

KVALIFIKACIONI ISPIT ODSJEK SPORT I ZDRAVLJE

PRIJEMNI ISPIT ĆE SE ODRŽATI U (prvi radni dan nakon završetka konkursa u 10 sati)

USLOVI I PROCEDURA UPISA U PRVU GODINU

Da bi student stekao pravo učešća na kvalifikacionom ispitu potrebno je u studentsku službu predati sljedeće dokumente:

- Prijava na konkurs – čitko popunjena (dobije se na Fakultetu)
- Originalna dokumenta od srednje škole
- Rodni list (sa neograničenim rokom važenja) – original ili ovjerena kopija
- Uvjerenje o državljanstvu (original, ne starije od 6 mjeseci)
- Ljekarsko uvjerenje o podobnosti za ovaj studij
- Značajna sportska priznanja za sportske uspjehe (ako kandidat ima)

Daljnja procedura:

- Nakon prijema dokumenata komisija obračunava bodove za uspjeh iz svjedočanstava srednje škole i unosi u bodovnu listu kandidata
- Pristup i obavljanje kvalifikacionog ispita
- Nakon kvalifikacionog ispita sačinjava se rang lista kandidata koju usvaja Naučno-nastavno vijeće Fakulteta nakon čega se objavljuju rang liste na web stranici Fakulteta i oglasnoj ploči
- Primljeni kandidati u određenom roku obavljaju upis.

BODOVANJE

Konačan broj bodova za rang listu čine:

- A – Bodovanje uspjeha u srednjoj školi
- B – Bodovi stečeni na kvalifikacionom ispitu
- C – značajna sportska priznanja za sportske uspjehe

AD.A – Bodovanje uspjeha iz srednje škole izračunava se prema Odluci Naučno-nastavnog vijeća Nastavničkog fakulteta

Član 4

Rangiranje kandidata vrši se na osnovu ukupnog broja bodova dobivenih prema sljedećim kriterijima:

- OPĆI KRITERIJI odnose se na postignuti uspjeh u srednjem obrazovanju i donosi najviše 35 bodova
- POSEBNI KRITERIJI odnose se na priznanje stečeno u uspjeh u toku školovanja ili na takmičenjima iz poznavanja naučnih (stručnih) disciplina ili po osnovu rezultata u vrhunskom sportu, a donose najviše 10 bodova.

Član 5

Broj bodova po osnovu općeg kriterija utvrđuje se tako da se prosječne ocjene (zaokružene na dvije decimale) iz predmeta u svim razredima srednje škole množe sa brojem 7.

Član 6

Na osnovu posebnog kriterija kandidati dobivaju sljedeći broj bodova...

Za rezultate ostvarene u vrhunskom sportu (međunarodnom, državnom ili kantonalnom) dobiva se po 5 bodova.

Član 7

Postupak za provođenje ove odluke provodi komisija koju imenuje nadležni organ visokoškolske ustanove.

Nakon provedene provjere sačinjava se rang lista koja se potvrđuje na Naučno-nastavnom vijeću i objavljuje.

Sticanje bodova na kvalifikacionom ispitu:

Procjena sastava tijela	
Procjena konstitucije i držanja tijela	
Brzina	Trčanje 100m (muškarci i žene)
	Trčanje 60m (muškarci i žene)
Izdržljivost	Cooperov test
Koordinacija	Okretnost na tlu (Magnot test)
	Koverta test
Fleksibilnost	Pretklon raskoračno
Eksplozivna snaga	Skok u dalj
	Skok u vis
Repetativna snaga	Sklek
	Trbušnjak
	Zgib / Izdržaj u zgibu
	Bench press (50% od vlastite tjelesne mase)
	Duboki čučanj (50% od vlastite tjelesne mase)
Agilnost	Test 10x5m
Vladanje loptom (sportske igre: odbojka, košarka, rukomet, nogomet)	

Za kvalifikacioni ispit potrebno je:

- a. Lična karta
- b. Sportska oprema

Opći uslovi kvalifikacionog ispita:

1. Kandidat može osvojiti maksimalni broj od 40 bodova po osnovu motoričkih testova.
2. Da bi kandidat bio primljen mora osvojiti najmanje 50% bodova (20 bodova) po osnovu rezultata motoričkih testova
3. Kandidat može imati najmanje dvije nule (0 bodova). Sa 3 ili više neće biti uvršten u rang listu (eliminacija).

