

OPIS MERILNIH POSTOPKOV IN NORME

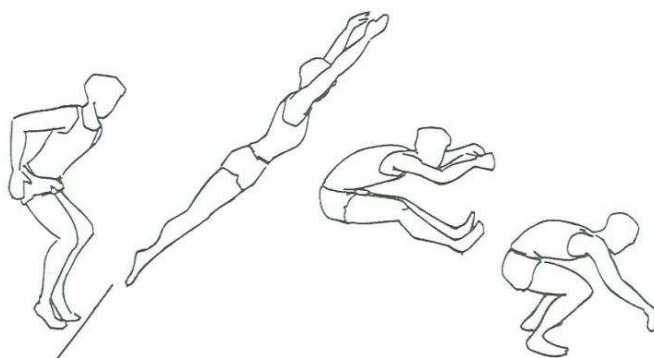
SKOK V DALJINO Z MESTA – SDM

Rekviziti: blazina za merjenje skoka v daljino, kreda, magnezij.

Naloga: Odriv mora biti sono žen, z obema nogama hkrati. Pred odzivom se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom.

Ocenjevanje: Merjenec opravi dva skoka, oceni se najdaljši. Z jeklenim trakom se meri pravokotna razdalja od črte na odskočišču do najbližjega odtisa na doskočišču. Če odtisi stopal niso jasno vidni, je potrebno pete namazati z magnezijem.

Navodilo: Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odriva je označeno s črto. Merjenje se izvaja racionalno, če imamo vzporedno s smerjo skoka postavljeno merilno skalo od 0 do 300 cm (na blazini za merjenje skoka v daljino je merilna skala le vrisana) in ravnilo v obliki črke T, s katerim lahko natančno odčitamo rezultat.



Norme moški:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	cm	cm	cm	cm	cm	
rezultat	260 in več	241 in več	236 in več	230 in več	216 in več	5
	250 - 259	228 - 240	221 - 235	216 - 229	201 - 215	4
	236 - 249	215 - 227	210 - 220	200 - 215	190 - 200	3
	210 - 235	201 - 214	196 - 209	190 - 199	180 - 189	2
	209 in manj	200 in manj	195 in manj	189 in manj	179 in manj	1

Norme ženske:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	cm	cm	cm	cm	cm	
rezultat	241 in več	216 in več	206 in več	201 in več	196 in več	5
	216 - 240	191 - 215	190 - 205	181 - 200	179 - 195	4
	189 - 215	171 - 190	170 - 189	169 - 180	169 - 178	3
	171 - 188	161 - 170	160 - 169	159 - 168	158 - 168	2
	170 in manj	160 in manj	159 in manj	158 in manj	157 in manj	1

VESA V ZGIBI – VZG

Rekviziti: trimlet ali nizek telovadni drog ali kakšen drug rekvizit, ki ima enak premer kot telovadni drog, blazina in štoparica.

Naloga: Merilec meri čas v katerem merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu. Medtem mora imeti ves čas brado nad višino droga. Ko v opisanem položaju popusti, merilec ustavi štoparico, ki jo je sprožil v trenutku, ko je merjenec zavzel omenjeni položaj v vesi. V veso lahko merjenec pride tudi ob pomoči druge osebe, če mu je drog previsok.

Ocenjevanje: Rezultat testa je čas drže v zgibi, izražen v celih sekundah. Merjenec se z brado ne sme dotikati droga. Merjenca med izvajanjem testa ni dovoljeno spodbujati.

Navodilo: Ko merjenec izvaja nalogo več kot 2 minuti (120 sekund), prenehamo izvajati nalogo in zapišemo maksimalni rezultat 120.



