



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET OSIJEK**

A: Drinska 16a, HR-31 000 Osijek  
E: kifos@kifos.hr  
T: +385 (0)31 559 300  
F: +385 (0)31 559 301  
IBAN: HR42 2500 0091 1015 07830  
OIB: 70788591483  
www.kifos.hr

**POPIS ELEMENATA I TESTOVA KOJI SE MOGU OČEKIVATI NA RAZREDBENOM ISPITU ZA UPIS NA PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ KINEZIOLOGIJE NA KINEZIOLOŠKOM FAKULTETU U OSIJEKU**

**A) POPIS MOGUĆIH ELEMENATA ZA PROVJERU MOTORIČKIH ZNANJA**

***ATLETIKA***

- Niski i visoki skip
- Hodanje zadanom brzinom
- Brzo trčanje do 20 m iz visokoga starta
- Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta
- Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine
- Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine
- „Dječji“ poskoci
- Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom
- Bacanje loptice udalj iz zaleta
- Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama - suvanjem
- Bacanje medicinke od 1 kg suručno iz različitih položaja
- Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima
- Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima
- Skok uvis iz kosoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom
- Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta
- Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta
- Preponsko trčanje
- Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo
- Osnove brzog hodanja
- Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“
- Skok udalj zgrčnom tehnikom
- Skok udalj jedan i pol koračnom tehnikom
- Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ iz polukružnoga zaleta
- Skok uvis leđnom tehnikom flop
- Bacanje male medicinke od 1 i 2 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom
- Bacanje loptice do 200 g tehnikom bacanja koplja
- Bacanje male medicinke do 3 kg bočnom tehnikom
- Bacanje loptice tehnikom O'Brien

***BORILAČKI SPORTOVI***

- Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu
- Pad natrag i u stranu
- Osnovni zahvati držanja u parteru
- Tehnika ramenskog bacanja kroz klek
- Tehnika bočnoga bacanja hvatom glave i ruke (na trenažnoj lutki)
- Donji blok rukom
- Udarac nogom naprijed
- Direktni udarac lijevom i desnom rukom iz prednjeg dijagonalnog stava



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

## **KINEZILOŠKI FAKULTET OSIJEK**

A: Drinska 16a, HR-31 000 Osijek

E: kifos@kifos.hr

T: +385 (0)31 559 300

F: +385 (0)31 559 301

IBAN: HR42 2500 0091 1015 07830

OIB: 70788591483

www.kifos.hr

### ***KOŠARKA***

- Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju
- Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu
- Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak
- Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja
- Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja - košarkaški dvokorak
- Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje
- Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta
- Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu
- Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja
- Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte - košarkaški dvokorak
- Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte

### ***NOGOMET***

- Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala
- Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala
- Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala
- Slobodno poigravanje i vođenje lopte
- Dodavanje lopte u kretanju
- Vođenje lopte sredinom hrpta stopala
- Udarac na vrata sredinom hrpta stopala
- Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije
- Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije
- Žongliranje loptom
- Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja
- Driblinzi i fintiranja
- Udarac glavom iz kretanja bez skoka
- Udarci lopte vanjskom stranom stopala
- Udarac glavom iz kretanja sa skokom

### ***ODBOJKA***

- Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava
- Podlaktično odbijanje
- Donji servis
- Prijem servisa podlaktično
- Dizanje lopte visoko na krajeve mreže
- Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom „kuhanje“
- Smeč iz zaleta
- Gornji servis bez rotacije

### ***PLES***

- Trokorak (ta te-ta; ta-ta te)
- Engleski valcer (osnovni korak, okreti)
- Bečki valcer (osnovni korak, korak strance, okreti)
- Disco fox
- Rumba (osnovni korak, okreti, promenada, wisq)
- Samba (osnovni korak, okreti, promenada)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

## **KINEZILOŠKI FAKULTET OSIJEK**

A: Drinska 16a, HR-31 000 Osijek

E: kifos@kifos.hr

T: +385 (0)31 559 300

F: +385 (0)31 559 301

IBAN: HR42 2500 0091 1015 07830

OIB: 70788591483

www.kifos.hr

- Jive (osnovni korak)
- Cha-cha-cha (osnovni korak, promenada, okret)
- Realizacija zadanog ritmičkog primjera pljeskom

