

Na osnovu člana 12. i 14. Pravilnika o načinu i rasporedu testiranja kandidata i sistemu bodovanja u procesu odabira policijskih službenika Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo- prečišćeni tekst broj: 01-262/11 od 10.03.2011. godine, Mišljenja Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu od 28.12.2012.godine i rješenja o imenovanju lica za pružanje pomoći članovima Komisije za izbor u provođenju procesa testiranja broj: 02/5-1-34-1-12067 od 21.09.2017godine donosi se

PLAN I PROGRAM PROVOĐENJA TESTA FIZIČKE SPOSOBNOSTI

u proceduri po Javnom oglasu za popunu upražnjenih radnih mjesta policijskih službenika u Upravi policije - početni čin "Policajac"

I

Testiranje fizičke sposobnosti provest će se prema standardima fizičke sposobnosti koji obuhvata pet disciplina uključujući i Kuperov test, a koje su date u prilogu Pravilnika o načinu i rasporedu testiranja kandidata i sistemu bodovanja u procesu odabira policijskih službenika Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo- prečišćeni tekst broj : 01-262/11 od 10.03.2011 godine.

Prilikom utvrđivanja broja bodova i eliminatornog nivoa vodit će se računa o spolu i starosnoj dobi svakog kandidata.

Kandidati će imati tačne upute i biće označena mjesta na kojima će se vršiti testiranje po pojedinim segmentima.

Prilikom izvođenja disciplina testa fizičke sposobnosti vodit će se računa da se discipline izvode tako da ostvaren rezultat na predhodnoj disciplini ne utiče na rezultat naredne discipline.

II

Fizička sposobnost se utvrđuje na osnovu rezultata u sljedećim disciplinama:

Redoslijed vježbi će biti sljedeći:

1. Trčanje 12 minuta (Kuperov test)
2. Sklekovi do otkaza
3. Pretkloni do otkaza (trbušnjaci)
4. Skok u dalj iz mjesta
5. Trčanje 100 metara iz visokog starta

NAPOMENA:

Pri realizaciji navedenih kretnih zadataka neophodno je pridržavati se sljedećeg rasporeda :

- Zagrijavanje
- Demonstracija
- Sigurnost (prisustvo hitne medicinske pomoći)

Stručna lica određena za provođenje Testa fizičke sposobnosti prije početka testiranja dužni su sve aplikante upoznati sa opisom, načinom i redoslijedom izvođenja testova fizičke pripremljenosti, te nakon toga pristupiti testiranju. Napominjemo da će se samo pravilno izvedene vježbe priznati kao tačne. Svi eventualni nesporazumi vezano za ostvarene rezultate kandidata će se rješavati na licu mjesta.

III

Test fizičke sposobnosti nosi od 1 do 10 bodova. Navedeni bodovi se ostvaruju na način da se zbrajaju svi ostvareni bodovi na pojedinačnim disciplinama (na kojima se ostvaruju bodovi od 1 do 10 bodova) i dijele sa brojem disciplina (5) .

NAPOMENA : Evidentiraće se egzaktni ostvareni bodovi, bilo da se radi o cijelim ili decimalnim brojevima koji su se dobili kao rezultat naprijed opisanih matematičkih operacija (sabiranje i dijeljenje).

U skladu sa članom 14. Pravilnika o načinu i rasporedu testiranja kandidata i sistemu bodovanja u procesu odabira policijskih službenika Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo- prečišćeni tekst broj: 01-262/11 od 10.03.2011. godine, kandidat koji u bilo kojoj disciplini ne ostvari zadovoljavajući minimum utvrđen standardizovanim testom ovog Pravilnika, odnosno ne ostvari rezultat od minimalno 1 boda, nije zadovoljio minimum standarda i eliminiše se iz daljeg procesa testiranja.

IV

Prilikom pristupanja zakazanom testiranju kandidati su dužni da se pridržavaju pravila koja im na licu mjesta saopći Komisija i stručna lica predviđena za sprovođenje testa fizičke sposobnosti, te da sa sobom ponesu ličnu kartu ili drugi relevantni dokument na osnovu kojeg se može utvrditi identitet.

