

***Bosna i Hercegovina***

***Federacija Bosne i Hercegovine***

***Kanton Sarajevo***

***JU Peta gimnazija***

***Senada Poturka Senčija bb, 71000 Sarajevo***

***Tel/fax: 033/235-521 centrala: 033/768-880***

***Bosnia and Herzegovina***

***Federation of Bosnia and Herzegovina***

***Canton Sarajevo***

***High School Peta gimnazija***

***Senada Poturka Senčija bb, 71000 Sarajevo***

***Tel/fax: 033/235-521 operator: 033/768-880***

Broj: 01-1376-2/2022

Datum: 17.06. 2022. godina

**TESTOVI PSIHOFIZIČKIH SPOSOBNOSTI ZA PRIJEM**

**U SPORTSKO IZBORNO PODRUČJE**

**TEST 1**.- **Skok u dalj**

|  |
| --- |
| **REZULTATI** |
| **MUŠKARCI** | **DJEVOJKE** | **OSVOJENI BODOVI** |
| **PREKO (VIŠE OD) 220cm** | **PREKO (VIŠE OD) 156 cm** | **1 bod** |
| **Od 180 cm do 220 cm** | **Od 100 cm do 155 cm** | **0,5 bodova** |
| **Manje od 180 cm** | **Manje od 100 cm** | **0 bodova** |

**TEST 2.- Sklekovi**

|  |
| --- |
| **REZULTATI** |
| **MUŠKARCI** | **DJEVOJKE** | **OSVOJENI BODOVI** |
| **Od 16 sklekova i više** | **Od 12 sklekova i više** | **1 bod** |
| **Od 7 do 15 sklekova** | **Od 6 do 11 sklekova** | **0,5 bodova** |
| **Manje od 7 sklekova** | **Manje od 6 sklekova** | **0 bodova** |

**TEST 3**.- **Košarka**

**Tehnički elementi koji se testiraju**

* Vođenje lopte između stalaka
* Dvokorak desni i lijevi
* Šutiranje sa linije slobodnih bacanja
* Dribling

|  |  |
| --- | --- |
| **NAČIN BODOVANJA** | **OSVOJENI BODOVI** |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini – racionalno, efikasno, skladno i ritmično | 2 boda |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini, ali sa određenim odstupanjima u pogledu ritma i efikasnosti | 1,5 bodova |
| Kandidat prepoznaje kretne elemente, ali u izvođenju nedostaju ritmičnost, preciznost i efikasnost | 1 bod |
| Kandidat prepoznaje kretne elemente, ali uz značajno odstupanje u ritmu, efikasnosti i preciznosti | 0,5 bodova |
| Kandidat u potpunosti ne prepoznaje kretni zadatak | 0 bodova |

**TEST 4**.- **Odbojka**

**Tehnički elementi koji se testiraju**

* Gornje odbijanje
* Donje odbijanje
* Gornje i donje odbijanje u kombinaciji („duplo“ odbijanje gornje **+** donje)

|  |  |
| --- | --- |
| **NAČIN BODOVANJA** | **OSVOJENI BODOVI** |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini – racionalno, efikasno, skladno i ritmično | 2 boda |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini, ali sa određenim odstupanjima u pogledu ritma i efikasnosti | 1,5 bodova |
| Kandidat prepoznaje kretne elemente, ali u izvođenju nedostaju ritmičnost, preciznost i efikasnost | 1 bod |
| Kandidat prepoznaje kretne elemente, ali uz značajno odstupanje u ritmu, efikasnosti i preciznosti | 0,5 bodova |
| Kandidat u potpunosti ne prepoznaje kretni zadatak | 0 bodova |

**TEST 5**.- **Gimnastika**

**Tehnički elementi koji se testiraju**

* Kolut naprijed i nazad izolovano i u kombinacijama
* Svijeća – upor na lopaticama
* Stav u uporu na štakama (stoj na rukama sa i bez asistencije)
* Predmet stranice (zvijezda na različite načine)
* Most, mala i velika vaga, špage po slobodnom izboru

Kandidat je obavezan na ispitu prikazati kompoziciju (koreografiju) od 6 elemenata po slobodnom izboru.

|  |  |
| --- | --- |
| **NAČIN BODOVANJA** | **OSVOJENI BODOVI** |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini – racionalno, efikasno, skladno i ritmično | 2 boda |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini, ali sa određenim odstupanjima u pogledu ritma i efikasnosti | 1,5 bodova |
| Kandidat prepoznaje kretne elemente, ali u izvođenju nedostaju ritmičnost, preciznost i efikasnost | 1 bod |
| Kandidat prepoznaje kretne elemente, ali uz značajno odstupanje u ritmu, efikasnosti i preciznosti | 0,5 bodova |
| Kandidat u potpunosti ne prepoznaje kretni zadatak | 0 bodova |

**TEST 6**.- **Plivanje**

|  |  |
| --- | --- |
| **NAČIN BODOVANJA** | **OSVOJENI BODOVI** |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini – racionalno, efikasno, skladno i ritmičnoKandidat prepliva 50 metara upotrebljavajući jednu tehniku. Dionicu od 50 m je preplivao bez pauze | 2 boda |
| Kretni zadatak se izvodi u cjelini - racionalno, efikasno, skladno i ritmičnoKandidat prepliva 25 metara upotrebljavajući jednu tehniku. Dionicu od 50 m je preplivao bez pauze | 1 bod |
| Kandidat u potpunosti ne prepoznaje kretni zadatak i neplivač je. | 0 bodova |

**BODOVNA TABELA UKUPNOG TESTA PSIHOFIZIČKIH SPOSOBNOSTI**

|  |  |
| --- | --- |
| **TEST** | **MAKSIMALAN BROJ BODOVA** |
| SKOK U DALJ | 1 BOD |
| SKLEKOVI | 1 BOD |
| KOŠARKA | 2 BODA |
| ODBOJKA | 2 BODA |
| GIMNASTIKA | 2 BODA |
| PLIVANJE | 2 BODA |
| MAKSIMALAN BROJ BODOVA NA PRIJEMNOM ISPITU | 10 BODOVA |

Direktorica škole:

Deniza Tokalija, prof.