

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: 02/5-1-30-1-8289/24 od 01.10.2024. 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“ – 200 izvršilaca

I

Sadržaj testa fizičke sposobnosti

Test fizičke sposobnosti obuhvata četiri discipline (Beep test, sklekovi, trbušnjaci i skok u dalj) 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 imenovana rješenjem policijskog komesara 02/5-1-30-1-8289/24 od 01.10.2024. 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 16 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 (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 testova 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 (cm)
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 (cm)
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 testova

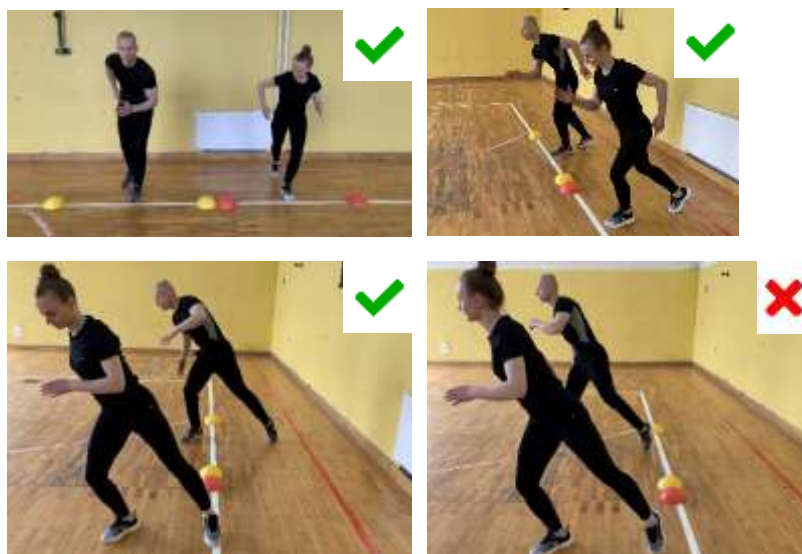
1. BEEP test

1. Vrijeme rada	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).
2. Broj ispitivača	Četiri stručna lica (4) za grupu do 16 kandidata
3. Rekviziti	Zvučnik, zvučna matrica Beep testa, čelični metar (20m) čunjevi, žabice, svijetli markeri numerisani brojevima od 1-20, štoperica.
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na tvrdj, 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 trakom i linijama postavljenim okomito na linije starta i okreta na međusobnoj udaljenosti 100-120 cm. Staze su numerisane rednim brojevima od 1-16.
5. Početni položaj	Grupa do 16 kandidata je raspoređena tako da svaki kandidat stoji ispred 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. Jedna noga je u kontaktu sa linijom starta. Parni brojevi počinju na jednoj strani a neparni na drugoj i trče u susret jedan drugom svako u svojoj stazi.

<p>6. Izvođenje zadatka</p>	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kandidat trči ka liniji okreta koju mora najmanje sa jednim stopalom vidno nagaziti prije ili za vrijeme trajanja narednog zvučnog beep signala. 2. Nakon ili za vrijeme trajanja istog zvučnog beep signala, ali nikako ne prije njega, kandidat izvodi povratno trčanje ka startnoj liniji koju mora sa jednim stopalom vidno nagaziti prije ili za vrijeme trajanja narednog zvučnog beep signala. 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>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. Ukoliko kandidat trčeći ka liniji starta ili okreta dođe mnogo prije zvučnog signala (završi trčanje) dužan je da zauzme početni položaj i čeka naredni zvučni beep signal.</p>
<p>7. Kraj izvođenja zadatka</p>	<p>Zadatak se završava tako što stručno lice procjenjujući uspješnost izvođenja elemenata testa izriče javnu eliminaciju iz testa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kada kandidat prvi put zakasni (ne uspije) da nagazi jednim stopalom liniju starta ili okreta, ili prostor s vanjske strane linija (iza), prije ili za vrijeme zvučnog signala. 2. Kada kandidat prvi put izvrši okret s unutrašnje strane (ispred) linija starta ili okreta, a da pri tome nije vidno najmanje jednim stopalom ostvario kontakt s linijom. 3. Kada kandidat krene u naredno trčanje prije zvučnog beep signala. 4. Kada kandidat sam odustane uslijed umora, pada ili povrede. 5. Kada kandidat pređe u drugu stazu za trčanje ili izvrši okret izvan prostora svoje staze ili skine marker tokom trčanja. 6. Ukoliko pokuša da tokom testa ostvari bilo kakav vid komunikacije sa drugim kandidatima ili stručnim licem ili ponašanjem ugrozi proceduru testiranja. <p>Eliminacija se izriče javno tako što stručno lice glasno kaže broj markera i posljednji uspješno istrčan nivo kandidata koji je eliminisan. Također se evidentira razlog eliminacije (odustajanje ili prekršaj).</p>
<p>8. Ocjenjivanje</p>	<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</p>

	potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova u skladu sa rezultatom.
9. Uvježbavanje	Nakon što zauzmu početni položaj kandidatima će se usmeno i uz demonstraciju objasniti procedura izvođenja testa. Kandidat nema probnih pokušaja.
10. Napomena	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. Kandidatu kojem je izrečena javna eliminacija od strane stručnog lica nije dozvoljeno da nastavi testiranje. Procedura testa je identična za muškarce i žene. Kandidat je zadovoljio minimum normativa na testu kada uspješno završi prvo trčanje na nivou 10 (kompletira nivo 10-1). Kandidatkinja je zadovoljila minimum normativa na testu kada uspješno završi prvo trčanje na nivou 8 (kompletira nivo 8-1).

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



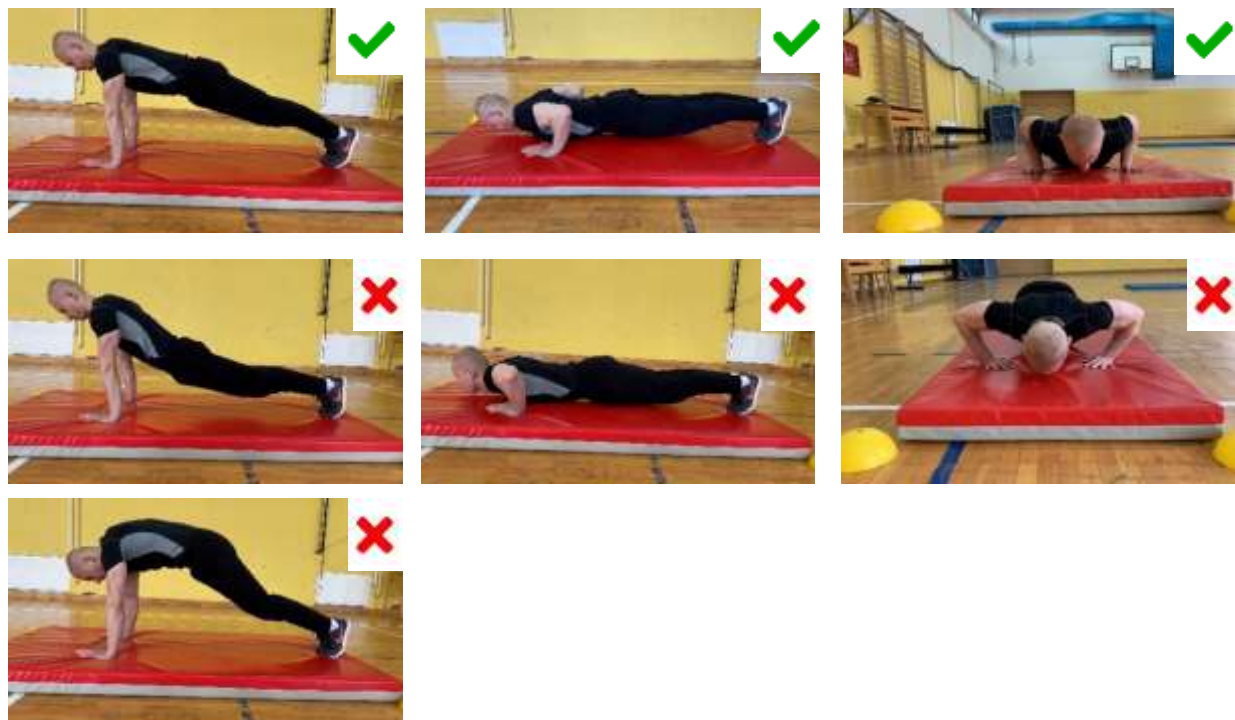
2. Sklekovi

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 tvrdoj i ravnoj podlozi (tatami ili strunjača).
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. Kandidat sve vrijeme drži laktove što bliže tijelu.
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.

