

Na osnovu člana 17. stav (4) Pravilnika o sadržaju načinu i rasporedu testiranja i sistemu bodovanja kandidata u procesu odabira policijskih službenika u Upravu policije Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo ("Službene novine Kantona Sarajevo", br. 18/21) i Rješenja o imenovanju Komisije za izbor broj: 02/5-1-30-1-3993 od 21.09.2023 godine, stručna lica za provođenje testa fizičke sposobnosti sačinjavaju:

## **METODOLOGIJU PROVOĐENJA TESTA FIZIČKE SPOSOBNOSTI**

u proceduri po Javnom konkursu za popunu radnih mjesta policijskih službenika u činu „policajac“ – 250 izvršilaca

### **I**

#### **Sadržaj testa fizičke sposobnosti**

Test fizičke sposobnosti obuhvata četiri discipline (Beep test, sklekovi, trbušnjaci i skok u dalj iz mjesta) i provodi se prema standardima fizičke sposobnosti utvrđenim u tabelarnim prikazima u Prilogu 2. Pravilnika o sadržaju načinu i rasporedu testiranja i sistemu bodovanja kandidata u procesu odabira policijskih službenika u Upravu policije Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo ("Službene novine Kantona Sarajevo", br. 18/21). Utvrđeni standardi fizičke sposobnosti uvažavaju tjelesne sposobnosti uzrokovane biološkim razlikama između muškaraca i žena.

### **II**

#### **Nadzor i provođenje testiranja**

Test fizičke sposobnosti provode stručna lica za provođenje testa fizičke sposobnosti imenovana rješenjem policijskog komesara broj 02/5-1-30-1-3993 od 21.09.2023. godine uz prisustvo i nadzor Komisije za izbor.

### **III**

#### **Redoslijed izvođenja disciplina u testu fizičke sposobnosti**

Fizička sposobnost se utvrđuje na osnovu rezultata u sljedećim disciplinama po tačno definisanom redoslijedu izvođenja:

1. BEEP test
2. Sklekovi
3. Trbušnjaci
4. Skok u dalj iz mjesta

### **IV**

#### **Procedura pristupanja, identifikacije, objašnjenja i demonstracije pravilnog izvođenja testa fizičke sposobnosti**

Kandidati koji su stekli uslov za pristupanje testiranju fizičkih sposobnosti razvrstaju se u grupe i testiraju primjenom standarda testa fizičke sposobnosti. Razvrstavanje u grupe se vrši prema redoslijedu identifikacionog koda (šifre kandidata) ili rednim brojem ili abecednim redom. Grupa može biti sačinjena od najviše 20 kandidata.

Prilikom pristupanja zakazanom testiranju kandidati su dužni da se pridržavaju pravila koja im na licu mjesta saopći Komisija i stručna lica za sprovođenje testa fizičke sposobnosti, te da sa sobom ponesu ličnu kartu ili drugu javnu ispravu koja sadrži fotografiju i potpis kandidata.

Kandidat je obavezan prije pristupanja testu fizičke sposobnosti potpisati Izjavu da dobrovoljno pristupa testu fizičke sposobnosti, te da je upoznat da u slučaju njegovog povređivanja ili drugog oblika narušavanja zdravstvenog stanja, Uprava policije ne snosi nikakvu odgovornost. Obrazac Izjave o dobrovoljnom pristupanju testu fizičke sposobnosti sačinjava Komisija. Nepristupanje ili kašnjenje kandidata testu fizičke sposobnosti iz bilo kojeg razloga, smatra se kao odustanak kandidata od podnesene prijave.

Pri proceduri realizacije testa fizičke sposobnosti neophodno je pridržavati se sljedećeg redoslijeda priprema za realizaciju:

- a. Zagrijavanje kandidata
- b. Demonstracija načina izvođenja zadataka u disciplinama (usmena i praktična)
- c. Sigurnost (prisustvo medicinskog osoblja)

Stručna lica određena za provođenje testa fizičke sposobnosti prije početka testiranja sve kandidate upoznaju usmeno sa mjestom, redoslijedom, opisom načina i izvođenja disciplina testa fizičke sposobnosti. Nakon zagrijavanja (individualno u trajanju od 8 minuta) vrši se demonstracija pravilne realizacije zadatka koji se izvodi nakon čega kandidati pristupaju testiranju. Samo pravilno izvedene vježbe su priznate kao tačne.

