

Provjera motoričkih sposobnosti / razredbeni postupak KIFST / NORME

MUŠKARCI

NAZIV TESTA	OPIS TESTA	NORMA
PLIVANJE	Tehnikom po slobodnom izboru potrebno je preplivati dionicu duljine 50 metara u što kraćem vremenu. Pliva se u bazenu 2×25 metara.	45 sekundi
1500 m	Potrebno je pretrčati dionicu od 1500 metara u vremenu kraćem od 5 minuta i 40 sekundi. Trči se na atletskoj stazi.	5:40:00 minuta
SKOK U DALJ S MJESTA	Sunožnim odrazom smjesta potrebno je doskočiti što je moguće dalje. Skok se izvodi sa niže strane odskočne daske.	240 centimetara
ZGIBOVI	U položaju visa na preči nathvatom, potpunim opružanjem i savijanjem ruku potrebno je napraviti 7 zgibova. Za vrijeme rada cijelo tijelo miruje (bez trzaja), a brada svaki put mora prijeći iznad preče.	7 ponavljanja
PODIZANJE NOGU	Ležeći na švedskoj klupi (koja je zakačena na švedske ljestve pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tlo) hvatajući se pritom rukama za švedske ljestve, potrebno je napraviti 15 podizanja nogu do švedskih ljestvi i nazad. Stopala pri tom moraju svaki put dodirnuti švedske ljestve.	15 ponavljanja