Norme moški:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	sek	sek	sek	sek	sek	
rezultat	100 in več	81 in več	71 in več	65 in več	61 in več	5
	81 - 99	61 - 80	56 - 70	55 - 64	51 - 60	4
	61 - 80	48 - 60	46 - 55	45 - 54	41 - 50	3
	41 - 60	38 - 47	36 - 45	35 - 44	31 - 40	2
	40 in manj	37 in manj	35 in manj	34 in manj	30 in manj	1

Norme ženske:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	sek	sek	sek	sek	sek	
rezultat	69 in več	57 in več	57 in več	55 in več	55 in več	5
	56 - 68	41 - 56	41 - 56	39 - 54	39 - 54	4
	43 - 55	30 - 40	30 - 39	29 - 38	29 - 38	3
	30 - 42	25 - 29	25 - 29	24 - 28	24 - 28	2
	29 in manj	24 in manj	24 in manj	23 in manj	23 in manj	1

DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH – DT

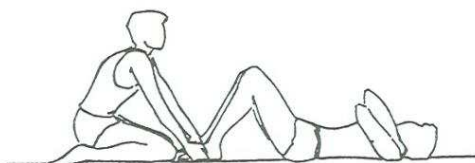
Rekviziti: blazina in štoparica.

Naloga: Merjenec leži na hrbtu na blazini. Noge ima pokrčene pod pravim kotom, roke prekrižane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Merjenec se dviguje v sedeči položaj. Roke se ne smejo odmakniti od prsi in dlani od ramen. Dvigovanje v sed je opravljeno, ko se komolca dotakneta stegen. Merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta oziroma z lopaticama ne dotakne blazine.

Merilec da znamenje "pozor – zdaj". Izvajanje testa se začne na znak "zdaj". Izvajanje se zaustavi, ko da merilec znak "stop". Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah. Odmori med ponovitvami so dovoljeni, s čimer morajo biti merjenci seznanjeni pred pričetkom izvajanja meritve.

Ocenjevanje: Zapisujemo število pravilno izvedenih ponovitev v 60 sekundah.

Navodilo: Pomembno je, da so noge pokrčene pod pravim kotom in da so merjenčeva stopala v stiku s podlago. Eden od preostalih merjenčev fiksira merjenčeve noge. Merilec daje znamenje za začetek testa, šteje dvige trupa, kontrolira čas na štoparici, popravlja morebitne napake pri izvajanju testa in daje znamenje po izteku 60 sekund. Če merjenec izvaja testno nalogo prvič, mu moramo demonstrirati in pojasniti testno nalogo, merjenec pa naj jo nekajkrat izvede samostojno.



Norme moški:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	pon v 1 min	pon v 1 min	pon v 1 min	pon v 1 min	pon v 1 min	
rezultat	61 in več	59 in več	57 in več	58 in več	56 in več	5
	52 - 60	51 - 58	50 - 56	51 - 57	49 - 55	4
	43 - 51	41 - 50	40 - 49	43 - 50	40 - 48	3
	35 - 42	34 - 40	33 - 39	32 - 42	31 - 39	2
	34 in manj	33 in manj	32 in manj	31 in manj	30 in manj	1

Norme ženske:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	pon v 1 min	pon v 1 min	pon v 1 min	pon v 1 min	pon v 1 min	
rezultat	58 in več	57 in več	56 in več	55 in več	54 in več	5
	48 - 57	48 - 56	47 - 55	46 - 54	45 - 53	4
	40 - 47	40 - 47	40 - 46	39 - 45	38 - 44	3
	33 - 39	32 - 39	31 - 39	30 - 38	29 - 37	2
	32 in manj	31 in manj	30 in manj	29 in manj	28 in manj	1

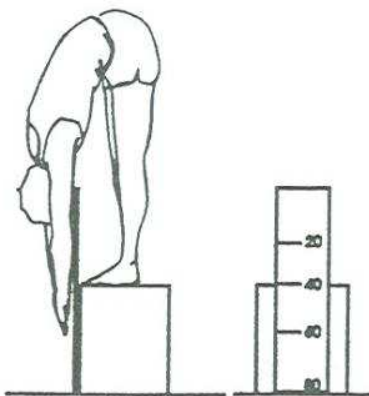
PREDKLON NA KLOPCI – PRK

Rekviziti: merilna klopca z merilom do 80 cm.