Detaljan opis i način izvođenja disciplina u okviru testa fizičke sposobnosti je sastavni dio metodologije provođenja procesa testa fizičke sposobnosti.

## V

### **Bodovanje, evidentiranje, eliminacioni prag i verifikacija testa fizičke sposobnosti**

Test fizičke sposobnosti vrednuje se u rasponu od 2 do 20 bodova. Svaka od 4 discipline testa fizičke sposobnosti se boduje u rasponu od 2-20 bodova. Broj ostvarenih bodova na testu fizičke sposobnosti se određuje tako što se ostvareni bodovi sve četiri discipline testa fizičke sposobnosti zbrajaju i dijele sa brojem disciplina (četiri).

Stručna lica pod nadzorom Komisije vrše provjeru fizičkih sposobnosti i evidentiraju ostvarene rezultate za svakog kandidata pojedinačno za svaku disciplinu testa fizičkih sposobnosti u skladu sa opisom načina bodovanja. Komisija evidentira ostvarene bodove bilo da se radi o cijelim ili decimalnim brojevima (navode se dvije decimale), a koji su se dobili kao rezultat matematskih operacija.

Eliminacioni prag za test fizičke sposobnosti predstavlja rezultat ispod zadovoljavajućeg minimuma utvrđen za svaku disciplinu koja je obuhvaćena testom fizičke sposobnosti iz člana 17. Pravilnika o sadržaju načinu i rasporedu testiranja i sistemu bodovanja kandidata u procesu odabira policijskih službenika u upravu policije Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo ("Službene novine Kantona Sarajevo", br. 18/21). Ukoliko kandidat u bilo kojoj od četiri discipline ne ostvari zadovoljavajući minimum, odnosno ne ostvari rezultat od minimalno 2 boda, nije zadovoljio minimum standarda i isključuje se iz daljeg procesa testiranja, i gubi pravo da pristupi narednom testu ili disciplini testa fizičke sposobnosti. Komisija će zapisnički konstatovati ostvarene rezultate svakog od kandidata, te u zapisniku navesti i obrazložiti razloge

isključenja za eliminisane kandidate. Svaki kandidat po završetku testa sposobnosti svojim potpisom verifikuje ostvareni rezultat za svaku od disciplina testa fizičke sposobnosti.

## VI Oprema

Preporučuje se kandidatima da na testiranje ponesu adekvatnu odjeću i obuću koja je pogodna za trčanje, te izvođenje disciplina definisanih konkursom i pravilnikom.

Prilog 1:

### 1. Bodovanje disciplina testa fizičke sposobnosti na osnovu Pravilnika o sadržaju načinu i rasporedu testiranja i sistemu bodovanja kandidata u procesu odabira policijskih službenika u upravu policije Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo – (“Službene novine Kantona Sarajevo”, br. 18/21)

*Tabela 1: Opis Beep testa za muškarce*

Beep test					
MUŠKARCI					
Broj bodova	Nivo Beep testa	Kumulativna distanca (m)	Brzina (km/h)	Vremenski Interval (mm:ss)	Ukupno pretrčanih dužina
2	10 - 1	1680	13	9:30	94
4	10 - 4	1760		9:52	98
6	10 - 8	1840		10:14	102
8	11 - 1	1900	13.5	10:31	106
10	11 - 4	1980		10:52	110
12	11 - 8	2060		11:14	114
14	12 - 1	2140	14	11:35	118
16	12 - 4	2220		11:56	122
18	12 - 8	2300		12:17	126
20	13 +	2380	14.5	12:37	130

*Tabela 2: Opis Beep testa za žene*

Beep test					
ŽENE					
Broj bodova	Nivo Beep testa	Kumulativna distanca (m)	Brzina (km/h)	Vremenski Interval (mm:ss)	Ukupno pretrčanih dužina
2	8 - 1	1240	12	7:27	72
4	8 - 4	1320		7:49	76
6	8 - 8	1400		8:11	80
8	9 - 1	1460	12.5	8:27	83
10	9 - 4	1540		8:50	87
12	9 - 8	1620		9:12	91
14	10 - 1	1680	13	9:30	94
16	10 - 4	1760		9:52	98
18	10 - 8	1840		10:14	102
20	11 +	1900	13.5	10:31	106