Bod.	Trčanje 100m	Cooperov test	Okretnost na tlu	Koverta test	Pretklon raskoračno	Skok u dalj
2,5	12,8	3200	14	22	68	230
2	13,0	3000	15	24	64	225
1,5	13,2	2800	16	26	60	220
1	13,5	2600	17	28	56	217
0,5	13,8	2400	18	30	52	210

Tabela 1. Norme kvalifikacionog ispita za muškarce

Bod.	Skok u vis	Sklek	Trbušnjak	Zgib	Bench press	Duboki čućanj	Test 10x5m
2,5	40	39	45	16	38	47	14
2	38	37	41	14	36	43	15
1,5	36	35	37	12	34	39	16
1	34	33	33	10	32	35	17
0,5	32	31	29	8	30	31	18

Tabela 2. Norme kvalifikacionog ispita za muškarce

Bod.	Trčanje 100m	Cooperov test	Okretnost na tlu	Koverta test	Pretklon raskoračno	Skok u dalj
2,5	13,8	2500	17	27	71	200
2	14,0	2300	18	31	65	190
1,5	14,2	2100	19	35	59	180
1	14,5	1900	20	39	53	170
0,5	14,8	1700	21	43	47	160

Tabela 3. Norme kvalifikacionog ispita za žene

Bod.	Skok u vis	Sklek	Trbušnjak	Izdržaj u zgibu	Bench press	Duboki čućanj	Test 10x5m
2,5	28	22	41	63	32	40	17
2	27	18	36	50	27	35	18
1,5	26	14	30	37	22	30	19
1	25	10	24	24	14	25	20
0,5	24	6	19	10	6	20	21

Tabela 4. Norme kvalifikacionog ispita za žene

OPIS MOTORIČKIH TESTOVA:

1. Trčanje na 100 m (m+ž)

Način izvođenja: Test se izvodi na atletskoj stazi, a za mjerenje vremena koriste se fotoćelije. Ispitanik stoji u visokom startu i trči od jednog para fotoćelija do drugog, ukupne udaljenosti 100m. Test se mjeri jednom, a bilježi se rezultat koji prikaže fotoćelija

2. Kuperov test (m+ž)

Način izvođenja: Test traje 12 minuta, a cilj je trčanjem preći što veću udaljenost. Trčanje se izvodi na atletskoj stazi ili ravnoj podlozi. Mjeri se ukupna pređena udaljenost u metrima, a ispitanik koristi pametni sat koji posjeduje GPS ili telefon sa aplikacijom za trčanje (Strava).

3. Okretnost na tlu (m+ž)

Način izvođenja: Za test se koristi 8 strunjača dimenzija 1x1 metar i 1 lopta. 5 strunjača je uzdužno postavljeno jedna na drugu, a tri su postavljena okomito na kraju pete strunjače (u obliku slova «L»). Na kraju treće strunjače nalazi se lopta.

Ispitanik leži potrbuške, poprečno između prve i druge strunjače opruženih ruku. Zadatak ispitanike je bočnim kolutanjem preći pet strunjača, zatim se četveronoške kretati unazad i loptu obuhvatiti koljenima bez pomoći ruku. Kandidat se tada četveronoškim skokovima kreće naprijed do prve strunjače te se okreće za 90 sstepeni i izvodi dva koluta unazad do posljednje strunjače. Vrijeme se mjeri u sekundama i test se izvodi jednom.

4. Koverta test

Način izvođenja: Poligon je pravougaonik dimenzija 3x5 metara. Na svakom uglu nalazi se po jedan čunji u sredini pravougaonika nalazi se centralni čunji. Kandidat stoji sa vanjske strane čunja. Ispitanik trči oko oba stalka s vanjske strane, prema sredini oko čunja u obliku broja 8, oko druga dva vanjska stalka i oko srednjeg stalka, pa dolazi do pozicije početnog položaja. U jednom mjerenju ispitanik ima zadatak da tri puta istrči taj poligon. Konačni rezultat je ukupno vrijeme potrebno da kandidat završi poligon tri puta.

