



JAVNA VATROGASNA POSTROJBA GRADA OSIJEKA

31000 Osijek, I.G. Kovačića 2 / tel: 031-20 50 60 / MB: 1482165 / IBAN: HR5023600001831200002 / OIB: 04579316822

telefon: **193**

KLASA: 100-04/26-01/1

URBROJ: 2158-1-11-03-26-23

Osijek; 3. rujna 2026. godine

OPIS I PRAVILNO IZVOĐENJE VJEŽBI

Kako bi kriteriji provjere funkcionalnih i motoričkih sposobnosti bili ujednačeni navodimo opis predloženih motoričkih testova:

• SKOK U DALJ S MJESTA

Test se izvodi na tvrdoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik stoji na liniji početnog položaja, noge su razmaknute u širini kukova. Zadatak je ispitanika da snažnim sunožnim skokom prijeđe što veću udaljenost. Mjeri se ukupno preskočeni put i to od vrha prstiju na startu do peta nakon doskoka. Ispitanik ima tri uzastopna pokušaja. Najbolji rezultat od tri pokušaja upisuje se u tablicu.





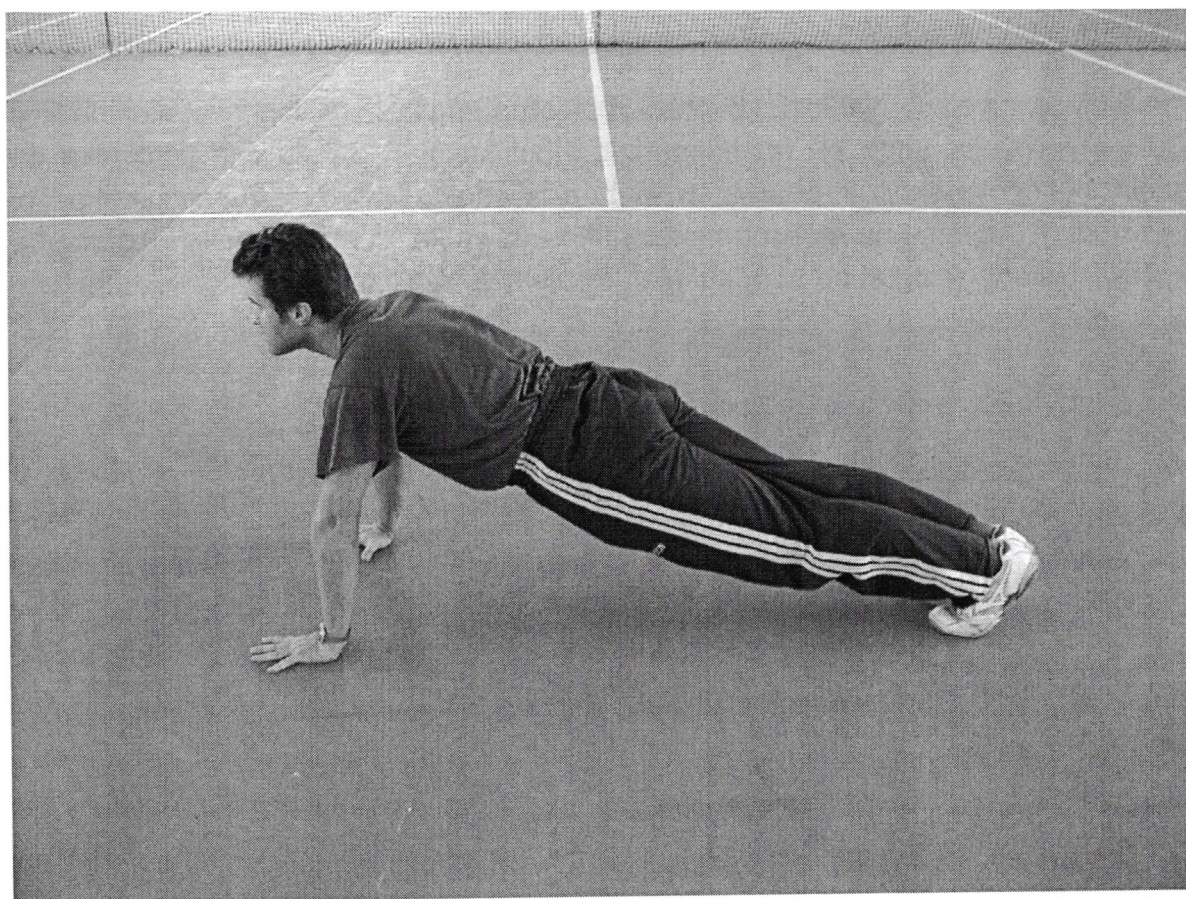
JAVNA VATROGASNA POSTROJBA GRADA OSIJEKA

31000 Osijek, I.G. Kovačića 2 / tel: 031-20 50 60 / MB: 1482165 / IBAN: HR5023600001831200002 / OIB: 04579316822

telefon: **193**

• SKLEKOVI NA RAVNOJ PODLOZI KROZ 1 MINUTU

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani ili otvorenom prostoru. Ispitanik je u stavu za sklek, ruke su razmaknute u širini ramena, tijelo je vodoravno ispruženo. Zadatak je ispitanika da u 1 minuti, napravi što više pravilnih spuštanja i podizanja.