Tabela 3: Opis testova fizičkih sposobnosti za muškarce

Testovi fizičkih sposobnosti			
MUŠKARCI			
Broj bodova	Sklekovi	Trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta
2	20	20	200
4	23	23	210
6	26	26	220
8	30	30	230
10	33	33	240
12	36	36	250
14	40	40	260
16	43	43	270
18	46	46	275
20	50	50	280+

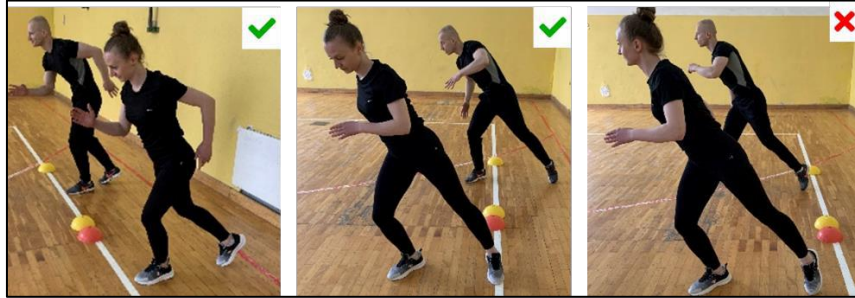
Tabela 4: Opis testova fizičkih sposobnosti za žene

Testovi fizičkih sposobnosti			
ŽENE			
Broj bodova	Sklekovi	Trbušnjaci	Skok u dalj iz mjesta
2	15	15	150
4	18	18	160
6	21	21	170
8	24	24	180
10	27	27	190
12	30	30	200
14	33	33	210
16	36	36	220
18	39	39	230
20	40	40	240+

### Detaljan opis izvođenja disciplina testa fizičke sposobnosti

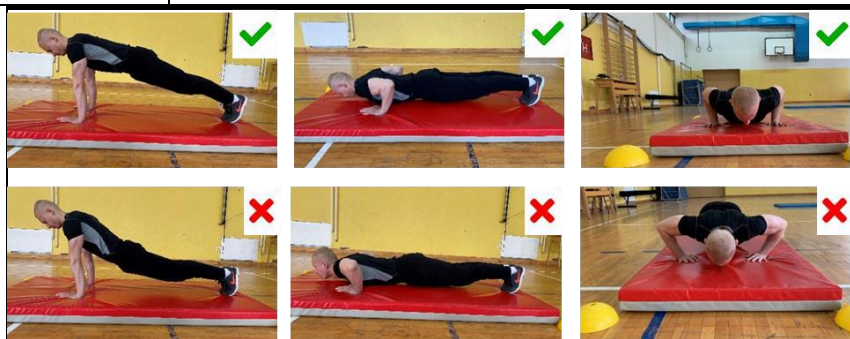
Naziv discipline - testa	1. BEEP test
<b>1. Vrijeme rada</b>	Od 10 do 14 minuta (u zavisnosti od nivoa na kojem kandidat odustane ili bude eliminisan zbog bilo kojeg razloga iz tačke 7 u tabeli).
<b>2. Broj ispitivača</b>	Četiri stručna lica (4) za grupu do 20 kandidata
<b>3. Rekviziti</b>	Zvučnik, zvučna matrica Beep testa, čelični metar (20m) čunjevi, žabice, svijetli markeri numerisani brojevima od 1-20, štoperica.
<b>4. Opis mjesta izvođenja</b>	Test se izvodi na tvrdoj, ravnoj, ne klizavoj podlozi, na otvorenom prostoru ili u zatvorenoj sportskoj sali minimalne širine 22 metara. Zona trčanja markirana je linijom starta i paralelnom linijom okreta, debljine 5 cm, koje su međusobno udaljene 20 metara. Staza za trčanje je prostor između linija starta i okreta (20m), označena je čunjevima postavljenim na linije starta i okreta na međusobnoj udaljenosti 120 cm. Staze su numerisane rednim brojevima od 1-20.
<b>5. Početni položaj</b>	Grupa do 20 kandidata je raspoređena tako da svaki kandidat stoji iza linije starta u položaju visokog starta, licem usmjeren ka stazi koja mu je dodijeljena za trčanje i označena rednim brojem kao i marker koji kandidat nosi na gornjem dijelu tijela.
<b>6. Izvođenje zadatka</b>	Zadatak se izvodi uz originalnu zvučnu matricu na engleskom jeziku koja zvučnim beep signalima reguliše ritam i brzinu trčanja te odbrojava početak testa a nivo trčanja je vidljiv na video projekciji. Test počinje na nivou jedan (nivo 1) s početnom brzinom 8.5 km/h. Start je označen sa dvostrukim zvučnim beep signalom i kandidat počinje da izvodi povratna trčanja na 20 metara prateći zvučne signale na način da: <ol style="list-style-type: none"> <li>Kandidat trči ka liniji okreta koju mora najmanje sa jednim stopalom vidno nagaziti prije ili za vrijeme trajanja narednog zvučnog beep signala.</li> <li>Nakon ili za vrijeme trajanja istog zvučnog beep signala, ali nikako ne prije njega, kandidat izvodi povratno trčanje ka startnoj liniji koju mora minimalno sa jednim stopalom vidno nagaziti prije ili za vrijeme trajanja narednog zvučnog beep signala.</li> </ol>

