

MERILA PREVERJANJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN OPIS MERILNIH POSTOPKOV

MERILNI POSTOPKI

SKOK V DALJINO Z MESTA – SDM

REKVIZITI

Blazina za merjenje skoka v daljino, kreda, magnezij.

NALOGA

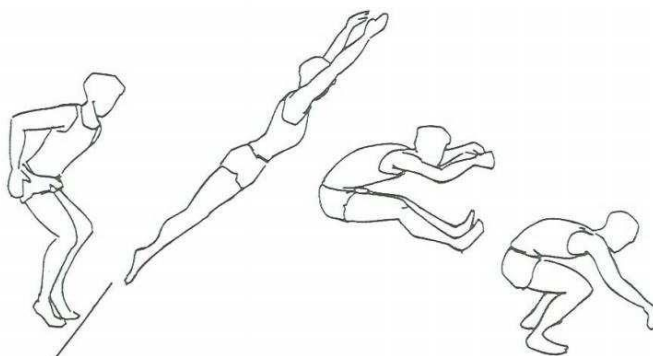
Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Pred odzivom se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom.

OCENJEVANJE

Merjenec opravi dva skoka, oceni se najdaljši. Z jeklenim trakom se meri pravokotna razdalja od črte na odskočišču do najbližjega odtisa na doskočišču. Če odtisi stopal niso jasno vidni, je potrebno pete namazati z magnezijem.

NAVODILO

Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odziva je označeno s črto. Merjenje se izvaja racionalno, če imamo vzporedno s smerjo skoka postavljeno merilno skalo od 0 do 300 cm (na blazini za merjenje skoka v daljino je merilna skala le vrisana), in ravnilo v obliki črke T, s katerim lahko natančno odčitamo rezultat.



1. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za zaposlitev v Slovenski vojski

SDM (cm)	Moški	Ženske	Ocena
	237 in več	162 in več	5
	218 – 236	147 – 161	4
	198 – 217	131 – 146	3
	178 – 197	116 – 130	2
	177 in manj	115 in manj	1

2. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za pogodbene rezerviste

SDM (cm)	Moški			Ženske			Ocena
	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	
	237 in več	227 in več	212 in več	162 in več	150 in več	142 in več	5
	218 – 236	208 – 226	196 – 211	145 – 161	137 – 149	128 – 141	4
	198 – 217	188 – 207	178 – 195	131 – 144	124 – 136	113 – 127	3
	178 – 197	168 – 187	161 – 177	116 – 130	110 – 123	99 – 112	2
	177 in manj	167 in manj	160 in manj	115 in manj	109 in manj	98 in manj	1

3. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za štipendiste

SDM (cm)	Moški					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	237 in več	227 in več	212 in več	212 in več	196 in več	5
	218 – 236	208 – 226	193 – 211	193 – 211	180 – 195	4
	198 – 217	188 – 207	174 – 192	174 – 192	162 – 179	3
	178 – 197	168 – 187	155 – 173	156 – 173	145 – 161	2
	177 in manj	167 in manj	154 in manj	156 in manj	144 in manj	1

SDM (cm)	Ženske					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	162 in več	150 in več	149 in več	142 in več	132 in več	5
	147 – 161	137 – 149	137 – 148	128 – 141	119 – 131	4
	131 – 146	124 – 136	124 – 136	113 – 127	105 – 118	3
	116 – 130	110 – 123	111 – 123	99 – 112	92 – 104	2
	115 in manj	109 in manj	110 in manj	98 in manj	91 in manj	1

VESA V ZGIBI – VZG

REKVIZITI

Trimlet ali nizek telovadni drog oz. drug rekvizit, ki ima enak premer kot telovadni drog, blazina in štoparica.

NALOGA

Merilec meri čas, v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Med tem mora imeti ves čas brado nad višino droga. Ko v opisanem položaju popusti, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel omenjeni položaj v vesi. V veso lahko merjenec pride tudi ob pomoči druge osebe, če mu je drog previsok.

OCENJEVANJE

Rezultat testa je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. Merjenca med izvajanjem testa ni dovoljeno spodbujati.

NAVODILO

Ko merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti (120 sekund), prenehamo izvajati nalogo in zapišemo maksimalni rezultat 120.



1. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za zaposlitev v Slovenski vojski

VZG (sek)	Moški	Ženske	Ocena
	82 in več	55 in več	5
	63 – 81	38 – 54	4
	41 – 62	20 – 37	3
	19 – 40	3 – 19	2
18 in manj	2 in manj	1	

2. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za pogodbene rezerviste

VZG (sek)	Moški			Ženske			Ocena
	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	
82 in več	77 in več	72 in več	55 in več	51 in več	47 in več	5	
63 – 81	57 – 76	51 – 71	38 – 54	36 – 50	32 – 46	4	
41 – 62	36 – 56	31 – 50	20 – 37	19 – 35	17 – 31	3	
19 – 40	16 – 35	10 – 30	3 – 19	3 – 18	2 – 16	2	
18 in manj	15 in manj	9 in manj	2 in manj	2 in manj	1 in manj	1	

3. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za štipendiste

VZG (sek)	Moški					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
82 in več	77 in več	70 in več	72 in več	66 in več	5	
63 – 81	57 – 76	50 - 69	51 – 71	46 – 65	4	
41 – 62	36 – 56	30 – 49	31 – 50	24 – 45	3	
19 – 40	16 – 35	10 – 29	10 – 30	3 – 23	2	
18 in manj	15 in manj	9 in manj	9 in manj	2 in manj	1	

VZG (sek)	Ženske					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
55 in več	51 in več	53 in več	47 in več	46 in več	5	
38 – 54	36 – 50	36 – 52	32 – 46	32 – 45	4	
20 – 37	19- 35	19 – 35	17 – 31	17 – 31	3	
3 – 19	3 – 18	2 – 18	2 – 16	2 – 16	2	
2 in manj	2 in manj	1 in manj	1 in manj	1 in manj	1	

DVIGANJE TRUPA – DT

REKVIZITI

Blazina in štoparica.

NALOGA

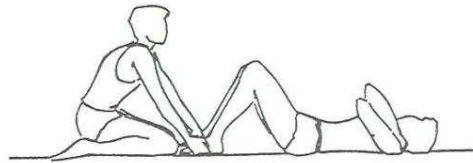
Merjenec leži na hrbtu na blazini. Noge ima pokrčene pod pravim kotom, roke prekrižane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Merjenec se dviguje v sedeči položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi in dlani od ramen. Dvigovanje v sed je opravljeno, ko se komolca dotakneta stegen. Merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta oziroma z lopaticama ne dotakne blazine. Merilec da znamenje "pozor – zdaj". Izvajanje testa se začne na znak "zdaj". Izvajanje se zaustavi, ko da merilec znak "stop". Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v dveh minutah. Odmori med ponovitvami so dovoljeni, s čimer morajo biti merjenci seznanjeni pred pričetkom izvajanja meritve.

OCENJEVANJE

Zapisujemo število pravilno izvedenih ponovitev v dveh minutah.

NAVODILO

Pomembno je, da so noge pokrčene pod pravim kotom in da so merjenčeva stopala v stiku s podlago. Eden od preostalih merjencev fiksira merjenčeve noge. Merilec daje znamenje za začetek testa, šteje dvige trupa, kontrolira čas na štoparici, popravlja morebitne napake pri izvajanju testa in daje znamenje po izteku dveh minut. Če merjenec izvaja testno nalogo prvič, mu moramo demonstrirati in pojasniti testno nalogo, merjenec pa naj jo nekajkrat izvede samostojno.



1. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za zaposlitev v Slovenski vojski

DT (pon./ 2 min)	Moški in ženske		Ocena
	64 in več		5
	54 – 63		4
	45 – 53		3
	37 – 44		2
36 in manj		1	

2. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za pogodbene rezerviste

DT (pon./ 2 min)	Moški in ženske			Ocena
	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	
	64 in več	57 in več	45 in več	5
	54 – 63	48 – 56	36 – 44	4
	45 – 53	38 – 47	27 – 35	3
37 – 44	30 – 37	19 – 26	2	
36 in manj	29 in manj	18 in manj	1	

3. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za štipendiste

DT (pon./ 2 min)	Moški					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	62 in več	64 in več	63 in več	63 in več	62 in več	5
	55 – 61	56 – 63	56 – 62	56 – 62	54 – 61	4
	48 – 54	48 – 55	49 – 55	48 – 55	47 – 53	3
	41 – 47	41 – 47	42 – 48	41 – 47	40 – 46	2
40 in manj	40 in manj	41 in manj	40 in manj	39 in manj	1	

DT (pon./ 2 min)	Ženske					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	57 in več	57 in več	57 in več	46 in več	56 in več	5
	50 – 56	50 – 56	50 – 56	43 - 45	50 – 55	4
	42 – 49	43 – 49	43 – 49	39 – 42	43 – 49	3
	34 – 41	36 – 42	36 – 42	35 – 38	36 – 42	2
33 in manj	35 in manj	35 in manj	34 in manj	35 in manj	1	

PREDKLON NA KLOPCI – PRK

REKVIZITI

Merilna klopca z merilom do 80 cm.

