворане) Војне академије.

Опис извођења: трчи се шест пуних кругова на атлетској стази стадиона (дужина једног круга је 400 метара); односно 12 пуних кругова у атлетској дворани (дужина једног круга је 200 метара); односно 8 пуних кругова на стадиону поред атлетске дворане (дужина једног круга је 300 метара). Трчи се у групи до 20 кандидата–кандидаткиња. Мерилац гласом обавештава извршиоце провере о времену и савладаној деоници на сваких 400 метара (200 метара, 300 метара – у зависности где се реализује дисциплина). Кандидати–кандидаткиње се у току савлађивања деонице могу кретати и кораком. Уписује се време са тачношћу од једне секунде (минута, секунди).

Тестом се процењује аеробна издржљивост кандидата–кандидаткиња.

2. БОДОВАЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ

1. За сваку дисциплину кандидат–кандидаткиња добија бодове у распону од 1 до 15 (минимална норма – максималан резултат) према Таблици датог у прилогу.
2. Све дисциплине провере (кретање наузнак, згибови на вратилу, скок у даљ из места и трчање – 2.400 метара) су **елиминационог карактера** и кандидат–кандидаткиња **који не приступи или не испуни минималну норму у свим**

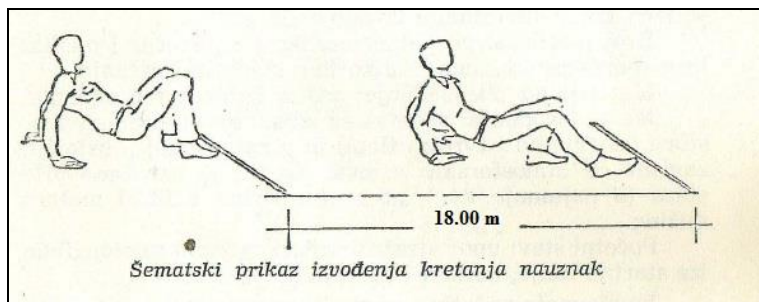
дисциплинама, није савладао-савладала проверу физичких способности за упис у Војну академију. Са таквим кандидатом–кандидаткињом се прекида даља селекција за упис у Војну академију.

3. Бодови кандидата–кандидаткиње који-која је успешно савладао–савладала све дисциплине провере (испунио–испунила минималну норму у све четири дисциплине) се сабирају и збир се дели са четири. **Добијени резултат представља број остварених бодова на провери физичких способности кандидата–кандидаткиња за упис у Војну академију.**
4. Резултати провере саопштавају се кандидату–кандидаткињи на лицу места и уносе у евиденције искључиво хемијском оловком.
5. Пре почетка провере руководица провере, постројава кандидате–кандидаткиње са којима се изводи провера и саопштава циљ, начин реализације и даје смернице за реализацију провере. Пре проверавања сваке дисциплине, оцењивач је дужан да кандидате–кандидаткиње упозна са начином извођења дисциплине која се проверава и оцењује.
6. **Током извођења провере посебну пажњу посветити мерама безбедности и заштите здравља на раду.**
7. Пре извођења провере физичких способности обавезно је одговарајуће опште загревање. За дисциплину трчање на 2.400 метара извршити додатно загревање непосредно пре тестирања.
8. Провера се изводи у спортској опреми: патике, тренерка - шорц, мајица, по сопственом избору кандидата–кандидаткиња.
9. Дисциплине и норме су исте за кандидате и кандидаткиње за упис у Војну академију.

3. ПРИКАЗ ИЗВОЂЕЊА ДИСЦИПЛИНА И ПРИПРЕМА

3.1. Кретање наузнак

- загревање и разгибавање;
- вежбе за јачање мускулатуре раменог појаса и доњих екстремитета;
- партерне вежбе.



3.2. Згибови на вратилу

- вежбати у 4 – 6 серија са 60–80% од максимума, нпр. 6x6 или 4x8, ако је 10 понављања максимум;
- вежбе за јачање мускулатуре раменог појаса и леђа;
- у теретани, коришћење лат машине и једноручних и дворучних тегова.



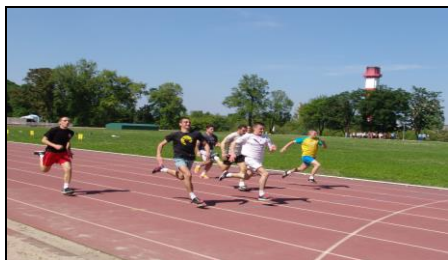
3.3. Скок у даљ из места

- 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.



3.4. Трчање – 2.400 метара

- 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.



ТАБЛИЦА

**ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ
КАНДИДАТА-КАНДИДАТКИЊА ЗА УПИС У
ВОЈНУ АКАДЕМИЈУ**

Кретање назнак 2 x 18 метара у напред – у назад (секунде)	Згибови на вратилу (број понављања)	Скок у даљ из места (центimetri)	Трчање – 2.400 метара (минути/секунде)	БОДОВИ
18,9	17	270	9,0	15
19,0 – 19,9	16	265	9,01-9,2	14
20,0 – 20,9	15	260	9,21-9,3	13
21,0 – 21,9	14	255	9,31-9,4	12
22,0 – 22,9	13	250	9,41-9,5	11
23,0 – 23,9	12	245	9,51-10,0	10
24,0 – 24,9	11	240	10,01-10,2	9
25,0 – 25,9	10	235	10,21-10,4	8
26, 0 – 26,9	9	230	10,41-11,0	7
27,0 – 27,9	8	225	11,01-11,2	6
28,0 – 28,9	7	220 - 215	11,21-11,4	5
29,0 – 29,9	6	210 - 205	11,41-12,0	4
30,0 – 32,9	5	200 - 195	12,01-12,2	3
33,0 – 34,5	4	190 - 185	12,21-12,4	2
34,6 – 36,0	3	180	12.41-13.0	1