5. Pretklon raskoračno sjedeći (m+ž)

Način izvođenja: Ispitanik sjedi raskoračno sa ispruženim nogama i rukama spojenim ispred tijela. Početak mjerenja kreće iz pozicije u kojoj ispitanik spojene dlanove spusti na tlo tako da mu lopatice još uvijek dodiruju zid. Pregib se izvodi prema naprijed ispruženih laktova i koljena, a mjeri se maksimalna udaljenost koju su dlanovi dosegli. Test se izvodi tri puta, a konačni rezultat je onaj kod kojeg je udaljenost najveća.

6. Skok u dalj iz mjesta (m+ž)

Način izvođenja: Ispitanik stoji u raskoračnom stavu u širini kukova. Ispitanik izvodi sunožni skok prema naprijed. Rezultat se mjeri od startne linije do zadnjeg dijela stopala. Skok se izvodi dva puta, a bolji rezultat je ujedno i konačni.

7. Skok u vis iz mjesta (m+ž)

Način izvođenja: Test se izvodi se iz raskoračnog stava u širini kukova sa rukama na kukovima. Ispitanik vrši vertikalni sunožni skok u mjestu. Visina skoka mjeri se pomoću OptoGait sistema. Skok se izvodi dva puta, a bolji rezultat je i konačni.

8. Sklek (m + ž)

Način izvođenja: Test se izvodi tako što ispitanik zauzme početnu poziciju u kojoj su stopala i dlanovi u širini kukova. U donjoj poziciji ispitanik prsima treba dodirnuti kutiju postavljenu na tlo, a u gornjoj poziciji potpuno ispružiti laktove. Test se izvodi do otkaza.

9. Trbušnjak (m+ž)

Način izvođenja: Test se izvodi iz ležećeg položaja sa nogama savijenim u koljenima pod uglom od 90 stepeni i rukama iza glave. Ispitanik podiže gornji dio trupa do dodira laktova s koljenima, zatim se spušta tako da lopatice dodirnu pod. Test se izvodi samostalno, bez pridržavanja stopala. Test se izvodi do otkaza.

10. Zgib (muškarci)

Način izvođenja: Ispitanik visi na šipci u nadhvatu sa ispruženim rukama u zglobu lakta. Zgib je ispravan ako brada prelazi visinu šipke, a u donjoj poziciji su laktovi potpuno opruženi. Test se izvodi do otkaza.

11. Izdržaj u zgibu (žene)

Način izvođenja: Ispitanik zauzima poziciju u podhvatu s bradom iznad šipke. Vrijeme se mjeri od trenutka zauzimanja pozicije do trenutka kada brada padne ispod visine šipke. Test se izvodi jednom i rezultat se mjeri u sekundama (s).

12. Bench press (m+ž)

Način izvođenja: Bench press se izvodi sa 50% tjelesne mase. Ispitanik potiskuje šipku iz ležećeg položaja. U donjoj poziciji šipka dodiruje prsa, a u gornjoj su laktovi potpuno ispruženi. Test se izvodi do otkaza.

13. Čučanj (m+ž)

Način izvođenja: Ispitanik izvodi duboki čučanj sa opterećenjem od 50% tjelesne mase. U donjoj poziciji ispitanik zauzima poziciju u kojoj je natkoljenica paralelna sa podlogom (natkoljenica i potkoljenica prave ugao od 90 stepeni), a u gornjoj su koljena i kukovi opruženi. Test se izvodi do otkaza.

11. 10×5m(m+ž)

Način izvođenja: Test se izvodi uz pomoć fotoćelija čiji je razmak 5m. Ispitanik taj razmak prelazi 10 puta, a rezultat koji prikaže fotoćelija je konačni rezultat.

Šef Odsjeka Sport i zdravlje

Doc. dr. Adnan Ademović