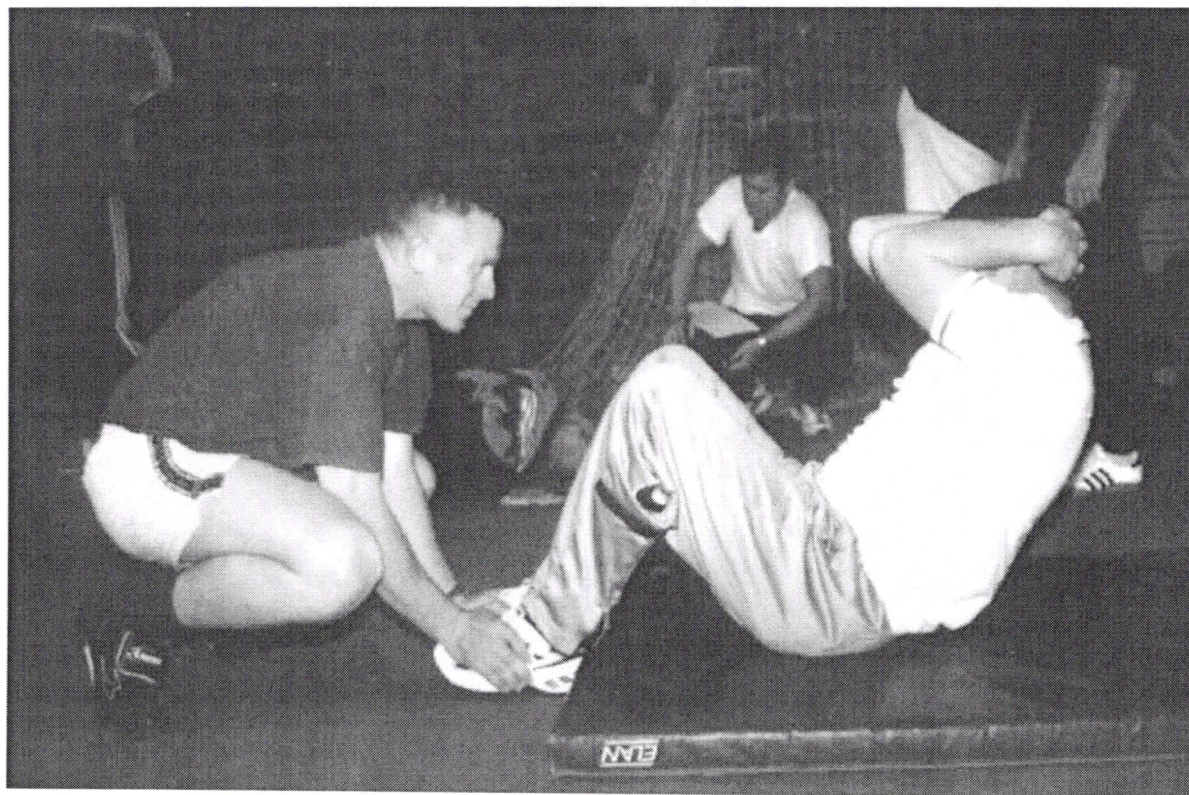
JAVNA VATROGASNA POSTROJBA GRADA OSIJEKA

31000 Osijek, I.G. Kovačića 2 / tel: 031-20 50 60 / MB: 1482165 / IBAN: HR5023600001831200002 / OIB: 04579316822

telefon: **193**

• PODIZANJE TRUPA BEZ OPTEREČENJA KROZ 1 MINUTU

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru koji mora biti minimalnih dimenzija 2×2 metra. Ispitanik leži na leđima, koljena su mu zgrčena-flektirana, stopala razmaknuta u širini kukova, ruke su flektirane i sa dlanovima na zatiljku. Pomoćni ispitivač (netko od ispitanika) fiksira ispitanikova stopala na podlogu. Na znak za početak ispitanik što brže izvrši podizanje u sjed – dotičući laktovima koljena i nazad se vraća na leđa. Sve to ponavlja kroz 1 minutu. Ispitivač broji pravilno izvedene pokušaje i u listu upisuje ukupan broj pravilno izvedenih pokušaja u 1 minuti.