	<p>3. Nakon ili za vrijeme trajanja istog zvučnog beep signala, ali nikako ne prije njega, kandidat ponovo trči kao u koraku 1. te kontinuirano ponavlja isti ciklus trčanja između dvije linije.</p> <p>U početku ritam trčanja je lagan. Test se progresivno ubrzava svakih cca 60 sekundi, odnosno prelazi se na naredni (veći) nivo, a brzina trčanja se povećava za 0.5 km/h, što je označeno dvostrukim beep signalom.</p> <p>Ukoliko kandidat trčeći ka liniji starta ili okreta dođe mnogo prije zvučnog signala (završi trčanje) dužan je da zauzme početni položaj u prostoru s vanjske strane (iza) linije starta ili okreta i čeka naredni zvučni beep signal.</p>
<b>7. Kraj izvođenja zadatka</b>	<p>Zadatak se završava tako što stručno lice procjenjujući uspješnost izvođenja elemenata testa javno izriče dvije vrste sankcija: OPOMENA i ELIMINACIJA iz testa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kada kandidat prvi put zakasni (ne uspije) da nagazi jednim stopalom liniju starta ili okreta, ili prostor s vanjske strane (iza) linija, prije ili za vrijeme zvučnog signala kandidatu se izriče OPOMENA.</li> <li>2. Kada kandidat prvi put izvrši okret s unutrašnje strane (ispred) linija starta ili okreta, a da pri tome nije vidno najmanje jednim stopalom stao na liniju kandidatu se izriče OPOMENA.</li> <li>3. Kada kandidat krene u naredno trčanje prije zvučnog beep signala kandidatu se izriče OPOMENA.</li> <li>4. Kada kandidat sam odustane uslijed umora, pada ili povrede kandidatu se izriče ELIMINACIJA.</li> <li>5. Kada kandidat pređe u drugu stazu za trčanje ili izvrši okret izvan prostora svoje staze tako da vidno poremeti i ugrozi rad drugih kandidata ili skine marker tokom trčanja kandidatu se izriče ELIMINACIJA.</li> <li>6. Ukoliko pokuša da tokom testa ostvari bilo kakav vid komunikacije sa drugim kandidatima ili stručnim licem ili ponašanjem ugrozi proceduru testiranja kandidatu se izriče OPOMENA.</li> </ol> <p>ELIMINACIJA kao posljedica DVIJE OPOMENE ili povrede procedura testiranja se izriče javno tako što stručno lice glasno kaže broj markera i posljednji uspješno istrčan nivo kandidata koji je diskvalifikovan. Također se evidentira razlog eliminacije (odustajanje ili prekršaj). Kandidat nema pravo nastaviti testiranje nakon izrečene ELIMINACIJE.</p>
<b>8. Ocjenjivanje</b>	<p>Kandidatu se vrednuje posljednji uspješno istrčan nivo na testu (npr. 10.1 znači da je kandidat uspješno istrčao jedno trčanje na nivou 10. Rezultat se evidentira od strane sva četiri stručna lica i Komisije. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova u skladu sa rezultatom.</p>
<b>9. Uvježbavanje</b>	<p>Po ulasku u salu kandidatima se pojašnjava beep test upotrebom video prezentacije. Nakon što zauzmu početni položaj kandidatima će se dodatno usmeno i uz demonstraciju objasniti procedura izvođenja testa. Kandidat nema probnih pokušaja.</p>
<b>10. Napomena</b>	<p>Kandidatu je dozvoljeno da prije ili za vrijeme zvučnog beep signala nagazi prostor s vanjske strane (iza) linije starta ili linije okreta i da produži kretanje.</p> <p>Kandidatu kojem je izrečena ELIMINACIJA od strane stručnog lica nije dozvoljeno da nastavi testiranje. Procedura testa je identična za muškarce i žene.</p>

