

## KAKO DA SE PRIPREMITE ZA TESTIRANJE

Ukoliko želite da se podvrgnete testu fizičke sposobnosti bilo bi vam od pomoći da nekoliko sedmica pre polaganja testa započnete program koji će vas dovesti u formu i unaprediti vašu fizičku spremnost.

Preporučili bismo vam da još jednom pregledate uslove koje morate da ispunite u svakom elementu (segmentu testiranja) i započnete program treninga što je pre moguće.

Budite pažljivi i vodite računa da se tokom treninga i pripreme ne povredite za testiranje.

Pažljivo planiranje, svakodnevni fizički trening sačinjen od podizanja tela iz različitih položaja, sklekova, hodanja i trčanja mnogo će vam pomoći da položite test fizičke sposobnosti. Preporučeni program vežbanja nalazi se na sledećoj stranici. Kao i uvek, pre nego što počnete sa vežbama konsultujte se sa svojim lekarom. Članovi tima za regrutaciju i selekciju Vam žele puno uspeha u nastojanjima da se pridružite PK-u.



Redovno šetanje ili trčanje pomoći će vam da položite test fizičke sposobnosti.

## Pripreme za testiranje

- **ISTEZANJE MIŠIĆA** - progresivna rutina za test istezanja mišića je da uradite što je moguće više trbušnjaka u jednoj minuti iz ležećeg položaja tela s nogama savijenim u kolenima. Ponovite najmanje tri puta takve jednogminutne vežbe u toku dana, tri dana u sedmici kako biste videli koliko njih možete da uradite u minuti.
- **APSOLUTNA SNAGA** - Odredite koliko sklekova možete da uradite u minuti. Uradite ove vežbe najmanje tri puta dnevno, tri dana u sedmici kako biste videli u kakvoj ste kondiciji.
- **ANAEROBNA SNAGA** - Vežbajte trčanje na manjim razdaljinama dvaput dnevno, odnosno istrčite trku od 300m sa maksimalnim naporom. Ovo će vam pomoći da budete izdržljiviji i ostvarite maksimalne rezultate u trčanju na udaljenosti od 300m.
- **AEROBNA SNAGA** - Da biste mogli da istrčite 2,4 km morate redovno da hodate i džogirate na razdaljini od 3,5 km. Merite vreme tokom svake vežbe i vremenom produžite vreme svake vežbe.

Još jednom, želimo da vam skrenemo pažnju da planirate svoj program vežbi kako biste postigli maksimalan rezultat bez zadobijanja povreda koje bi vas sprečile da učestvujete i polazete test fizičke sposobnosti.



Policija Kosova

Uprava za kadrovska pitanja i administraciju  
Sektor za regrutaciju i selekciju

Zgrada uprave policije  
Telefon: 038/5080, lok. 1002 i 038 245 184



Republika e Kosovës  
Republika Kosovo – Republic of Kosovo  
Qeveria – Vlada – Government

Ministria e Punëve të Brendshme Ministarstvo Unutrašnjih Poslova  
Ministry of Internal Affairs

Policia e Kosovës/Policija Kosova/Kosovo Police

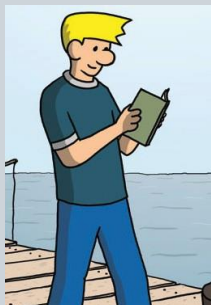
## PROCEDURA ZA PROVERU FIZIČKIH SPOSOBNOSTI



## TEST FIZIČKE SPOSOBNOSTI

Test fizičke sposobnosti sastoji se od četiri elementa:

1. Trčanje na 2,4 km
2. Trbušnjaka
3. Sklekova
4. Trčanje na 300 m



Da biste bili uspešni u procesu selekcije, svaki prijavljeni kandidat mora da uradi sve četiri discipline (elemente) unutar određenog vremenskog perioda za svaku disciplinu. Test je u vidu rezultata „ položio“ i „nije položio.

Ukoliko kandidat ne položi jednu od disciplina (element), onda kandidatu nije dozvoljeno da pređe na sledeću fazu testa i stoga će se smatrati da kandidat nije položio ceo test.



Ovaj test zasnovan je na međunarodno priznatom „Kuperovom testu fizičke sposobnosti“



## PODIZANJE TELA IZ POLOŽAJA/ISTEZANJE TRBUŠNJAKA

Gornji deo tela se podiže iz ležećeg položaja, kolena su savijena, pete dodiruju pod, ruke su na potiljku. Izbegavajte da glavu gurate rukama. Instruktor pomaže da su stopala čvrsto priljubljena na pod. Kandidat dok je u podignutom položaju laktovima mora da dodirne kolena i da se nakon toga vrati u ležeći položaj sve dok ramena ne dotaknu pod. Bokovi treba da ostanu na podu i ne smeju da se pomeraju napred. Kandidat mora da bude u stanju da u jednoj minuti kao što je prethodno opisano uradi 35 trbušnjaka (muškarci) i 20 trbušnjaka (žene).

## SKLEKOVI - APSOLUTNA SNAGA

Kandidat mora da podigne telo u položaj sa potpuno ispruženim rukama, a zatim da spusti telo sve dok grudni koš ne dotakne podlogu (kocka od 10 cm) koju drži instruktor i da rukama podigne telo u najviši položaj. Vežba se ponavlja na isti način. Noge moraju da budu ispružene, a oslonac je na vrhovima prstiju. Kandidat ne sme nijednom tokom testa da savije ili nagne preko telo. Kandidat može da se odmori dok je telo u uzdignutom položaju sa ispruženim laktovima. Ovaj element testa nije vremenski ograničen. Kandidat mora da bi uspešno prošao test da uradi sklekove na prethodno opisan način i to 35 sklekova (muškarci) i 15 sklekova (žene).

## TRČANJE NA 300 m (ANAEROBNA SNAGA)

Kandidat mora da istrči razdaljinu od 300 metara za 50 sek. (muškarci) i za 60 sek. (žene) da bi položio ovaj deo testa.

## 2400 m - TRAČANJE AEROBNA SNAGA

Kandidat mora da istrči stazu od 2400 m u 12 minuta i 30 sekundi (12 min. i 30 sek) za muškarce i 14 minuta i 30 sekundi (14 min i 30 sek.) za žene da bi se prošao ovaj deo testa.

### ODGOVORNOSTI KANDIDATA

Svaki kandidat mora da se pojavi na utvrđenom mestu u tačno vreme i da sa sobom ponese:

1. Ličnu kartu ili neki drugi identifikacioni dokument (pasoš, vozačku dozvolu, itd.)
2. Sportsku odeću
3. Sportsku obuću

