

### 3.2.2. SKLEKOVI NA TLU

Test koji se provodi u cilju procjene repetitivne snage (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.

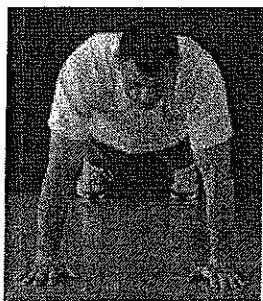
Test se izvodi u trajanju od 2 minute, voditelj (mjeritelj vremena) naglašava vrijeme nakon isteka svakih 30 sekundi te zadnjih 10 sekundi.

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.).

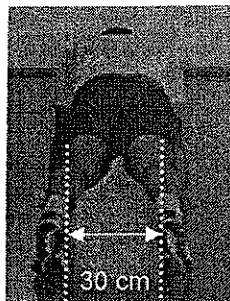
Ako ispitanik prvih deset ponavljanja izvede nepravilno i nakon opomena, rad se prekida te ispitanik ima mogućnost ponavljanja na kraju testiranja ove discipline.

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

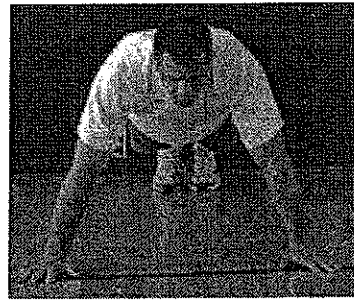
### Početni položaj (upor prednji ležeći)



Slika 7. Početni položaj (uski stav)

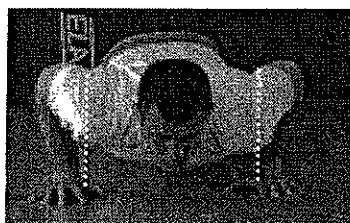


Slika 8. Položaj nogu

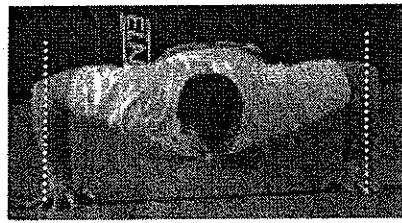


Slika 9. Početni položaj (široki stav)

### Donji položaj (sklek)

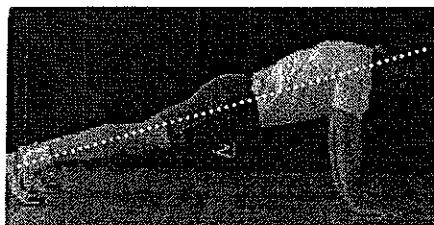


Slika 10. Donji položaj (uski stav)

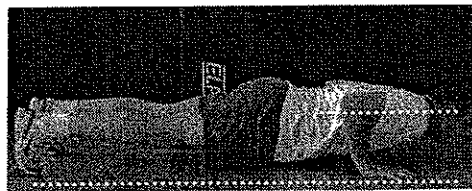


Slika 11. Donji položaj (široki stav)

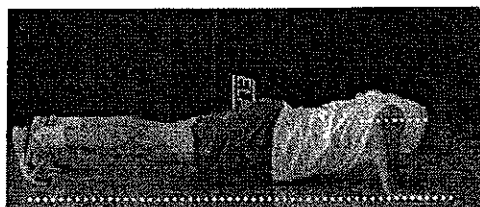
### Pogled s boka



Slika 12. Početni položaj s boka



Slika 13. Donji položaj (uski stav)



Slika 14. Donji položaj (široki stav)

### 3.2.3. PREGIBI TRUPA

Test koji se provodi u cilju procjene repetitivne snage (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 gležnjeve 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" ispitanik 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.

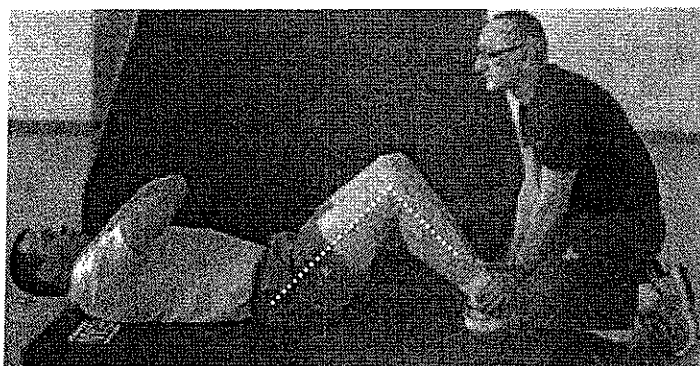
Nije dopušteno:

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

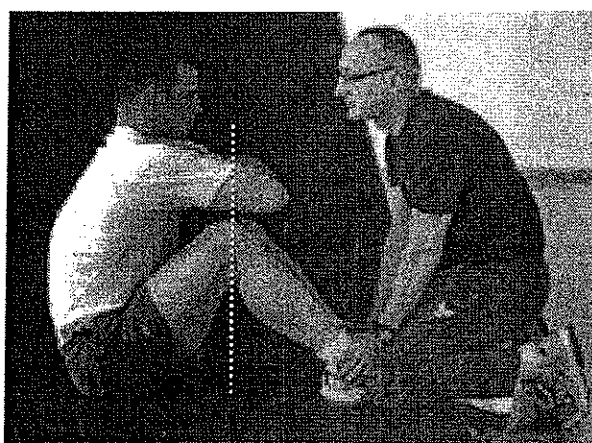
Test se izvodi u trajanju od 2 minute, voditelj (mjeritelj vremena) naglašava vrijeme nakon isteka svakih 30 sekundi, te zadnjih 10 sekundi.

Pomoćnik voditelja broji pravilno izvedene pregibe 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

### 3.3.2. TRČANJE 3200 m ili 2400 m

Test se provodi u cilju procjene aerobne izdržljivosti. Izvodi se na prostoru predviđenom 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.