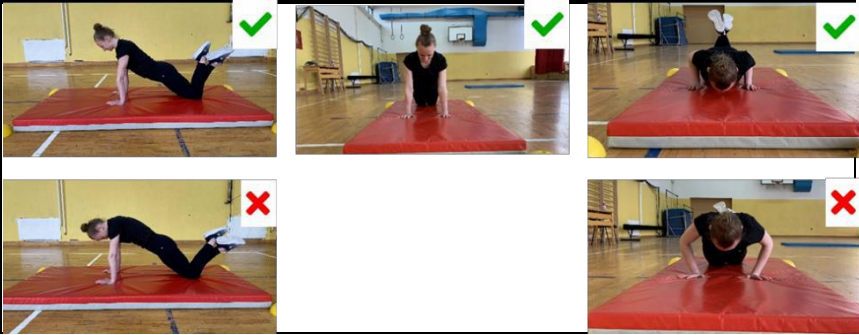


Slika 1. Početni položaj i izvođenje pravilnih okreta na Beep testu

Naziv discipline - testa	2.1 Sklekovi za muškarce
1. Vrijeme rada	Do otkaza
2. Broj ispitivača	Jedno stručno lice (1) po kandidatu
3. Rekviziti	Strunjača/tatami
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na strunjači/tatamiju
5. Početni položaj	Kandidat je u položaju - upor ležeći prednji. Trup je ravan, kičmeni stub je u neutralnom položaju. Glava je u produžetku tijela sa pogledom prema dole. Ruke su u razini grudnog koša postavljene u širini ramena sa dlanovima na podlozi. Noge su skupljene i u produžetku tijela te su oslonjene na nožne prste.
6. Izvođenje zadatka	Iz početnog položaja kandidat se spušta sve dok grudima ne dodirne pod, a zatim se ponovno podiže do početnog položaja. Povratkom u početni položaj podrazumijeva se opružanje ruku i laktova do potpune ekstenzije.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak se izvodi kontinuirano do otkaza, bez prekida koji mogu imati karakter odmora (bez odmora u gornjem položaju tijela/početnom položaju ili položaju kontakta s podlogom). Kraj izvođenja testa je kada kandidat ne može više izvoditi pravilno vježbu ili kada napravi vidnu pauzu koja ima karakter odmora ili kada odustane.
8. Ocjenjivanje	Stručno lice broji ukupan broj pravilno izvedenih sklekova i upisuje ih zajedno sa brojem ostvarenih bodova u evidencijski karton kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.
9. Uvježbavanje	Kandidatu nisu dozvoljeni probni pokušaji.
10. Napomena	Kandidat tokom izvođenja testa mora držati tijelo opruženo. Tijelo se ne smije njihati naprijed ili nazad prilikom spuštanja. Laktovi pri spuštanju i podizanju moraju prolaziti uz tijelo.