Naloga: Merjenec stoji na klopci z iztegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Iz tega položaja izvede predklon, kolikor more globoko. Pri tem potiska drsno deščico na merilu kar najgloblje (naloge ne sme izvajati s sunkom ali z zamahom). V končnem položaju ostane 2 sekundi. Pri izvedbi je merjenec bos.

Ocenjevanje: Rezultat je izražen z globino predklona oziroma potiska deščice, odčitane na navpičnem merilu v cm. Merilec mora opozarjati na to, da morajo biti noge v kolenih popolnoma iztegnjene in da merjenec vztraja v predklonu 2 sekundi. Pred meritvijo mora merjenec opraviti nalogo poskusno.

Navodilo: Testno nalogo merjenec izvaja dvakrat. Vpiše se boljši rezultat.



Norme moški:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	cm	cm	cm	cm	cm	
rezultat	62 in več	58 in več	56 in več	54 in več	52 in več	5
	57 - 61	51 - 57	49 - 55	48 - 53	46 - 51	4
	46 - 56	44 - 50	43 - 48	42 - 47	40 - 45	3
	40 - 45	38 - 43	37 - 42	35 - 41	33 - 39	2
	39 in manj	37 in manj	36 in manj	34 in manj	32 in manj	1

Norme ženske:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	cm	cm	cm	cm	cm	
rezultat	62 in več	58 in več	56 in več	54 in več	52 in več	5
	57 - 61	51 - 57	49 - 55	48 - 53	46 - 51	4
	46 - 56	44 - 50	43 - 48	42 - 47	40 - 45	3
	40 - 45	38 - 43	37 - 42	35 - 41	33 - 39	2
	39 in manj	37 in manj	36 in manj	34 in manj	32 in manj	1

TAPING Z ROKO – TR

Rekviziti: deska za taping z roko, miza, stol, štoparica.

Prostor: Test se izvaja v odprtem ali zaprtem prostoru minimalnih razsežnosti 2 x 2 m, na ravni podlagi. Na mizi je pritrjena deska za taping tako, da je z daljšo stranico ob robu mize. Stol je ob mizi.

Naloga: Merjenec sedi za mizo, na kateri je deska za taping. Slabšo roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje "zdaj" se z boljše roko začne kar najhitreje izmenoma dotikati obeh plošč. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko. Merilec šteje le dotike plošče na tisti strani, na kateri merjenec drži roko ob začetku izvajanja testne naloge. En merilec daje znamenje za začetek in konec testa, drugi pa šteje dotike. Zadostuje, da merjenec opravi dotik le s konico prsta. Če je merilec izurjen lahko opravlja meritev sam. Pri elektronski deski za taping z roko naprava sama beleži pravilne dotike.

Ocenjevanje: Naloga traja 20 sekund. Rezultat testa je število točk v 20 sekundah. Merilec oziroma elektronska naprava ne upošteva ponovitev, pri katerih se merjenec ni dotaknil plošč.

Navodilo: Naloga se izvaja dvakrat. Vpiše se boljši poskus.



Norme moški:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	pon v 20 s	pon v 20 s	pon v 20 s	pon v 20 s	pon v 20 s	
rezultat	56 in več	55 in več	54 in več	52 in več	50 in več	5
	51 - 55	50 - 54	49 - 53	47 - 51	45 - 49	4
	47 - 50	45 - 49	44 - 48	42 - 46	40 - 44	3
	43 - 46	40 - 44	39 - 43	37 - 41	35 - 39	2
	42 in manj	39 in manj	38 in manj	36 in manj	34 in manj	1

