

Provjera motoričkih sposobnosti / razredbeni postupak KIFST / NORME

ŽENE

NAZIV TESTA	OPIS TESTA	NORMA
<b>PLIVANJE</b>	Tehnikom po slobodnom izboru potrebno je preplivati dionicu duljine 50 m u što kraćem vremenu. Pliva se u bazenu 2×25 metara.	53 sekunde
<b>800 m</b>	Potrebno je pretrčati dionicu od 800 metara u vremenu kraćem od 3 minute 40 sekundi. Trči se na atletskoj stazi.	3:40:00 minuta
<b>SKOK U DALJ S MJESTA</b>	Sunožnim odrazom smjesta potrebno je doskočiti što je moguće dalje	190 centimetara
<b>IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM</b>	U položaju zgiba na preči pothvatom (brada iznad preče) potrebno je zadržati poziciju što dulje vrijeme	25 sekundi
<b>PODIZANJE TRUPA</b>	U ležećem položaju, stopalima zakačenim za švedske ljestve, nogu savijenih pod kutom od 90 stupnjeva, te rukama prekriženim na prsima (šake na ramenima), potrebno je podizati trup do sjeda. Pritom, ruke moraju potpuno prijeći preko koljena nakon čega slijedi povratak u početni položaj. Test se izvodi u vremenu od 60 sekundi.	35 ponavljanja u 60 sekundi