

PROVJERA FUNKCIONALNIH I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI ZA MUŠKARCE I ŽENE

IME I PREZIME : HATEO ČOVIĆ					STAROSNA DOB 25		MUŠKARCI M		
Br.	TESTOVI MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	REZULTAT	OCJENA	OCJENA		Kriterij ocjenjivanja			
						DOB	DOB	DOB	DOB
						18-29 g.	30-39 g.	40-49 g.	50 i više g.
1.	Trčanje u trajanju 12 min. (Cooperov test) - koliko je metara prijeđeno	2155	3	NEDOVOLJAN	1	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
				DOVOLJAN	2	1600-2000	1520-1840	1360-1680	1280-1600
				DOBAR	3	2000-2400	1840-2240	1680-2080	1600-2000
				VRLO DOBAR	4	2400-2800	2240-2640	2080-2480	2000-2400
				ODLIČAN	5	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više
2.	Podizanje trupa bez opterećenja kroz 1 minutu - broj podizanja	32	3	NEDOVOLJAN	1	0-25	0-24	0-21	0-19
				DOVOLJAN	2	26-31	25-29	22-27	20-25
				DOBAR	3	32-37	30-35	28-33	26-31
				VRLO DOBAR	4	38-43	36-41	34-39	32-37
				ODLIČAN	5	44 i više	42 i više	40 i više	38 i više
3.	Sklekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu - broj sklekova	29	3	NEDOVOLJAN	1	0-20	0-19	0-17	0-14
				DOVOLJAN	2	21-27	20-25	18-23	15-20
				DOBAR	3	28-33	26-31	24-29	21-26
				VRLO DOBAR	4	34-39	32-37	29-35	27-32
				ODLIČAN	5	40 i više	38 i više	36 i više	33 i više
4.	Skok u dalj sa mjesta - u metrima	208	2	NEDOVOLJAN	1	0 - 1,99	0 - 1,84	0 - 1,69	0 - 1,59
				DOVOLJAN	2	2,00 - 2,14	1,85 - 1,94	1,70 - 1,79	1,60 - 1,72
				DOBAR	3	2,15 - 2,29	1,95 - 2,09	1,80 - 1,94	1,73 - 1,85
				VRLO DOBAR	4	2,30 - 2,39	2,10 - 2,29	1,95 - 2,14	1,86 - 1,99
				ODLIČAN	5	2,40 i dalje	2,30 i dalje	2,15 i dalje	2,00 i dalje
5.	Skijaški čučanj - trajanje u sekundama	125	5	NEDOVOLJAN	1	0 - 79	0 - 74	0 - 69	0 - 64
				DOVOLJAN	2	80 - 94	75 - 86	70 - 81	65 - 74
				DOBAR	3	95 - 109	87 - 98	82 - 93	75 - 84
				VRLO DOBAR	4	110 - 124	99 - 110	94 - 105	85 - 94
				ODLIČAN	5	125 i duže	111 i duže	106 i duže	95 i duže

UKUPNO	16	
PROSJEČNA OCJENA (zbroj ocjena / 5)		3.2

OCJENA	BODOVI	BROJ BODOVA KOJE JE KANDIDAT OSTVARIO
NEDOVOLJAN < 2	-	
DOVOLJAN (2 - 2,49)	2	
DOBAR (2,50 - 3,49)	4	4
VRLO DOBAR (3,50 - 4,49)	6	
ODLIČAN (4,50 - 5,00)	8	

Datum testiranja :

15.10.2025



Voditelj povjerenstva :

[Signature]

Kandidat :

[Signature]

BODOVI 6

PROVJERA FUNKCIONALNIH I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI ZA MUŠKARCE I ŽENE

IME I PREZIME : MARKO UČENIK					STAROSNA DOB 24		MUŠKARCI M		
Br.	TESTOVI MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	REZULTAT	OCJENA	OCJENA	Kriterij ocjenjivanja				
					DOB	DOB	DOB	DOB	
					18-29 g.	30-39 g.	40-49 g.	50 i više g.	
1.	Trčanje u trajanju 12 min. (Cooperov test) - koliko je metara prijeđeno	2.340	3	NEDOVOLJAN	1	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
				DOVOLJAN	2	1600-2000	1520-1840	1360-1680	1280-1600
				DOBAR	3	2000-2400	1840-2240	1680-2080	1600-2000
				VRLO DOBAR	4	2400-2800	2240-2640	2080-2480	2000-2400
				ODLIČAN	5	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više
2.	Podizanje trupa bez opterećenja kroz 1 minutu - broj podizanja	38	4	NEDOVOLJAN	1	0-25	0-24	0-21	0-19
				DOVOLJAN	2	26-31	25-29	22-27	20-25
				DOBAR	3	32-37	30-35	28-33	26-31
				VRLO DOBAR	4	38-43	36-41	34-39	32-37
				ODLIČAN	5	44 i više	42 i više	40 i više	38 i više
3.	Slekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu - broj slekova	40	5	NEDOVOLJAN	1	0-20	0-19	0-17	0-14
				DOVOLJAN	2	21-27	20-25	18-23	15-20
				DOBAR	3	28-33	26-31	24-29	21-26
				VRLO DOBAR	4	34-39	32-37	29-35	27-32
				ODLIČAN	5	40 i više	38 i više	36 i više	33 i više
4.	Skok u dalj sa mjesta - u metrima	266	5	NEDOVOLJAN	1	0 - 1,99	0 - 1,84	0 - 1,69	0 - 1,59
				DOVOLJAN	2	2,00 - 2,14	1,85 - 1,94	1,70 - 1,79	1,60 - 1,72
				DOBAR	3	2,15 - 2,29	1,95 - 2,09	1,80 - 1,94	1,73 - 1,85
				VRLO DOBAR	4	2,30 - 2,39	2,10 - 2,29	1,95 - 2,14	1,86 - 1,99
				ODLIČAN	5	2,40 i dalje	2,30 i dalje	2,15 i dalje	2,00 i dalje
5.	Skijaški čučanj - trajanje u sekundama	125	5	NEDOVOLJAN	1	0 - 79	0 - 74	0 - 69	0 - 64
				DOVOLJAN	2	80 - 94	75 - 86	70 - 81	65 - 74
				DOBAR	3	95 - 109	87 - 98	82 - 93	75 - 84
				VRLO DOBAR	4	110 - 124	99 - 110	94 - 105	85 - 94
				ODLIČAN	5	125 i duže	111 i duže	106 i duže	95 i duže

