

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°C i ne viša od 30°C
 - o rosulja i slaba kiša koja ne stvara lokve na stazi nije zapreka za provedbu testiranja
- 4) Odjeća i obuća
 - do 10°C
 - o tenisice
 - o trenirka
 - o po želji sušakavac za trčanje

- od 10°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

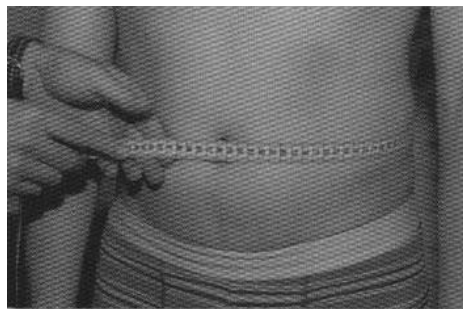
2.1.1.3. OPSEG TRBUHA

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.

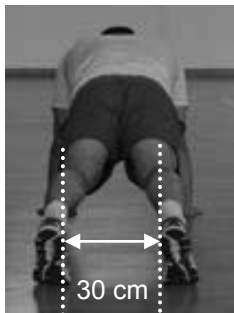
Pomoćnik voditelja broji pravilno izvedene sklekove i upozorava na nepravilno izvođenje ponavljanjem broja zadnjeg pravilno izvedenog skleka, npr. 2, 3, 4, 4, 4 te isticanjem vrste pogreške (spustiti se niže, opružiti ruke i sl.). Ako kandidat prvih deset ponavljanja izvede nepravilno i nakon opomena,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

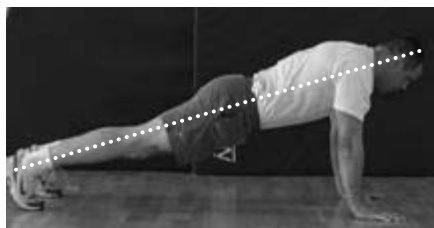


Slika 7. Donji položaj (uski stav)



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.

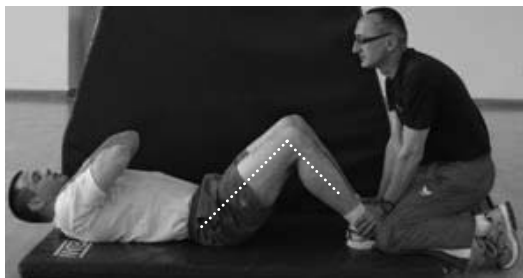
Nije dopušteno:

- 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.

OSOBNI KARTON PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI KANDIDATA

1. **IME I PREZIME:** _____
2. **GODINA ROĐENJA:** _____ **DOB:** _____ **SPOL:** _____
3. **NADNEVAK:** _____
 _____ dan, mjesec _____ godina

ANTROPOMETRIJA				
VISINA TIJELA (kg)	MASA TIJELA (m)	INDEKS TJELESNE MASE	OPSEG TRBUHA (cm)	STATUS (PTG / NTG)
<i>I.</i>	<i>II.</i>	<i>III.</i>	<i>IV.</i>	<i>V.</i>

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI				FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI		UKUPAN BROJ BODOVA	STATUS (P / N)
SKLEKOVI NA TLU		PREGIBI TRUPA		TRČANJE 3200 m			
rezultat	bodovi	rezultat	bodovi	rezultat	bodovi		
<i>VI.</i>	<i>VII.</i>	<i>VIII.</i>	<i>IX.</i>	<i>X.</i>	<i>XI.</i>	<i>XII.</i>	<i>XIII.</i>

4. **OCJENA TJELESNE SPREMNOSTI:** _____

5. **OVJERAVA:** _____

čin, ime i prezime

SKUPNI KARTON POJEDINAČNIH PROVJERA KANDIDATA

1. **GODINA:** _____
2. **SKUPINA:** _____

Redni broj	DATUM PROVJERE	IME I PREZIME	DOB	TJELESNA GRAĐA	MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	OCJENA TJELESNE SPREMNOSTI	NAPOMENA
				STATUS	UKUPAN BROJ BODOVA		
<i>I.</i>	<i>II.</i>	<i>III.</i>	<i>IV.</i>	<i>V.</i>	<i>VI.</i>	<i>VII.</i>	<i>VIII.</i>

3. **OVJERAVA:** _____

čin, ime i prezime

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