

SI TË PËRGATITENI PËR TESTIM

Nëse doni t'i nënshtroheni Testit të Aft-esive Fizike, është mir për ju nëse filloni një program të kondicionit fizik disa javë para datës së testimit.

Ne ju rekomandojmë që ju t'i shikoni edhe një herë kushtet që duhet t'i plotësoni në secilin nga elementet dhe të filloni programin trajnues sa më parë që të jetë e mundshme.

Kujdesuni që të mos ushtroni shumë në mënyrë që të mos lëndoheni para testimit.

Planifikimi i kujdesëshëm, çdo ditë tra-jnimi fizik, i cili përbëhet nga ngritjet e trupit nga pozita, pompa (përkulje), ecje dhe vrapim do t'ju ndihmojë shumë në kalimin e Testit të Aftësive Fizike. Programi trajnues i rekomanduar është në faqen tjetër. Si gjithnjë, konsultohuni me mjekun tuaj para se t'i filloni ushtrimet. Anëtarët e Ekipit për Rekrutim dhe Seleksionim ju dëshirojnë sukses në përpjekjet tuaja për t'iu bashkuar PK-së.



Shëtitja ose vrapimi i përditshëm do t'ju ndihmojë ta kaloni Testin e Aftësive Fizike.

Përgatitjet për test

- **ZGJATJA E MUSKUJVE** Rutina progresive për testin e zgjatjes së muskujve është që të bëni sa më shumë ngritje të trungut nga pozita e shtrirë me këmbë të mbledhura në gju në një minutë. Së paku tri ditë në javë bëni nga tri ushtrime njëminutëshe çdo ditë, të cilën e keni caktuar për këtë rutinë ushtrimesh.

- **FORCA ABSOLUTE** Përcaktoje sa pompa mund t'i bësh në një minutë. Së paku tri ditë në javë bëni nga tri ushtrime nga sasia që mund të bëni për një minutë.

- **FORCA ANAEROBIKE** Praktikoje vrapimin në distancë të shkurtër dy herë në ditë nga 300 metra me përpjekje maksimale. Kjo do të ju ndihmojë që të zhvillonit zgjatjen e nevojshme për të arritur përpjekje maksimale për distancë 300 m.

- **FORCA AEROBIKE** Për 2.4 kilometra distancë vrapuese ju rregullisht duhet të ecni dhe të vraponi ngadalë në një distancë 3.5 kilometërshe. Mate kohën në secilën nga ushtrimet dhe zgjate atë në ushtrimin tjetër.

Edhe një herë, ju paralajmërojmë ta planifikoni programin e ushtrimeve për të arritur efekt maksimal, pa marrë ndonjë lëndim, i cili do të ju pengojë të merrni pjesë në Procesin e testimit të Aftësive Fizike.



Policia e Kosovës

DIVIZIONI PËR PERSONEL DHE ADMINISTRATË
SEKTORI I REGRUTIMIT DHE SELEKSIONIMIT

Ndërtesa, Administrata e Policisë

Tel: 038/5080, local 1002 dhe 038 245 184



Republika e Kosovës
Republika Kosova – 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 E TESTIMIT TË SHKATHTËSIVE FIZIKE



TESTI I SHKATHTËSIVE FIZIKE

Testi i Shkathtësive Fizike përbëhet nga katër elemente:

1. Vrapim 2.4 km,
2. Ngritja e trungut nga pozita zgjatja e muskujve,
3. Pompat
4. Vrapim 300 m



Në mënyrë që të avancoheni në procesin e selektimit, secili aplikant **DUHET** të kryejë të katër elementet e testit brenda kohës së cak-

tuar për elementin përkatës. Testi është i klasifikuar si "Kalon ose Dështon". Nëse aplikanti "dështon" në një nga elementet, atëherë atij/asaj nuk do t'i lejohet të marrë pjesë në elementin tjetër, kështu që do të konsiderohet se ka dështuar në gjithë testin.



Testi është i bazuar në "Cooper Ability Test" Të njohur ndërkombëtarisht



NGRITJA E TRUNGUT NGA POZITA ZGJATJA E MUSKUJVE

Ngritja e trungut nga pozita fillon me shtrirjen në shpinë, gjunjë të mbledhur, thembrat prekin në dysheme, me gishtërinj të lidhur prapa kokës. Shmanget shtyerja e kokës me duar. Instruktori mban shtrëngueshëm shputat në dysheme. Në pozitën e ngritur, aplikanti duhet t'i prekë bërrylat në gjunjë dhe pastaj të kthehet në pozitën shtrirë derisa shpatullat të prekin në dysheme. Pushim mund të bëhet në pozitën ngritur. Kofshët duhet të mbesin (qëndrojnë) në dysheme pa i shtyrë përpara. Aplikanti duhet të jetë në gjendje t'i bëjë 35 ngritje të trungut (për meshkuj) dhe 20 ngritje të trungut (për femra) për një minutë në mënyrën e përshkruar më lart.

POMPAT FORCA ABSOLUTE

Kandidati duhet të ngrisë trupin deri në pozitën me duar të shtrira pastaj të ulë trupin poshtë që gjoksi të prekë dhe të shtypë një kub katër inq (10 cm) të mbajtur nga instruktori dhe prapë të ngritë trupin në pozitën me duar të shtrira. Kjo përsëritet. Këmbët do të jenë drejt, me shputa pingul në dysheme të prira nga gishtërinjtë e këmbës. Kandidati nuk guxon të lakohet apo përkulet asnjëherë gjatë testit. Pushim mund të bëhet në pozitën e lartë, me bërryla të shtrirë.

Nuk ka kohë të kufizuar për këtë element të provimit. Kandidati duhet t'i bëjë gjithsej 35 pompa (për meshkuj) dhe 15 pompa (për femra) në mënyrën e përshkruar më lart, që të arrijë notë kaluese.

300 METRA VRAPIM (FORCË ANAEROBIKE)

Kandidati duhet të kalojë 300 metra vrapim për 50 sek. (për meshkuj) dhe për 60 sek. (për femra) me qëllim që të arrijë notë kaluese.

2.4 KILOMETRA VRAPIM FORCE AEROBIKE

Kandidati duhet t'i kalojë 2.4 kilometra vrapim për 12 minuta e 30 sekonda (12:30) për meshkuj dhe 14 minuta e 30 sekonda (14:30) për femra me qëllim që të arrijë notë kaluese.

PËRGJEGJËSITË E APLIKANTIT

Secili aplikant duhet të paraqitet me kohë në vendin e testimit dhe të sjellë me vete:

1. Letërnjoftimin apo dokument tjetër identifikues (pasaportë, patentë shoferi, etj)
2. Rroba sportive
3. Këpucë sportive