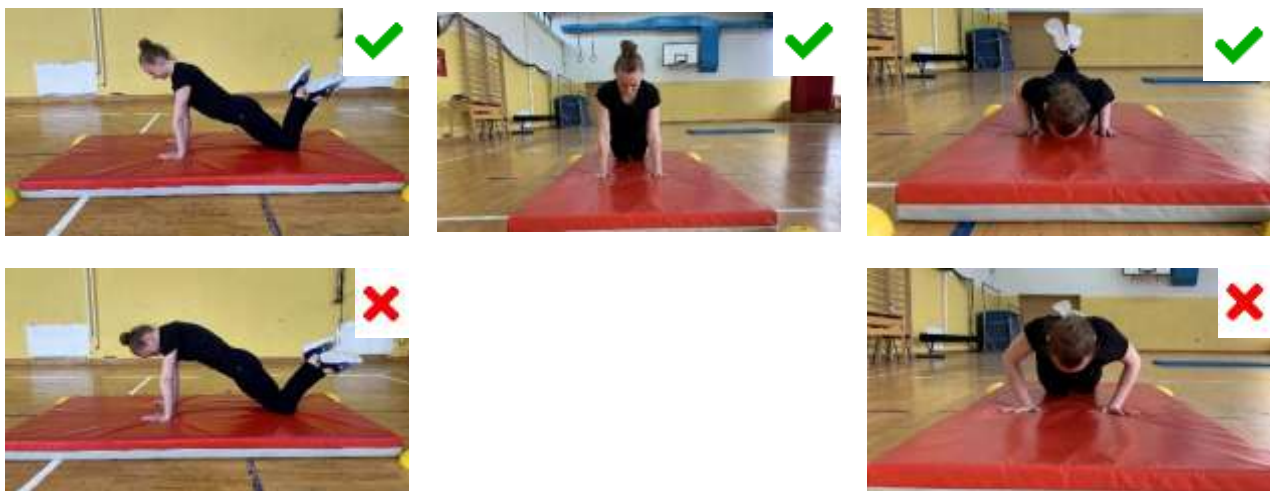
Slika 2.1. *Pravilan početni položaj i pravilno izvođenje sklekova za muškarce*



2.1 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 tvrdoj i ravnoj podlozi (tatami ili strunjača).
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 prekriveni (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. Kandidatkinja sve vrijeme drži laktove što bliže tijelu.
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 je kada kandidatkinja ne može više izvoditi pravilno vježbu ili 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.

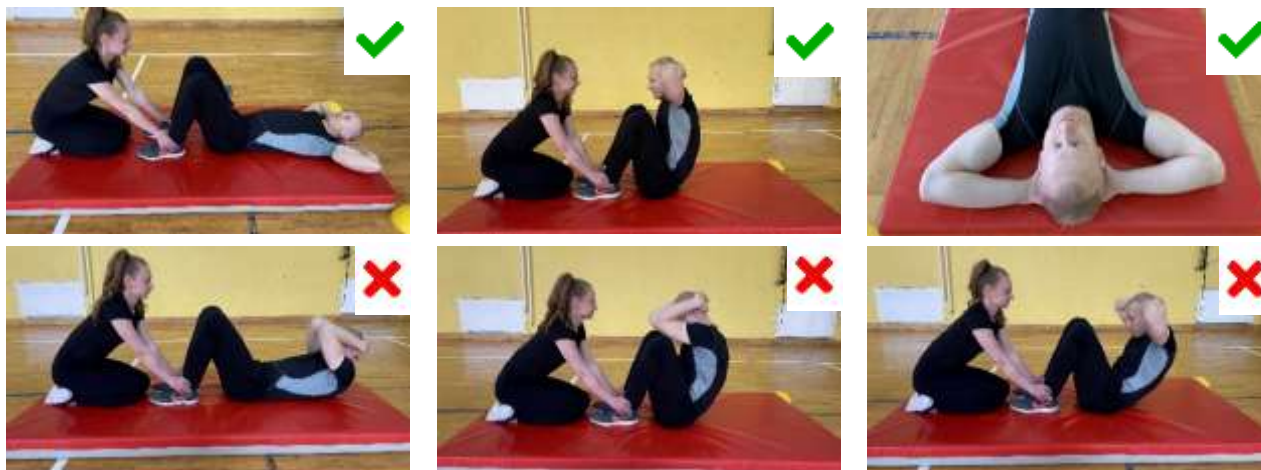
Slika 2.2 Pravilan početni položaj i pravilno izvođenje sklekova za žene



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.
6. Izvođenje zadatka	Kandidat izvodi test tako što vrši podizanje trupa u sjed i vraća se u početni položaj.
7. Kraj izvođenja zadatka	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 odustane.
8. Ocjenjivanje	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.
9. Uvježbavanje	Kandidati nemaju probnih pokušaja.
10. Napomena	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 sa oba lakta sa podlogom. Izvođenje testa je identično za oba pola.