NALOGA

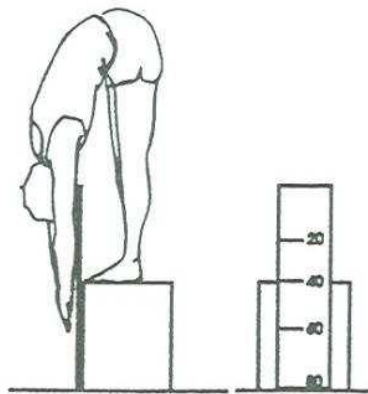
Merjenec stoji na klopci z iztegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Iz tega položaja izvede predklon, kolikor more globoko. Pri tem potiska drsno deščico na merilu kar najgloblje (naloge ne sme izvajati s sunkom ali z zamahom). V končnem položaju ostane 2 sekundi. Pri izvedbi je merjenec bos.

OCENJEVANJE

Rezultat je izražen z globino predklona oziroma potiska deščice, odčitane na navpičnem merilu v cm. Merilec mora opozarjati na to, da morajo biti noge v kolenih popolnoma iztegnjene in da merjenec vztraja v predklonu 2 sekundi. Pred meritvijo mora merjenec opraviti nalogo poskusno.

NAVODILO

Testno nalogo merjenec izvaja dvakrat. Vpiše se boljši rezultat.



1. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za zaposlitev v Slovenski vojski

PRK (cm)	Moški	Ženske	Ocena
	53 in več	53 in več	5
	48 – 52	49 – 52	4
	42 – 47	44 – 48	3
	36 – 41	39 – 43	2
	35 in manj	38 in manj	1

2. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za pogodbene rezerviste

PRK (cm)	Moški			Ženske			Ocena
	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	
	53 in več	52 in več	50 in več	53 in več	52 in več	51 in več	5
	48 – 52	47 – 51	45 – 49	49 – 52	48 – 51	47 – 50	4
	42 – 47	40 – 46	39 – 44	44 – 48	44 – 47	43 – 46	3
	36 – 41	34 – 39	34 – 38	39 – 43	39 – 43	39 – 42	2
	35 in manj	33 in manj	33 in manj	38 in manj	38 in manj	38 in manj	1

3. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za štipendiste

PRK (cm)	Moški					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	53 in več	52 in več	50 in več	50 in več	48 in več	5
	48 – 52	47 – 51	45 – 49	45 – 49	43 – 47	4
	42 – 47	40 – 46	39 – 44	39 – 44	38 – 42	3
	36 – 41	34 – 39	33 – 38	34 – 38	33 – 37	2
	35 in manj	33 in manj	32 in manj	33 in manj	32 in manj	1

PRK (cm)	Ženske					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	53 in več	52 in več	52 in več	51 in več	50 in več	5
	49 – 52	48 – 51	48 – 51	47 – 50	46 – 49	4
	44 – 48	44 – 47	44 – 47	43 – 46	42 – 45	3
	39 – 43	39 – 43	39 – 43	39 – 42	38 – 41	2
	38 in manj	38 in manj	38 in manj	38 in manj	37 in manj	1

TAPING Z ROKO – TR

REKVIZITI

Deska za taping z roko, miza, stol, štoparica.

PROSTOR

Test se izvaja v odprtem ali zaprtem prostoru minimalnih razsežnosti 2 x 2 m, na ravni podlagi. Na mizi je pritrjena deska za taping tako, da je z daljšo stranico ob robu mize. Stol je ob mizi.

NALOGA

Merjenec sedi za mizo, na kateri je deska za taping. Slabšo roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje "zdaj" se z boljšo roko začne kar najhitreje izmenoma dotikati obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko. Merilec šteje le dotike plošče na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja testne naloge. En merilec daje znamenje za začetek in konec testa, drugi pa šteje dotike. Zadostuje, da merjenec opravi dotik le s konico prsta. Če je merilec izurjen lahko opravlja meritev sam. Pri elektronski deski za taping z roko naprava sama beleži pravilne dotike.

OCENJEVANJE

Naloga traja 20 sekund. Rezultat testa je število točk v 20 sekundah. Merilec oziroma elektronska naprava ne upošteva ponovitev, pri katerih se merjenec ni dotaknil plošč.

NAVODILO

Naloga se izvaja dvakrat. Vpiše se boljši poskus.



1. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za zaposlitev v Slovenski vojski

PRK (cm)	Moški	Ženske	Ocena
	51 in več	35 in več	5
	448 – 50	33 – 34	4
	44 – 47	30 – 32	3
	40 – 43	27 – 29	2
39 in manj	26 in manj	1	

2. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za pogodbene rezerviste

TR (pon/ 20 sek)	Moški			Ženske			Ocena
	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	do 30 let	31 do 40 let	nad 41 let	
	51 in več	49 in več	46 in več	35 in več	33 in več	29 in več	5
	48 – 50	46 – 48	43 – 45	31 – 34	30 – 32	26 – 28	4
	44 – 47	42 – 45	39 – 42	30 – 32	27 – 29	24 – 25	3
	40 – 43	38 – 41	36 – 38	27 – 29	24 – 26	21 – 23	2
	39 in manj	37 in manj	37 in manj	26 in manj	23 in manj	20 in manj	1

3. Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za štipendiste

TR (pon/ 20 sek)	Moški					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	51 in več	49 in več	46 in več	46 in več	43 in več	5
	48 – 50	46 – 48	43 – 45	43 – 45	40 – 42	4
	44 – 47	42 – 45	40 – 42	39 – 42	37 – 39	3
	40 – 43	38 – 41	36 – 39	36 – 38	34 – 36	2
	39 in manj	37 in manj	35 in manj	35 in manj	33 in manj	1

TR (pon/ 20 sek)	Ženske					Ocena
	19 let in več	18 let	17 let	16 let	15 let	
	35 in več	33 in več	34 in več	29 in več	26 in več	5
	33 – 34	30 – 32	30 – 33	26 – 28	24 – 25	4
	30 – 32	27 – 29	27 – 29	24 – 25	22 – 23	3
	27 – 29	24 – 26	24 – 26	21 – 23	19 – 21	2
	26 in manj	23 in manj	23 in manj	20 in manj	18 in manj	1

KORAKI VSTRAN – KVS

REKVIZITI

Barvni lepilni trak oziroma kreda, štoparica.

PROSTOR

Naloga se izvaja v prostoru z minimalnimi razsežnostmi 5 x 2 m. Na gladki podlagi (parket, masa), ki ne drsi, označimo s kredo ali samolepilnim trakom dve vzporedni (mejni) črti, dolgi 1 m, ki sta med seboj oddaljeni 4 m.

NALOGA

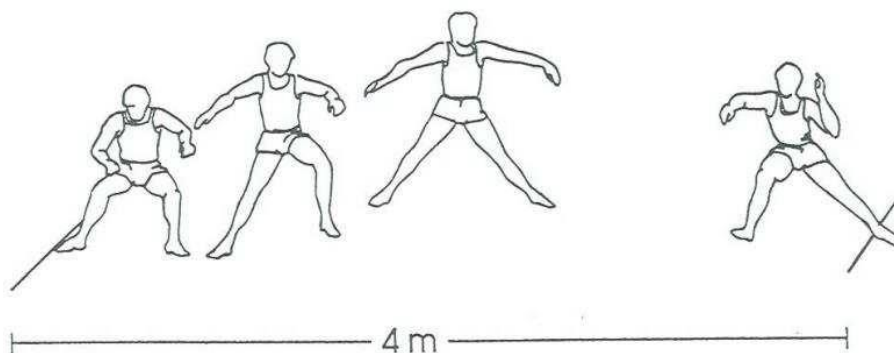
Merjenec stoji ob eni od vzporednih črt znotraj označenega prostora. Na znak se s prisunskimi poskoki čim hitreje premika bočno, od ene do druge mejne črte. Mejnih črt se mora vsaj dotakniti, lahko ju tudi prestopi. Naloga merjenca je, da šestkrat zapored preide štirimetrsko razdaljo med mejnima črtama.

OCENJEVANJE

Meri se čas v desetinkah sekunde, ki ga merjenec potrebuje, da opravi opisano nalogo.

NAVODILO

Poskus ni veljaven, če merjenec uporablja križne korake, če se ne premika bočno ali če se ne dotakne mejnih črt. Testna naloga se izvaja dvakrat, vpiše se boljši izid.



Merila gibalnih sposobnosti za kandidate za zaposlitev v Slovenski vojski, kandidate za pogodbene rezerviste in kandidate za štipendiste

KVS (10/sek)	Moški in ženske	Ocena
	75 in manj	5
	76 – 80	4
	81 – 90	3
	91 – 99	2
100 in več	1	