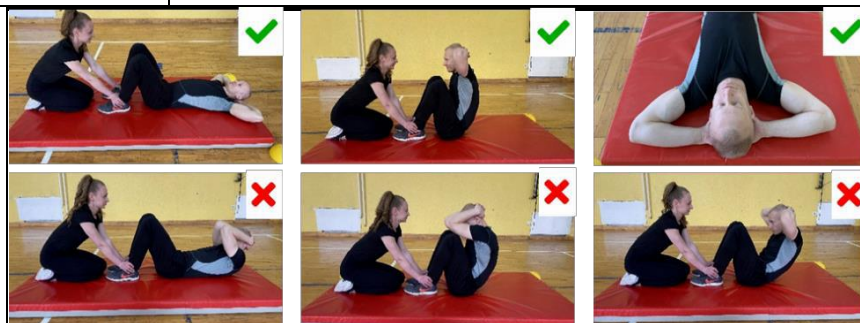


Slika 2.1. Pravilan početni položaj i pravilno izvođenje sklekova za muškarce

Naziv discipline - testa	2.2 Sklekovi za žene
1. Vrijeme rada	Do otkaza
2. Broj ispitivača	Jedno stručno lice (1) po kandidatkinji
3. Rekviziti	Strunjača/tatami
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na strunjači/tatamiju
5. Početni položaj	Kandidatkinja je u položaju - upor ležeći prednji. Iz ovog položaja koljena spustiti na podlogu. Trup je ravan, kičmeni stub je u neutralnom položaju. Glava je u produžetku tijela sa pogledom prema dole. Ruke su u razini grudnog koša postavljene u širini ramena sa dlanovima na podlozi. Stopala su odignuta od podloge, a gležnjevi prekríženi (unakrsno).
6. Izvođenje zadatka	Iz početnog položaja kandidatkinja se spušta sve dok grudima ne dodirne pod, a zatim se ponovno podiže do početnog položaja. Povratkom u početni položaj podrazumijeva se opružanje ruku i laktova do potpune ekstenzije.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak se izvodi kontinuirano do otkaza, bez prekida koji mogu imati karakter odmora (bez odmora u gornjem položaju tijela/početnom položaju ili položaju kontakta s podlogom). Kraj izvođenja testa je kada kandidatkinja ne može više izvoditi pravilno vježbu ili kada napravi vidnu pauzu koja ima karakter odmora ili kada odustane..
8. Ocjenjivanje	Stručno lice broji ukupan broj pravilno izvedenih sklekova i upisuje ih zajedno sa brojem ostvarenih bodova u evidencijski karton kandidata. Kandidatkinja svojim potpisom potvrđuje da je upoznata sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.
9. Uvježbavanje	Kandidatkinje nemaju probnih pokušaja.
10. Napomena	Kandidatkinja tokom izvođenja testa mora držati tijelo opruženo. Tijelo se ne smije njihati naprijed ili nazad prilikom spuštanja. Laktovi pri spuštanju i podizanju moraju prolaziti uz tijelo.
	
	<i>Slika 2.2 Pravilan početni položaj i pravilno izvođenje sklekova za žene</i>

Naziv discipline - testa	3. Trbušnjaci
1. Vrijeme rada	Do otkaza
2. Broj ispitivača	Dva (2) stručna lica; Jedan (1) glavni i jedan (1) pomoćni
3. Rekviziti	Strunjača/tatami
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na strunjači/tatamiju
5. Početni položaj	Kandidat je u položaju – Ležeći na leđima sa koljenima pod uglom od 90 stepeni a laktovima dodiruje podlogu. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Ruke su savijene u laktovima, prsti prepleteni sa dlanovima na zatiljku glave. Trup je ravan a pogled usmjeren prema naprijed. Laktovi su u kontaktu s podlogom. Pomoćno stručno lice fiksira kandidatova stopala.

<b>6. Izvođenje zadatka</b>	Kandidat izvodi test tako što vrši podizanje trupa u sjed i vraća se u početni položaj na način da sa obje lopatice i oba lakta dohvati podlogu.
<b>7. Kraj izvođenja zadatka</b>	Zadatak se izvodi kontinuirano do otkaza, bez prekida koji mogu imati karakter odmora (bez odmora/zadržavanja u sjedu ili u početnom položaju). Kraj izvođenja testa je kada kandidat ne može više izvoditi pravilno vježbu ili kada napravi pauzu koja može imati karakter odmora ili kada odustane.
<b>8. Ocjenjivanje</b>	Glavno stručno lice broji ukupan broj pravilno izvedenih trbušnjaka i upisuje ih zajedno sa brojem ostvarenih bodova u evidencijski karton kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova.
<b>9. Uvježbavanje</b>	Kandidati nemaju probnih pokušaja.
<b>10. Napomena</b>	Kandidat tokom izvođenja testa mora glavom doći iznad koljena. Kandidat tokom izvođenja mora držati tijelo opruženo. Kandidat tokom povratka u ležeći položaj mora ostvariti kontakt lopaticama i laktovima sa podlogom. Izvođenje testa je identično za oba pola.