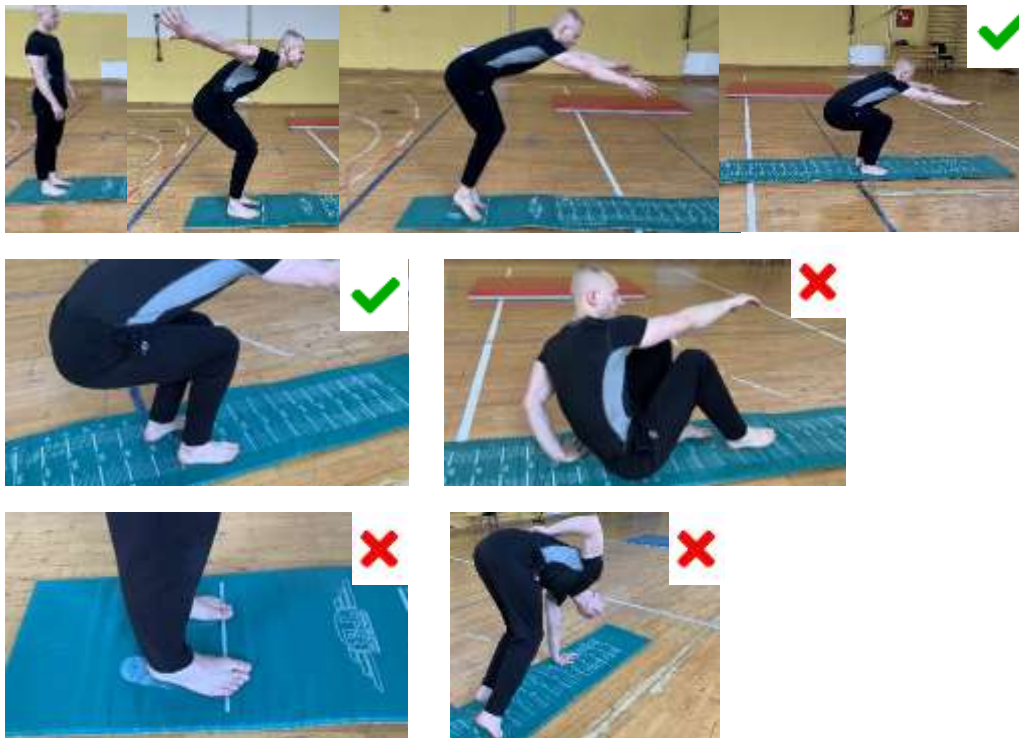
Slika 3.1. *Pravilan početni položaj i pravilno izvođenje trbušnjaka*



4. Skok u dalj iz mjesta

1. Vrijeme rada	Tri (3) pokušaja– najbolji rezultat
2. Broj ispitivača	Dva (2) stručna lica; Jedan (1) glavni i jedan (1) pomoćni
3. Rekviziti	Strunjače/tatami; metar za mjerenje, palica za mjerenje ili podloga za mjerenje
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na strunjači/tatamiju ili na ravnoj, ne klizavoj podlozi
5. Početni položaj	Kandidat stane stopalima paralelno do samog ruba odrazne linije sa licem okrenutim prema prostoru u koji skače.
6. Izvođenje zadatka	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.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak je završen nakon što kandidat izvede tri (3) skoka.
8. Ocjenjivanje	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. Registruje 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.
9. Uvježbavanje	Kandidati nemaju probnih pokušaja.
10. Napomena	Kandidat test izvodi bos (ili u čarapama). 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: <ul style="list-style-type: none">- 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 peta- ako pri doskoku sjedne ili padne na leđa- ako pri doskoku padne naprijed ili u stranu

Slika 4.1. Početni položaj i pravilno izvođenje skoka u dalj s mjesta



Metodologiju sačinila stručna lica za sprovođenje testa fizičke sposobnosti:

Čović Nedim
Čaušević Denis
Halvadžija Emir
Jasmin Jusko

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).