Norme ženske:

starost	18 let in več	do 18 let	do 17 let	do 16 let	do 15 let	OCENA
merska enota	pon v 20 s	pon v 20 s	pon v 20 s	pon v 20 s	pon v 20 s	
rezultat	56 in več	55 in več	54 in več	52 in več	50 in več	5
	51 - 55	50 - 54	49 - 53	47 - 51	45 - 49	4
	47 - 50	45 - 49	44 - 48	42 - 46	40 - 44	3
	43 - 46	40 - 44	39 - 43	37 - 41	35 - 39	2
	42 in manj	39 in manj	38 in manj	36 in manj	34 in manj	1

KORAKI VSTRAN – KVS

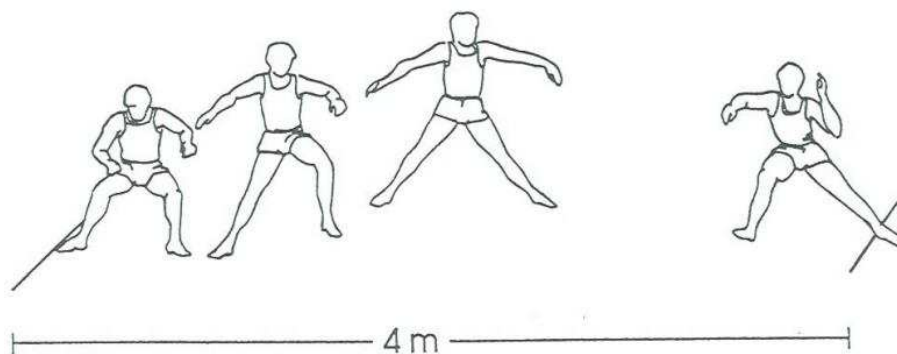
Rekviziti: barvni lepilni trak oziroma kreda, štoparica.

Prostor: Naloga se izvaja v prostoru z minimalnimi razsežnostmi 5 x 2 m. Na gladki podlagi (parket, masa), ki ne drsi, označimo s kredo ali samolepilnim trakom dve vzporedni (mejni) črti, dolgi 1 m, ki sta med seboj oddaljeni 4 m.

Naloga: Merjenec stoji ob eni od vzporednih črt znotraj označenega prostora. Na znak se s prisunskimi poskoki čim hitreje premika bočno, od ene do druge mejne črte. Mejnih črt se mora vsaj dotakniti, lahko ju tudi prestopi. Naloga merjenca je, da šestkrat zapored preide štirimetrsko razdaljo med mejnima črtama.

Ocenjevanje: Meri se čas v desetinkah sekunde, ki ga merjenec potrebuje, da opravi opisano nalogo.

Navodilo: Poskus ni veljaven, če merjenec uporablja križne korake, če se ne premika bočno ali če se ne dotakne mejnih črt. Testna naloga se izvaja dvakrat, vpiše se boljši izid.



Norme moški:

starost	18 in več	do 18	do 17	do 16	do 15	OCENA
merska enota	1/10s	1/10s	1/10s	1/10s	1/10s	
rezultat	75 in manj	76 in manj	78 in manj	81 in manj	85 in manj	5
	80 – 76	81 - 77	83 - 79	86 - 82	90 - 86	4
	89 - 81	90 - 82	92 - 84	95 - 87	100 - 91	3
	95 - 90	96 - 91	98 - 93	101 - 96	105 - 101	2
	96 in več	97 in več	99 in več	102 in več	106 in več	1

Norme ženske:

starost	18 in več	do 18	do 17	do 16	do 15	OCENA
merska enota	1/10s	1/10s	1/10s	1/10s	1/10s	
rezultat	85 in manj	88 in manj	88 in manj	91 in manj	91 in manj	5
	90 – 86	93 - 89	93 - 89	96 - 92	96 - 92	4
	99 – 91	102 - 94	102 - 94	105 - 97	105 - 97	3
	105 – 100	108 - 103	108 - 103	111 - 106	111 - 106	2
	106 in več	109 in več	109 in več	112 in več	112 in več	1