Preporučuje se kandidatima da na testiranje ponesu adekvatnu odjeću i obuću koja je pogodna za trčanje, te za izvođenje navedenih vježbi.

Za kandidate koji ne pristupe polaganju Testa fizičke sposobnosti u navedenom terminu (što uključuje i kašnjenja ili odsustva zbog bilo kakvog razloga), odnosno koje Komisija udalji sa testiranja zbog kršenja pravila discipline, smatrat će se da su odustali od prijave na Javni oglas.

V

OPIS IZVOĐENJA TESTA

1). TRČANJE 12 minuta (Kuperov test)

Instrumenti : štoperica sa 1/10 sek; pištaljka

Zadatak:

Početni stav kandidat :

Grupa će se satojati od 20 kandidata koji se nalaze 2 metra iza startne linije.

Izvođenje zadatka:

Zadatak kandidat je da nakon komande „ na mjestu „ zauzmu položaj visokog starta odmah iza startne linije i na signal pištaljke trče dionicu što duže mogu u vremenskom periodu od 12 (dvanaest) minuta.

Završetak izvođenja zadatka:

Zadatak je završen nakon isteka 12 (dvanaest) minuta, ispitivač daje znak pištaljkom o završetku istog, a kandidati ostanu na svojim mjestima do očitavanja i upisivanja rezultata.

Ocjenjivanje:

Rezultat se mjeri i upisuje sa tačnošću u metrima , te se preračunava u bodove i upisuje u karton kandidata, a kandidat će potvrditi svojim potpisom da je upoznat sa svojim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.

2). SKLEKOVI

Instrumenti : štoperica sa 1/10 sek

Zadatak :

Sklekovi – a) za žene

(snaga mišića opružača ruku)

Početni položaj:

Kleknite ruku položenih na pod u ravni ramena.

Ispružite noge, jednu po jednu, tako da tlo dodirujete samo rukama i nožnim prstima.

Tijelo mora biti ravno, a gležnjevi, koljena, bokovi, ramena i uši neka budu u istoj ravni.

Iz ovog početnog položaja koljena spustite na pod.

Stopala neka vam budu u zraku (desetak centimetara iznad tla), a gležnjevi prekriveni (unakrsno).

Izvođenje:

Savijte ruke spuštajući prsa prema tlu (sklek). Prsima se ne dohvaća pod, ali treba doći na 5 centimetara udaljenosti od tla, odgurnite se rukama dižući tijelo u početni položaj. Izvedite vježbu koliko god puta možete.

Sklekovi -b) za muškarce

Zadatak:

Početni stav kandidat :

Upor ležeći prednji

Izvođenje zadatka:

Kandidat zauzima položaj na rukama tako da prstima nogu i dlanovima dodiruje podlogu. Tijelo i ruke zauzimaju položaj pravog kuta. Iz te pozicije kandidat se spušta sve do pozicije oko 5cm od poda, a zatim se ponovo podigne u prvobitni položaj.

Kraj izvođenja zadatka:

Zadatak se izvodi do otkaza kontinuirano , bez prekida koji mogu imati karakter odmaranja (bez odmora u gornjem položaju tijela).

Ocjenjvanje:

Ispitivač broji ukupan broj pravilno izvedenih sklekova i u lični karton upisuje samo broj korektno izvedenih pravilnih sklekova i broj bodova koje je kandidat ostvario, a kandidat će potvrditi svojim potpisom da je upoznat sa svojim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.

Uvježbavanje : kandidat neme probnih pokušaja

Napomena:

Kandidat sve vrijeme drži opruženo tijelo. Tijelo se ne smije njihati naprijed ili nazad pri spuštanju. Laktovi pri spuštanju i podizanju moraju prolaziti uz tijelo. Žene za razliku od muškaraca ovu vježbu izvode s koljena, a sve ostalo je isto.

3). PRETKLONI IZ LEŽEĆEG STAVA (TRBUŠNJACI)

Instrumenti : štoperica 1/10 sek; tatami.

Zadatak:

Početni stav kandidat :

Kandidat leži na leđima, koljena savijena pod uglom od 90 stepeni, stopala razmaknuta u širini kukova, ruke savijene sa dlanovima na zatiljku.

