

Postopek vrednotenja rezultatov preizkusa gibalnih sposobnosti za vpis v 1. letnik dodiplomskega študijskega programa Aplikativna kineziologija na Fakulteti za vede o zdravju za študijsko leto 2019/2020

- 1. Iz postopka vrednotenja rezultatov preizkusa gibalnih sposobnosti se izključijo kandidati, ki ne zaključijo celotnega, v opisu določenega testiranja**
- 2. Preizkus gibalnih sposobnosti se oceni kot OPRAVLJEN ali NEOPRAVLJEN**
- 3. Preizkus gibalnih sposobnosti se oceni kot OPRAVLJEN, če kandidat v vseh določenih testih doseže rezultat, ki je enak ali višji od predpisanih normativnih vrednosti**

Opis izvedbe testov:

1. BEEP TEST

Kandidat teče (stopnjevanje hitrosti dokler zmore) izmenično od ene do druge črte na razmaku 20-ih metrov. Test se izvaja v telovadnici. Kandidati tečejo v skupinah do 6 tekačev. Štartajo na znak z visokim štartom z nogami za začetno črto obrnjeni proti drugi črti. Kandidat mora preteči razdaljo 20-ih metrov znotraj zvočnega signala, ki se vsako minuto krajša (hitrejši tek). V primeru, da je kandidat prišel do črte preden se oglasi zvočni signal, mora počakati na naslednji signal, in nato nadaljevati s tekom v nasprotni smeri. V primeru, da kandidat ni prišel do črte, ko se je oglašil zvočni signal, dobi opozorilo in mora uloviti tempo teka do naslednjih dveh zvočnih signalov. V nasprotnem primeru zaključí s testom. Ravno tako kandidat zaključí s testom, če je v času zvočnega signala oddaljen od črte več kot 2 metra. Naloga se izvaja le enkrat.

Test je namenjen preverjanju kandidatove vzdržljivosti, predvsem aerobne moči. Za pripravo na test priporočamo tekaško vadbo s poudarkom na uporabi dolgotrajnega nižje intenzivnega teka in višje intenzivnih intervalnih metod.

2. VESA V ZGIBI (ženske)

Test se izvaja na drogu, v telovadnici. Cilj je ohraniti veso v zgibi najmanj 20 sekund. Kandidatka iz stoje pod drogom (dvignjena podlaga) s podprijemom preide v veso, tako da pokrči roke in z brado preide nad višino droga. Kandidatka zaključí s testom, če se z brado spusti pod drog ali se nanj nasloni. Meri se čas izvajanja naloge. Naloga se izvaja le enkrat.

Test je namenjen preverjanju kandidatke vzdržljivosti v moči zgornjih okončin. Za pripravo na test priporočamo vadbo vzdržljivosti v moči za trup, ramenski obroč in zgornje okončine.

3. ZGIBE (moški)

Test se izvaja na drogu, v telovadnici. Začetni položaj kandidata je prosta vesa na drogu (z iztegnjenimi rokami) z podprijemom. Kandidat začne izvajati zgibe. Vsakič se dvigne le toliko, da z brado preide drog (ne sme se ga dotakniti), nato se spusti v začetni položaj z iztegnjenimi rokami in nadaljuje z izvajanjem zgibov. Med izvajanjem si kandidat ne sme pomagati z guganjem ali zamahi s telesom. Test je opravljen, ko kandidat doseže 4 zgibe. Nalogo opravlja kandidat enkrat.

Test je namenjen preverjanju kandidatove moči in vzdržljivosti v moči zgornjih okončin. Za pripravo na test priporočamo vadbo moči in vzdržljivosti v moči za trup, ramenski obroč in zgornje okončine.

4. POLIGON NAZAJ

Kandidat poskuša čim hitreje v mešani opori na rokah in nogah premagati ovire na stezi. Test se izvaja v telovadnici na razdalji 10-ih metrov od štartne do ciljne črte. V oddaljenosti 3 metre od štartne črte je prečno na stezo postavljen oblazinjeni zgornji del švedske skrinje. 6 metrov od štartne črte je prečno na stezo postavljen okvir švedske skrinje, tako da je postavljen vertikalno in se z daljšo stranico dotika tal. Kandidat se pred štartno črto postavi v mešano oporo (na vse štiri), z nogami obrnjen proti zaprekam. Po štartnem znaku mora s premikanjem v mešani opori nazaj (z rokami ne sme drseti po podlagi, temveč se mora opirati na roke) čim hitreje in pravilno preiti stezo med označenima črtama. Prvo zapreko mora preplezati, skozi drugo se mora prevleči. Med izvajanjem naloge lahko gleda nazaj le med nogami in ne sme obračati glave. Naloga je končana, ko kandidat z obema rokama preide ciljno črto. Če kandidat, potem, ko je z obema nogama začel lesti skozi zapreko, zapreko podre, nadaljuje z izvajanjem naloge. V primeru, da kandidat podre okvir preden je z nogama vstopil vanj, ga mora sam namestiti in ponoviti ta del naloge. V tem času se štoparica ne ustavlja. Če kandidat obrača glavo ali z rokama samo drsi po podlagi, se merjenje prekine. Kandidat lahko nalogo opravlja dvakrat, upošteva se boljši rezultat.

Test je namenjen preverjanju kandidatove koordinacije celega telesa. Za pripravo na test priporočamo vadbo zgoraj opisane gibalne naloge, lahko tudi v drugačnih postavitvah.

NORMATIVNE VREDNOSTI POSAMEZNIH TESTOV:

TEST	MOŠKI	ŽENSKE
Beep test	10/2	8/7
Vesa v zgibi (ženske)	/	20 s
Zgibe (moški)	4 x	/
Poligon nazaj	8,9 s	11,1 s

Strošek Preizkusa za doseganje minimalnih standardov gibalnih aktivnosti bo predvidoma 60 EUR.