**Slika 3. Pravilan početni položaj i pravilno izvođenje trbušnjaka**

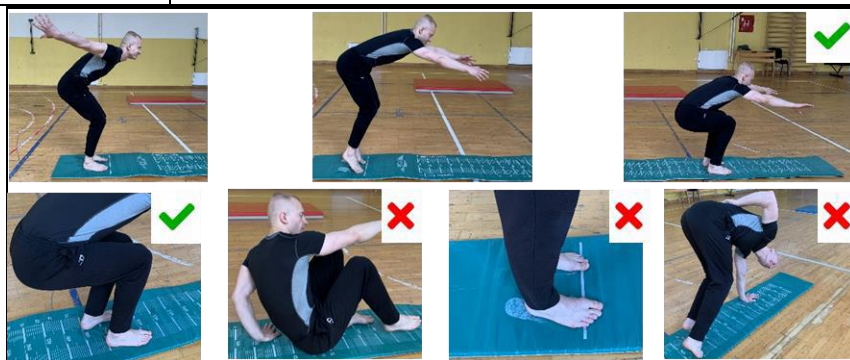
Naziv discipline - testa	<b>4. Skok u dalj iz mjesta</b>
<b>1. Vrijeme rada</b>	Tri (3) pokušaja – najbolji rezultat
<b>2. Broj ispitivača</b>	Dva (2) stručna lica; Jedan (1) glavni i jedan (1) pomoćni
<b>3. Rekviziti</b>	Strunjače/tatami; metar za mjerenje, palica za mjerenje ili podloga za mjerenje.
<b>4. Opis mjesta izvođenja</b>	Test se izvodi na strunjači/tatamiju ili na ravnoj, ne klizavoj podlozi.
<b>5. Početni položaj</b>	Kandidat stane stopalima paralelno do samog ruba odrazne linije sa licem okrenutim prema prostoru u koji skače.
<b>6. Izvođenje zadatka</b>	Kandidat izvodi test tako što se sunožno odrazi i skače prema naprijed što je moguće dalje. Obavezan je sunožni doskok. Zadatak se ponavlja tri (3) puta.
<b>7. Kraj izvođenja zadatka</b>	Zadatak je završen nakon što kandidat izvede tri (3) skoka.
<b>8. Ocjenjivanje</b>	Pomoćno stručno lice prati ispravnost sunožnog odraza i doskoka. Glavno stručno lice provjerava i registruje dužinu svakog ispravnog skoka u centimetrima. Mjeri se udaljenost od linije odraza do pete onog stopala na strunjači/ tatamiju koje je najbliže odraznoj liniji. Regstruje se i upisuje udaljenost svakog od tri (3) izvedena skoka posebno, a boduje se najbolji rezultat te unosi u evidencijski karton kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova. Neispravni pokušaji se evidentiraju.
<b>9. Uvježbavanje</b>	Kandidati nemaju probnih pokušaja.
<b>10. Napomena</b>	Kandidat test izvodi bos.



Kandidat ima tri pokušaja da ostvari što je moguće bolji rezultat. U slučaju da su mu sva tri pokušaja neispravna smatrat će se da kandidat nije zadovoljio minimum standarda i eliminisati će se iz daljeg procesa testiranja.

Skok se smatra neispravnim u slučajevima:

- ako kandidat napravi dvostruki odraz (poskok) u mjestu prije skoka
- ako prstima pređe liniju odraza
- ako odraz nije sunožan
- ako u sunožni položaj za odraz dođe dokorakom pa taj dokorak poveže s odrazom
- ako pri doskoku dodirne strunjaču rukama iza pete ili ispred prstiju
- ako pri doskoku sjedne ili padne na leđa
- ako pri doskoku padne naprijed ili u stranu



**Slika 4.** Početni položaj i pravilno izvođenje skoka u dalj s mjesta

*Prilozi:*

- Prilog 1: Bodovanje disciplina testa fizičke sposobnosti na osnovu Pravilnika o sadržaju načinu i rasporedu testiranja i sistemu bodovanja kandidata u procesu odabira policijskih službenika u Upravu policije Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo – (“Službene novine Kantona Sarajevo”, br. 18/21).