Pomoćni ispitivač fiksira kandidatova stopala.

Izvođenje zadatka:

Kandidat vrši podizanje u sjed (glavu iznad koljena, povratak na leđa) do otkaza, kontinuirano bez prekida koji mogu imati karakter odmaranja.

Kraj izvođenja zadatka:

Kad kandidat ne može više izvoditi pravilno vježbu ili kad odustane.

Ocjenjivanje:

Ispitivač broji pravilno izvedene pretklone i u lični karton upisuje ukupan broj pravilno izvedenih pretklona, te broj bodova koje je ostvario shodno rezultatu, a kandidat će potvrditi svojim potpisom da je upoznat sa svojim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.

Uvježbavanje: kandidat nema probnih pokušaja.

4). SKOK U DALJ IZ MJESTA

Instrumenti : tatami strunjače; metar za mjerenje

Zadatak:

Početni stav kandidat :

Kandidat stane stopalima do samog ruba odskočne linije, licem okrenut prema strunjači.

Izvođenje zadatka:

Kandidat se odrazi sa linije obilježene na parketu i doskoči na strunjaču što može dalje, obavezan je sunožni doskok. Zadatak se ponavlja tri (3) puta.

Kraj izvođenja zadatka:

Zadatak je završen nakon što kandidat izvede tri (3) ispravna skoka.

Ocjenjivanje:

Registruje se dužina ispravnog skoka u centimetrima od odskočne linije do onog stopala na strunjači koji je najbliži mjestu odraza.

Registruje se dužina svakog od tri (3) skoka posebno, i ocjenjuje najbolji rezultat, te upisuje broj bodova shodno rezultatu, a kandidat će potvrditi svojim potpisom da je upoznat sa svojim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.

NAPOMENA:

Skok se smatra neispravnim u slučajevima:

- ako kandidat napravi dvostruki odraz (poskok) u mjestu prije skoka,
- ako prstima pređe rub linije,
- ako odraz nije sunožan,
- ako u sunožni položaj za odraz dođe dokorakom pa taj dokorak poveže sa odrazom,
- ako pri doskoku dodirne strunjaču rukama iza peta,
- ako pri doskoku sjedne, svaki neispravan skok se ponavlja.

Uvježbavanje: kandidat nema probnih pokušaja.

5).SPRINT 100 m. IZ VISOKOG STARTA

Instrumenti : štoperica sa 1/10 ili laser,

Zadatak:

Početni položaj kandidata:

Kandidat stoji u položaju visokog starta iza startne linije.

Izvođenje zadatka:

Zadatak kandidat je da nakon znaka „ pozor ” i startnog signala maksimalnom brzinom pređe prostor između dvije linije.

Završetak izvođenja zadatka:

Zadatak je završen kada kandidat grudima prođe ravninu ciljne linije.

Ocjenjivanje:

Mjeri se vrijeme u stotim dijelovima sekunde od startnog signala do momenta kada kandidat grudima prođe ciljnu liniju, te mu se registrovano vrijeme preračunava u bodove i evidentira u karton, a kandidat će potvrditi svojim potpisom da je upoznat sa svojim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.

Napomena:

Kandidat trči u odgovarajućoj sportskoj opremi. Deset metara iza cilja u produžetku staze ne smije biti nikakvih prepreka koje bi omogućile slobodno istrčavanje ispitanika. U slučaju neispravnog starta (prestup ili istrčavanje prije znaka) starter poziva na ponovni start.

Uvježbavanje: kandidat nema probnih pokušaja.

VI

Provođenje testa fizičke sposobnosti će se vršiti u grupama, shodno broju kandidata koji će ostvariti uvjete za pristup navedenom testu.

O terminu i mjestu provođenja testa fizičke sposobnosti svi kandidati će biti blagovremeno obaviješteni putem web stranice MUP-a Kantona Sarajevo, mup.ks.gov.ba i na oglasnoj tabli MUP-a Kantona Sarajevo.

