

1.	<p><b>SKOK U DALJ IZ MJESTA (MESSDM)</b></p> <p>Svrha ovog testa je procjena kod učenika eksplozivne snage donjih ekstremiteta tipa vodoravne skočnosti, koja označava sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih gibanja, s otporom proporcionalnim masi tijela.</p>	<p><b>MJESTO IZVOĐENJA:</b> zadatak se izvodi u zatvorenom ili otvorenom prostoru (na ravnoj i čvrstoj podlozi) minimalnih dimenzija 8x2 metra. Na tlu su u nizu po dužini postavljene 3-4 tanke strunjače, pri čemu se prva od njih „učvršćuje“ uza zid. Do posljednje strunjače prislonjena je svojim nižim krajem odskočna daska, u smjeru izvođenja skoka u dalj, a centimetarska traka je razvučena po tlu od ruba odskočne daske u istom smjeru. Nulti centimetar trake u razini je nižeg ruba odskočne daske.</p> <p><b>OPIS TESTA:</b></p> <p>Početni položaj učenika: učenik stoji bos na odskočnoj dasci, u raskoračnom stavu širine kukova, (polu čučanj). Tako da su vrhovi stopala postavljeni do samog ruba daske, čeonu prema strunjača u smjeru skoka.</p> <p>Izvođenje zadatka: učenik izvodi sunožni skok prema naprijed, najdalje što može.</p> <p>Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završen kada učenik, nakon odraza stopalima dodirne strunjaču.</p> <p>Položaj ispitivača: ispitivač stoji uz centimetarsku traku.</p> <p>Broj ponavljanja 3 puta.</p>
2.	<p><b>PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU ( MFLPRU)</b></p> <p>Svrha testa je procjena fleksibilnosti, prvenstveno donjeg dijela leđa i stražnje strane natkoljenice. Definirano je kao sposobnost izvođenja maksimalne amplitude jednog pokreta bez značajnijeg udjela sile gravitacije.</p>	<p><b>MJESTO IZVOĐENJA:</b> zadatak se izvodi na bilo kojem dijelu zatvorenog ili otvorenog prostora.</p> <p><b>OPIS TESTA:</b></p> <p>Početni položaj učenika: učenik sjedi raznožno na tlu nogama raširenim za dvije dužine stopala. U tom položaju učenik predruči ispruženim rukama i postavlja dlan desne ruke na hrbat lijeve (srednji se prsti preklapaju).</p> <p>Ispitivač postavlja centimetarsku traku između nogu tako da je 40 cm točno na zamišljenoj liniji koja spaja pete stopala.</p> <p>Izvođenje zadatka: učenik se nakon dva lagana pretklona (noge u zglobu koljena trebaju biti na tlu) polagano spušta u najveći mogući pretklon.</p> <p>Završetak izvođenja zadatka: zadatak je izvršen kada učenik vrhovima prstiju dosegne i jednu sekundu zadrži maksimalnu osobnu vrijednost na centimetarskoj traci kako bi se mogao očitati rezultat.</p> <p>Položaj ispitivača: ispitivač je uz učenika u uporu klečećem licem okrenut prema centimetarskoj traci.</p> <p>Tako postavljen jednom rukom pridržava učenikova koljena, a drugom se oslanja o tlo i pridržava centimetarsku traku kako bi mogao očitati rezultat.</p> <p>Broj ponavljanja testa: 3 puta.</p>
3.	<p><b>PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM (MAGPRP)</b></p> <p>Svrha testa je procjena koordinacije, agilnosti i eksplozivne snage. Ovim testom definirano je kao sposobnost brze promjene smjera, okretom u mjestu za 180 pri hvatanju spužve te promjene smjera.</p>	<p><b>MJESTO IZVOĐENJA:</b> zadatak se izvodi u zatvorenom ili otvorenom prostoru. Na tlu su označene 2 paralelne crte duge 1 metar i međusobno udaljene 9 metara.</p> <p>Prva crta je startna crta, a pored druge se s vanjske strane, neposredno uz nju, nalaze dvije školske spužve međusobno razmaknute za dužinu stopala.</p> <p><b>OPIS TESTA:</b></p> <p>Početni položaj učenika: učenik stoji s vanjske strane startno-ciljne crte u visokom startnom položaju, čeonu u odnosu na smjer kretanja.</p> <p>Izvođenje zadatka: na startni znak učenik, najbrže što može, pretrčava prostor od 9 metara, uzima jednu spužvu s tla, prenosi je natrag i polaže na tlo iza startno-ciljne crte.</p>

		<p>Isti zadatak ponavlja s drugom spužvom.  Zadatak je završen kada učenik položi drugu spužvu iza startno-ciljne crte.  Položaj ispitivača: ispitivač stoji stalno u blizini startno-ciljne crte.  Broj ponavljanja testa: 3 puta  Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: vrijeme se mjeri od startnog znaka do trenutka polaganja druge strunjače iza startno-ciljne crte. Rezultat se označava u stotinkama sekunde. Upisuju se rezultati sva tri mjerenja.</p>
4.	<p><b>PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJE (MRSPTL)</b>  Svrha ovog testa je procjena repetitivne snage prednje strane trupa, koja se definira kao sposobnost dugotrajnog rada mišića trupa u izotoničkom režimu naprezanja.</p>	<p><b>MJESTO IZVOĐENJA:</b> zadatak se izvodi u zatvorenom ili otvorenom prostoru (na ravnoj i čvrstoj podlozi) minimalnih dimenzija 2,5x2,5 metra. Na izabrani dio prostora postavljena je za svakog učenika jedna strunjača.  <b>OPIS TESTA:</b>  Početni položaj učenika: učenik leži na strunjači na leđima, koljenima pogrčenim pod 90 stupnjeva i razmaknutim u širini kukova.  Ruke su prekrížene na prsima, dlanovima položenima na suprotnim nadlakticama na razini nadlaktičnog dijela deltoidnog mišića.  Pomoćni ispitivač/suvježbač u klečećem položaju rukama učvrsti učenikova stopala.  Izvođenje zadatka: na znak za početak učenik se, najbrže što može, uzastopno podiže iz ležaja u sjed. Prilikom svakog podizanja iz sjeda laktovima usmjerenim prema naprijed dodiruje gornju trećinu natkoljenica, a prilikom svakog povratka u ležanje lopaticama dodiruje strunjaču.  Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završava kada istekne vrijeme trajanja zadatka koji iznosi 1 minutu ili ranije ukoliko učenik zadatak više ne može izvoditi.</p>