UKUPNO	22	
PROSJEČNA OCJENA (zbroj ocjena / 5)		4,4

OCJENA	BODOVI	BROJ BODOVA KOJE JE KANDIDAT OSTVARIO
NEDOVOLJAN < 2	-	
DOVOLJAN (2 - 2,49)	2	
DOBAR (2,50 - 3,49)	4	
VRLO DOBAR (3,50 - 4.49)	6	6
ODLIČAN (4,50 - 5,00)	8	

Datum testiranja :

15.10.2025



Voditelj povjerenstva :

K. Carić

Kandidat :

[Signature]

PROVJERA FUNKCIONALNIH I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI ZA MUŠKARCE I ŽENE

IME I PREZIME : MATE ĐOVIĆ						STAROSNA DOB 28		MUŠKARCI M	
Br.	TESTOVI MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	REZULTAT	OCJENA	OCJENA		Kriterij ocjenjivanja			
						DOB	DOB	DOB	DOB
						18-29 g.	30-39 g.	40-49 g.	50 i više g.
1.	Trčanje u trajanju 12 min. (Cooperov test) - koliko je metara prijeđeno	2260m	3	NEDOVOLJAN	1	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
				DOVOLJAN	2	1600-2000	1520-1840	1360-1680	1280-1600
				DOBAR	3	2000-2400	1840-2240	1680-2080	1600-2000
				VRLO DOBAR	4	2400-2800	2240-2640	2080-2480	2000-2400
				ODLIČAN	5	2800 i više	2640 i više	2480 i više	2400 i više
2.	Podizanje trupa bez opterećenja kroz 1 minutu - broj podizanja	35	3	NEDOVOLJAN	1	0-25	0-24	0-21	0-19
				DOVOLJAN	2	26-31	25-29	22-27	20-25
				DOBAR	3	32-37	30-35	28-33	26-31
				VRLO DOBAR	4	38-43	36-41	34-39	32-37
				ODLIČAN	5	44 i više	42 i više	40 i više	38 i više
3.	Sklekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu - broj sklekova	40	5	NEDOVOLJAN	1	0-20	0-19	0-17	0-14
				DOVOLJAN	2	21-27	20-25	18-23	15-20
				DOBAR	3	28-33	26-31	24-29	21-26
				VRLO DOBAR	4	34-39	32-37	29-35	27-32
				ODLIČAN	5	40 i više	38 i više	36 i više	33 i više
4.	Skok u dalj sa mjesta - u metrima	224	3	NEDOVOLJAN	1	0 - 1,99	0 - 1,84	0 - 1,69	0 - 1,59
				DOVOLJAN	2	2,00 - 2,14	1,85 - 1,94	1,70 - 1,79	1,60 - 1,72
				DOBAR	3	2,15 - 2,29	1,95 - 2,09	1,80 - 1,94	1,73 - 1,85
				VRLO DOBAR	4	2,30 - 2,39	2,10 - 2,29	1,95 - 2,14	1,86 - 1,99
				ODLIČAN	5	2,40 i dalje	2,30 i dalje	2,15 i dalje	2,00 i dalje
5.	Skijaški čučanj - trajanje u sekundama	125	5	NEDOVOLJAN	1	0 - 79	0 - 74	0 - 69	0 - 64
				DOVOLJAN	2	80 - 94	75 - 86	70 - 81	65 - 74
				DOBAR	3	95 - 109	87 - 98	82 - 93	75 - 84
				VRLO DOBAR	4	110 - 124	99 - 110	94 - 105	85 - 94
				ODLIČAN	5	125 i duže	111 i duže	106 i duže	95 i duže

UKUPNO	19	
PROSJEČNA OCJENA (zbroj ocjena / 5)		3.8

OCJENA	BODOVI	BROJ BODOVA KOJE JE KANDIDAT OSTVARIO
NEDOVOLJAN < 2	-	
DOVOLJAN (2 - 2,49)	2	
DOBAR (2,50 - 3,49)	4	
VRLO DOBAR (3,50 - 4.49)	6	6
ODLIČAN (4,50 - 5,00)	8	

Datum testiranja :

15.10.2025



Voditelj povjerenstva :

[Signature]

Kandidat :

[Signature]