

# I N F O R M A T O R

O sadržaju i kriterijumima ispita za provjeru sklonosti i sposobnosti kandidata za upis na **prvu godinu** studija Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje

PROGRAM PROVJERE FIZIČKIH SPOSOBNOSTI KANDIDATA ZA  
UPIS NA STUDIJE FIZIČKE KULTURE FAKULTETA ZA SPORT I  
FIZIČKO VASPITANJE

Kandidati za upis na studije fizičke kulture polažu test znanja plivanja koji obuhvata:

Nakon starta sa startnog mjesta ili iz vode kandidat mora preplivati 50 m tehnikom po izboru uz poštovanje linija - staza koje dijele bazen po širini i dužini. Nije dozvoljeno hvatai se ili vući za staze, odgurivati se od dno ili zidove bazena. Obje poprečne linije staze moraju se podroniti, bez podizanja ili hvatanja za njih.

**Kandidat koji ne polaži test znanja plivanja smatra se neplivačem i eliminiše se iz dalje provjere sklonosti i sposobnosti.**

Provjera sklonosti vrši se iz: atletike (100 m), poligona svestranosti i poligona sportskih igara (odbojke, košarke, rukometa i fudbala).

**Trčanje na 100 metara**

Muškarci-vrijeme	Žene-vrijeme	Bodovi
Do - 12,0	Do - 14,0	8
12,0 - 12,2	14,0 - 14,3	7
12,2 - 12,4	14,3 - 14,6	6
12,4 - 12,6	14,6 - 14,9	5
12,6 - 12,8	14,9 - 15,2	4
12,8 - 13,0	15,2 - 15,5	3
13,0 - 13,2	15,5 - 15,8	2
13,2 - 13,4	15,8 - 16,1	1

### **Poligon sportskih igara:**

Kandidat prikazuje zadate elemente tehnike, odgovarajućom loptom, u datom postupku:

- a. Na centru (sale) kandidat uzima odbojkašku loptu i vrši po tri odbijanja iznad glave, naizmjenično, "čekićem" i prstima (loptu hvata i vraća je na isto mjesto);
- b. Sa centra, uz aut liniju, kandidat uzima rukometnu loptu, nakon podbacivanja i prijema lopte finta i skok šut;
- c. Kandidat postavljenu fudbalsku loptu, muškarci nogom, (djevojke rukom) podiže sa tla, pusti je da padne na pod i tri puta je upućuje (udara) u zid unutrašnjom stranom stopala nakon "tenis" odbijanja od zida.
- d. Sa centra, uz aut liniju, uzima košarkašku loptu, izbacuje je u blagom luku ispred sebe, demonstrira hvatanje i zaustavljanje, uspostavlja dribling prema košu, zaustavlja se na ivici raketa i demonstrira skok šut (muškarci), a djevojke poslije isteka driblinga završavaju polaganjem na koš iz dvokoraka.

Ocjenjuje se kvalitet i preciznost tehničkog izvođenja svakog zadatka, date sportske igre, ocjenom od 1 – 5 i to je ujedno i broj bodova.

### **Poligon svestranosti:**

Poligonom svestranosti procjenjuje se nivo opštih antropomotoričkih sposobnosti potrebnih za uspješno savladavanje programskih zadataka praktične nastave i ispita stručnih predmeta u toku studija:

#### **1. Zadatak**

Kandidat u pripravnim stavu, hvatom za krajeve pritki paralelnog razboja (visine 140 cm) čeka komandu za start.

Naskače ili se upiranjem noge penje na spravu. Muškarci u uporu naizmjeničnim prehvatom ili suručno prelaze razboj do samog kraja, prednjim saskok. Djevojke nakon naskoka ili penjanja dolaze u sjed raznožno i tako do kraja, prednjim saskok.

U slučaju pada ili dodira nogama podloge kandidat se vraća u početnu poziciju, bez zaustavljanja vremena.

## 2. Zadatak

Prelazak preko vrtila, sa suprotne strane od kretanja (naskokom i kovrtljajem naprijed - smak ili nazad; uzmahom; naupor zavjesom o potkoljeno - saskok premahom), visine za djevojke 150 cm a za muškarce 170 cm.

## 3. Zadatak

Prelazak grede visine 90 cm, sa dva okreta sa iskorakom za 180 stepeni u istu stranu, na sredini i saskok na strunjaču. U slučaju pada, sa sprave, kandidat se vraća na početak grede.

## 4. Zadatak

Penjanje uz metalnu šipku, visine 4,5 m, proizvoljnim načinom dodir markacije i silazak, za muškarce, a djevojke se penju uz ljestve visine 4,5 m i silazak.

## 5. Zadatak

Naizmjenični, sunožni skokovi preko elemenata švedskog sanduka.

## 6. Zadatak

Naizmjenični sunožni poskoci u elemente švedskog sanduka, postavljenih po dužini.

## 7. Zadatak

Kolut naprijed i vezano leteći kolut preko tapaciranog segmenta švedskog sanduka.

## 8. Zadatak

Preskok preko konja (za djevojke visina 115 cm, za muškarce 135 cm), postavljenog po širini, sunožnim odskokom sa "Rojer" daske, zagrčnom, raznožnom ili odbočnom tehnikom.

## 9. Zadatak

Provlačenje ispod niske grede postavljene poprečno.

**Kandidat mora savladati sve zadatke, bez pada ili gubitka kontrole kretanja, u protivnom mora zadatak ponoviti.**

**Kandidat ima pravo na 3 (tri) pokušaja na svakom zadatku. U slučaju ako iz 3 pokušaja ne savlada jedan od zadataka, test se prekida i kandidat dobija 0 (nula) bodova.**

Postignuto vrijeme ocjenjuje se i boduje prema datoj skali:

### **Poligon svestranosti**

<b>Muškarci-vrijeme</b>	<b>Žene-vrijeme</b>	<b>Bodovi</b>
Do - 0,40	Do - 0,48	20
0,40 - 0,42	0,48 - 0,50	19
0,42 - 0,44	0,50 - 0,52	18
0,44 - 0,46	0,52 - 0,54	17
0,46 - 0,48	0,54 - 0,56	16
0,48 - 0,50	0,56 - 0,58	15
0,50 - 0,52	0,58 - 1,00	14
0,52 - 0,54	1,00 - 1,02	13
0,54 - 0,56	1,02 - 1,04	12
0,56 - 0,58	1,04 - 1,06	11
0,58 - 1,00	1,06 - 1,08	10
1,00 - 1,02	1,08 - 1,10	9
1,02 - 1,04	1,10 - 1,12	8
1,04 - 1,06	1,12 - 1,14	7
1,06 - 1,08	1,14 - 1,16	6
1,08 - 1,10	1,16 - 1,18	5
1,10 - 1,12	1,18 - 1,20	4
1,12 - 1,14	1,20 - 1,22	3
1,14 - 1,16	1,22 - 1,24	2
1,16 - 1,18	1,24 - 1,26	1

Kandidat koji ne ostvari najmanje 16 bodova na provjeri sklonosti i sposobnosti nije ispunio uslov za upis na studije.

Ukupni broj bodova koji su ostvarili kandidati koji su zadovoljili kriterije na provjeri sklonosti i sposobnosti sabiraju se sa bodovima iz člana 10 Pravilnika o uslovima, kriterijumima i postupku upisa na prvu godinu studija a na osnovu kojih se dobija jedinstvena rang lista za upis na studije fizičke kulture.

Vijeće Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje  
Nikšić