



Академија струковних студија Шабац

Програм основних студија за **Васпитаче и сестре васпитаче**

## Пријемни испит 2024/25. Провера физичких способности

### Кретни задаци и бодовање

1.	Прескакање конопца (вијаче) - 3 повезане варијанте	3 бода
2.	Ходање преко ниске греде са окретом за 180°	2 бода
3.	Подизање ногу у висећем положају на рип-столу	2 бода
	<b>Укупно</b>	<b>7 бодова</b>

### Опис задатака

#### *Прескакање конопца (вијаче)*

Ово је тест којим се процењује општа координација кандидата. Изводи се помоћу канапа (кратке вијаче) чија дужина је прилагођена висини испитаника. Када испитаник стане на канап који држи у рукама, са стопалима растављеним у ширини кукова, угао између надлактице и подлактице износи око 90°. Када је спреман, кандидат пичиње суножно (са оба стопала истовремено) да прескаче канап темпом од 80-90 скокова у минути. Конопца се окрећа према напред. Тест траје 30 секунди током којих кандидат без прекида изводи различите варијанте прескакања. Постоје три нивоа на којима се изводе следећи задаци:

1. ниво – суножно прескакање у трајању од 10 секунди
2. ниво – прескакање на једној ноzi (5 секунди на левој и 5 секунди на десној)
3. ниво – наизменично прескакање у трајању од 10 секунди (десна-лева-десна-лева...)

Са нивоа на ниво прелази се на знак мериоца, без прекидања прескакања. Тест се прекида када кандидат направи грешку. Кандидат има право на два покушаја. Сваки комплетно савладан ниво доноси **1** (један) бод, док више од половине задатка изведеног на нивоу у којем је настала грешка доноси пола бода.

#### *Ходање преко ниске греде са окретом за 180°*

Ово је тест којим се процењује динамичка равнотежа. Изводи се на ниској гимнастичкој греди дужине 4 метра. Кандидат ступи на струњачи испред греде и на знак мериоца пење се на греду. Одмах по успостављању равнотеже, хода по греди жељеном брзином. Када дође до супротног краја греде, изводи окрет за 180°, хода у супротном смеру до почетне позиције и затим изводи саскок на струњачу. Уколико кандидат падне са греде тест се прекида и евидентира се освојени број бодова. Кандидат има право на два покушаја. Бодовање се изводи на следећи начин:

- ✓ Успешно преходана цела греда (без успешног окрета) – **1** бод
- ✓ Преходана греда и успешно изведен окрет (без пада са греде) – **1,5** бод
- ✓ Успешно преходана цела греда у оба смера са окретом – **2** бода

### ***Подизање ногу у висећем положају на рип-столу***

Ово је тест којим се процењује снага прегибача тупа и ногу. Изводи се у вису на рип-столу (шведским мердевинама). Кандидат се обема рукама ухвати за највишу пречку и леђима се наслања на рип-сто. Када се умири, почиње са суножним подизањем ногу које су савијене (згрчене) у колону. Исправним подизањем се сматра оно у којем су колена подигнута изнад хоризонтале. Након 5 подизања згрчених ногу, задатак се наставља са 2 додатна подизања опружених ногу при чему се исправним подизањем сматра оно у којем су стопала подигнута изнад хоризонтале. Бодовање се изводи на следећи начин:

- ✓ 3 подизања згрчених ногу – **1** бод
- ✓ 5 подизања згрчених ногу – **1,5** бодова
- ✓ 5 подизања згрчених ногу + 2 подизања опружених ногу – **2** бода