

TESTOVI INICIJALNIH MJERENJA

I. Testovi motoričkih sposobnosti

TEST ZA PROCJENU BRZINE: TAPING RUKOM (MTR=15 s)

loše	-	manje od 11
ispodprosječno	-	12-15
prosječno	-	16-17
iznadprosječno	-	18-19
izvrsno	-	20 i više

TEST ZA PROCJENU EKSPLOZIVNE SNAGE: SKOK U DALJ S MJESTA

loše	-	manje od 109
ispodprosječno	-	110-119
prosječno	-	120-129
iznadprosječno	-	130-139
izvrsno	-	140 i više

TEST ZA PROCJENU REPETITIVNE SNAGE: PODIZANJE TRUPA IZ LEŽEĆEG POLOŽAJA ZGRČENIM NOGAMA

Učenici:			Učenice:		
loše	-	manje od 20	loše	-	manje od 16
ispodprosječno	-	21-24	ispodprosječno	-	17-20
prosječno	-	25-29	prosječno	-	21-25
iznadprosječno	-	30-34	iznadprosječno	-	26-30
izvrsno	-	35 i više	izvrsno	-	31 i više

TEST ZA PROCJENU STATIČKE SNAGE: SNAGA RUKU I RAMENOG POJASA - IZDRŽAJ UVIS ZGIBOM

Učenici:			Učenice:		
loše	-	manje od 10	loše	-	manje od 5
ispodprosječno	-	11-21	ispodprosječno	-	16 - 14
prosječno	-	22-33	prosječno	-	15 - 24
iznadprosječno	-	34-45	iznadprosječno	-	25 - 34
izvrsno	-	46 i više	izvrsno	-	35 i više

**TEST ZA PROCJENU KOORDINACIJE :
POLIGON NATRAŠKE**

Učenicke:			Učenicke:		
loše	-	više od 34.1	loše	-	više od 32.1
ispodprosječno	-	34.0-30.5	ispodprosječno	-	32.0 – 28.5
prosječno	-	30.4 – 28.5	prosječno	-	28.4 – 26.5
iznadprosječno	-	28.4 – 26.5	iznadprosječno	-	26.4 – 24.5
izvrsno	-	26.4 i manje	izvrsno	-	24.4 i manje

**TEST ZA PROCJENU FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI :
HODANJE ILI TRČANJE U VREMENU OD 3 MINUTE**

Učenicke :			Učenicke :		
loše	-	manje od 409	loše	-	manje od 389
ispodprosječno	-	410 - 459	ispodprosječno	-	390 - 439
prosječno	-	460 - 509	prosječno	-	440 - 539
iznadprosječno	-	510 - 559	iznadprosječno	-	490 - 539
izvrsno	-	560 i više	izvrsno	-	540 i više

**TEST ZA PROCJENU FLEKSIBILNOSTI :
PRETKLON RAZNOŽNO**

Učenicke :			Učenicke :		
loše	-	manje od 37	loše	-	manje od 29
ispodprosječno	-	38 – 42	ispodprosječno	-	30 - 35
prosječno	-	43 – 47	prosječno	-	35 - 39
iznadprosječno	-	48 - 52	iznadprosječno	-	40 - 44
izvrsno	-	53 i više	izvrsno	-	45 i više