

# 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 - UCG

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

Kandidati za upis na studijski program Fizička kultura i zdravi stilovi života 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 hvatati se ili vući za staze, odgurivati se od dno ili zidove bazena.

**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** (sprint 100 m), **poligona svestranosti** (poligon motoričkih vještina) i poligona sportskih igara (odbojke, košarke, rukometa i fudbala).

**Trčanje na 100 metara**

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

## **Poligon sportskih igara:**

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

- a. **Odbojka** - kandidat uzima odbojkašku loptu i vrši po tri odbijanja iznad glave, naizmjenično, podlakticama i prstima (loptu hvata i vraća je na isto mjesto);
- b. **Rukomet** - kandidat uzima rukometnu loptu, nakon podbacivanja i prijema lopte finta i skok šut;
- c. **Fudbal** - kandidat postavljen u fudbalsku loptu, muškarci podižu sa tla (djevojke rukom), žongliraju jednom i drugom nogom naizmjenično, punim dijelom stopala.
- d. **Košarka** – kandidat sa centra sale, uzima košarkašku loptu, izbacuje je u blagom luku ispred sebe, demonstrira hvatanje i zaustavljanje, uspostavlja dva driblinga prema košu i završava polaganjem u koš iz dvokoraka.

Ocjenjuje se kvalitet i preciznost tehničkog izvođenja svakog zadatka, navedene sportske igre, ocjenom od 0 - 1 i to je ujedno i broj bodova.

## **Poligon svestranosti:**

Poligonom svestranosti procjenjuje se nivo opštih motoričkih 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 (muškarci) ili se upiranjem noge penje na spravu (djevojke).

Muškarci u uporbu naizmjeničnim prehvatom ili suručno prelaze razboj do samog kraja, prednjim saskok. Djevojke nakon penjanja na spravu dolaze u sjed raznožno i tako prelaze do kraja, prednjim saskok.

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

## **2. Zadatak**

Prelazak preko vratila, naskokom i kovrtljajem naprijed ili nazad; 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 grede i saskok na strunjaču. U slučaju pada, sa sprave, kandidat se vraća na početak grede bez zaustavljanja vremena.

## **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 i kolut naprijed.

## **8. Zadatak**

Preskok preko gimnastičkog konja (za djevojke visina 115 cm, za muškarce 135 cm), postavljenog po širini, sunožnim odskokom sa "Rojter" daske, zgrčnom, raznožnom ili preponskom 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**

muškarci-vrijeme	djevojke-vrijeme	Bodovi
Do - 0,40	Do - 0,48	20
0,40 - 0,41	0,48 - 0,49	19
0,42 - 0,43	0,50 - 0,51	18
0,44 - 0,45	0,52 - 0,53	17
0,46 - 0,47	0,54 - 0,55	16
0,48 - 0,49	0,56 - 0,57	15
0,50 - 0,51	0,58 - 0,59	14
0,52 - 0,53	1,00 - 1,01	13
0,54 - 0,55	1,02 - 1,03	12
0,56 - 0,57	1,04 - 1,05	11
0,58 - 0,59	1,06 - 1,07	10
1,00 - 1,01	1,08 - 1,09	9
1,02 - 1,03	1,10 - 1,11	8
1,04 - 1,05	1,12 - 1,13	7
1,06 - 1,07	1,14 - 1,15	6
1,08 - 1,09	1,16 - 1,17	5
1,10 - 1,11	1,18 - 1,19	4
1,12 - 1,13	1,20 - 1,21	3
1,14 - 1,15	1,22 - 1,23	2
1,16 - 1,17	1,24 - 1,25	1

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

Ukupan 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 studijski program Fizička kultura i zdravi stilovi života.

Vijeće Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje  
Nikšić