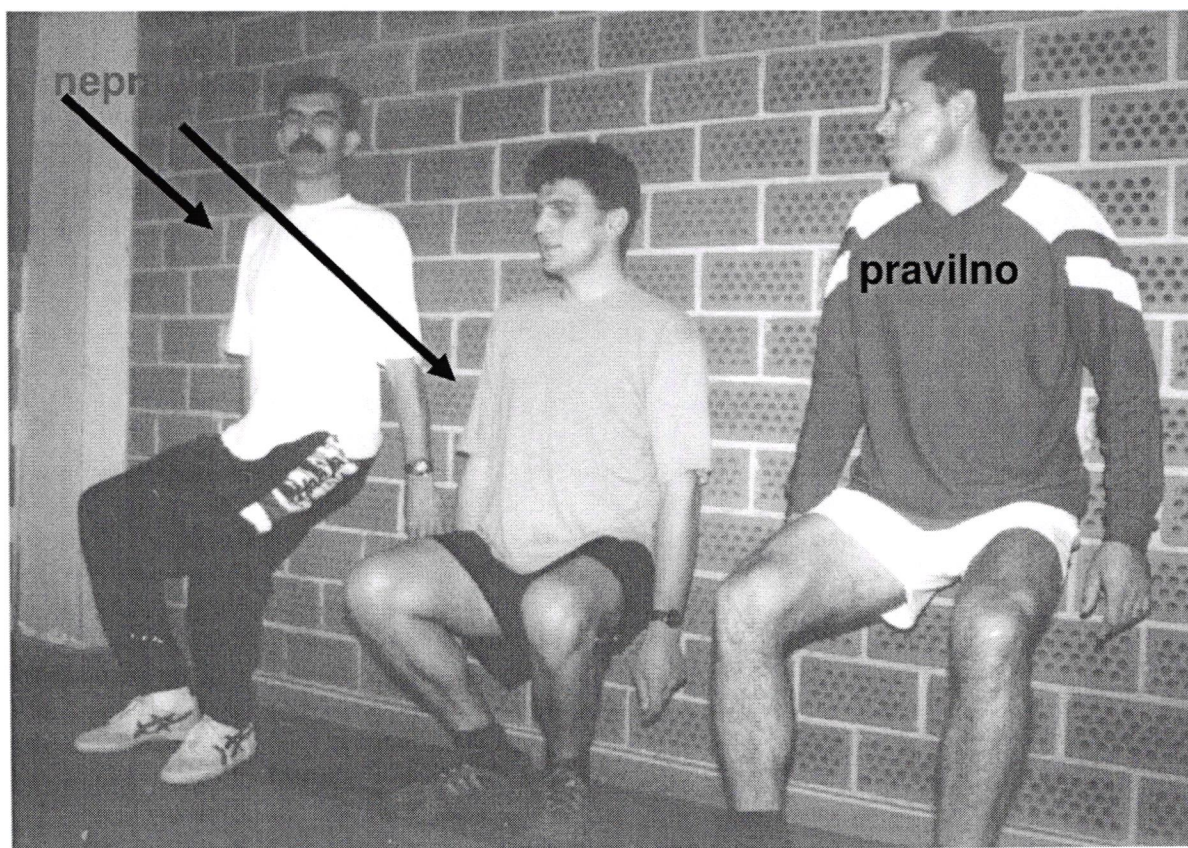
JAVNA VATROGASNA POSTROJBA GRADA OSIJEKA

31000 Osijek, I.G. Kovčića 2 / tel: 031-20 50 60 / MB: 1482165 / IBAN: HR5023600001831200002 / OIB: 04579316822

telefon: **193**

• SKIJAŠKI ČUČANJ

Test se izvodi na ravnoj podlozi u dvorani. Ispitanik se postavi uz zid kao da sjedi na stolici, ruke moraju biti opušteno uz tijelo. Kada ispitanik zauzme stav za početak testa, daje znak mjeritelju "spreman", na što mjeritelj uključuje štopericu. Mjeri se koliko je ispitanik izdržao u položaju "skijaškog čučnja". U listu se upisuje vrijeme izdržano u položaju.





JAVNA VATROGASNA POSTROJBA GRADA OSIJEKA

31000 Osijek, I.G. Kovačića 2 / tel: 031-20 50 60 / MB: 1482165 / IBAN: HR5023600001831200002 / OIB: 04579316822

telefon: **193**

• TRČANJE U TRAJANJU OD 12 MINUTA (COOPEROV TEST)

Test se izvodi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Zadatak ispitanika je da za 12 minuta prijeđe što više metara. Važno je da ispitanik kontinuirano savlada prostor u zadanoj jedinici vremena. Prekidom testiranja ne smatra se ako ispitanik dio staze savlada i hodanjem. Rezultat se mjeri u prijađenim metrima posebno za svakog ispitanika.

Predsjednik povjerenstva:

Vilko Smažil

**JAVNA VATROGASNA POSTROJBA
GRADA OSIJEKA**
Osijek, Ivana Gorana Kovačića 2
MB 1482165 - OIB 04579316822