Prilog: Test fizičke sposobnosti (Kuperov test)

Test fizičkih sposobnosti za žene O.S.L. od 19 do 29 godina

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta	Kuper test 12 minuta	Sprint 100m	Bodovi	Napomena
40	36	240	2800	15,0	10	
38	34	230	2600	15,5	9	
36	32	220	2400	16,0	8	
34	30	210	2200	16,3	7	
30	28	200	2000	16,6	6	
25	26	190	1800	16,8	5	
20	23	180	1600	17,0	4	
17	20	170	1400	17,3	3	
14	18	160	1200	17,6	2	
10	15	150	1000	18,0	1	

Test fizičkih sposobnosti za žene O.S.L. od 30 do 39 godina

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta	Kuper test 12 minuta	Sprint 100m	Bodovi	Napomena
38	33	230	2700	15,5	10	
36	31	220	2500	16,0	9	
34	28	210	2300	16,4	8	
32	26	200	2100	16,8	7	
28	24	190	1900	17,2	6	
23	22	180	1700	17,8	5	
18	20	170	1500	18,2	4	
15	17	160	1300	18,6	3	
12	15	150	1100	19,0	2	
8	13	140	990	19,4	1	

Test fizičkih sposobnosti za žene O.S.L. od 40 do 49 godina

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta	Kuper test 12 minuta	Sprint 100m	Bodovi	Napomena
34	31	210	2500	16,0	10	
40	29	200	2300	16,4	9	
28	26	190	2100	16,8	8	
24	24	180	1900	17,2	7	
20	22	170	1700	17,8	6	
16	20	160	1500	18,4	5	
12	18	150	1300	19,0	4	
10	15	140	1100	19,6	3	
8	13	130	900	20,0	2	
6	11	120	700	20,4	1	

Test fizičkih sposobnosti za **muškarce O.S.L. od 19 do 29 godina**

Sklekovi	Trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta	Kuper test 12 minuta	Sprint 100m	Bodovi	Napomena
50	45	280	3200	12,0	10	
48	43	275	3000	12,5	9	
46	40	270	2800	13,0	8	
44	38	260	2600	13,3	7	
40	35	250	2400	13,6	6	
35	32	240	2200	13,8	5	
30	29	230	2000	14,0	4	
27	25	220	1800	14,3	3	
24	22	210	1600	14,6	2	
20	20	200	1400	15,0	1	

Test fizičkih sposobnosti za **muškarce O.S.L. od 30 do 39 godina**

sklekovi	trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta	Kuper test 12 minuta	Sprint 100m	bodovi	napomena
48	42	270	3100	12,3	10	
46	40	265	2900	12,7	9	
44	37	250	2700	13,2	8	
42	35	240	2500	13,5	7	
38	32	230	2300	13,8	6	
33	29	220	2100	14,2	5	
28	26	210	1900	14,5	4	
25	23	200	1700	14,8	3	
22	21	190	1500	15,0	2	
18	19	180	1300	15,3	1	

Test fizičkih sposobnosti za **muškarce O.S.L. od 40 do 49 godina**

sklekovi	trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta	Kuper test 12 minuta	Sprint 100m	bodovi	napomena
44	40	250	2900	12,8	10	
40	38	240	2700	13,2	9	
38	35	230	2500	13,6	8	
34	33	220	2300	14,0	7	
30	30	210	2100	14,4	6	
26	27	200	1900	14,8	5	
22	24	190	1700	15,2	4	
20	21	180	1500	15,5	3	
18	19	170	1300	15,8	2	
15	17	160	1100	16,0	1	

Test fizičkih sposobnosti za muškarce O.S.L. od 50 godina i više

sklekovi	trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta	Kuper test 12 minuta	Sprint 100m	bodovi	napomena
36	35	220	2700	15,0	10	
34	33	210	2500	15,4	9	
30	30	200	2300	15,8	8	
26	28	190	2100	16,2	7	
20	25	180	1900	16,6	6	
18	22	170	1700	17,0	5	
14	19	160	1500	17,6	4	
10	16	150	1300	18,0	3	
8	14	140	1100	18,5	2	
6	12	130	900	19,0	1	