### ***RITMIČKA GIMNASTIKA***

- Galop naprijed i strance
- Vaga zanoženjem na tlu
- „Kozački skok“
- Daleko-visoki skok
- Pirueta u desnu i lijevu stranu
- Osnovni elementi s vijačom, loptom i obručem
- Svi navedeni elementi u kombinaciji sa rekvizitima ritm. Gimnastike
- Osmica s loptom
- Skok škarice s aktivnim udarcem lopte u galopu
- „Dječji“ poskok
- „Škarice“ naprijed
- „Mačji“ skok
- Galop naprijed povezan s jednim od skokova

### ***RUKOMET***

- Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu
- Vođenje lopte različitim načinima
- Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima
- Šut s tla osnovnim načinom
- Skok šut
- Šut s pozicija krila i kružnog napadača

### ***SPORTSKA GIMNASTIKA***

- Kolut naprijed
  - Kolut natrag
  - Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine
  - Stoj na rukama uz okomitu plohu
  - Različite varijante premeta strance
  - Jednonožni uzmah na niskoj prečki/pritki
  - Njih u upor na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno
  - Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama
  - Leteći kolut na povišenju od mekih strunjača
  - Vježba na tlu
  - Raznoška
  - Zgrčka
  - Premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim i okretom za 90°
  - Naskok u upor čučajući na gredu, saskok pruženo
  - „Mačji skok“ na niskoj gredi
-



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET OSIJEK**

A: Drinska 16a, HR-31 000 Osijek

E: kifos@kifos.hr

T: +385 (0)31 559 300

F: +385 (0)31 559 301

IBAN: HR42 2500 0091 1015 07830

OIB: 70788591483

www.kifos.hr

**B) POPIS MOGUĆIH TESTOVA ZA PROVJERU MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

	NAZIV TESTA	OPIS TESTA
<b>PROVJERA ZNANJA PLIVANJA</b>	<b>PLIVANJE</b>	Tehnikom po slobodnom izboru potrebno je preplivati dionicu duljine 50 metara (2×25) u što kraćem vremenu <b>NORMA-M</b> 60 sekundi <b>NORMA-Ž</b> 70 sekundi
<b>FUNKCIONALNE I MOTORIČKE SPOSOBNOSTI:</b>		
<b>AEROBNA IZDRŽLJIVOST</b>	<b>1500 m/ 800 m</b>	Potrebno je pretrčati dionicu od 1500 (M) / 800 (Ž) m
<b>ANAEROBNA IZDRŽLJIVOST</b>	<b>300 m/ 200 m</b>	Potrebno je pretrčati povratnu dionicu od 25 metara, 12 ponavljanja = 300m (M) / 8 ponavljanja 200m (Ž) u što kraćem vremenu
<b>BRZINA</b>	<b>100 m</b>	Potrebno je pretrčati dionicu od 100 metara u što kraćem vremenu
<b>EKSPLOZIVNA SNAGA</b>	<b>SKOK U DALJ S MJESTA</b>	Sunožnim odrazom s mjesta potrebno je doskočiti što je moguće dalje
	<b>BACANJE MEDICINKE 1kg IZ LEŽANJA</b>	Iz početnog položaja ležanja na leđima i uzručenja medicinkom, potrebno je baciti medicinku što je dalje
<b>AGILNOST</b>	<b>OSMICA SAGIBNJEM</b>	Iz položaja visokog starta, potrebno je najbrže moguće obići stalke i provući se ispod elastične trake, ukupno dva puta
	<b>93639 sa okretom za 180°</b>	Crta udaljena 18 m od starta je ciljna crta. Nakon visokog starta, ispitanik se maksimalno brzo kreće do crte na 9 m (udaljene od starta), okreće se i trči do linije 6 m, okreće se i trči do linije 12 m, okreće se i trči do linije 9 m, te se nakon toga okreće i protičava ciljnu crtu.
<b>FLEKSIBILNOST</b>	<b>PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU</b>	Iz početnog položaja sjeda raznožnog (širine dvije dužine stopala) potrebno je nagnuti se u pretklon što je više moguće, bez grčenja nogu
<b>REPETITIVNA SNAGA</b>	<b>PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA</b>	Iz početnog položaja ležanja na leđima pogrčenih nogu u koljenima, stopalima razmaknutih za širinu kukova, rukama prekrizanim na prsima, što više puta u 60 sekundi podići se do sjeda (laktovima dotaknuti natkoljenice)
	<b>ZGIBOVI</b>	U položaju visa na preči nadhvatom (M) ili podhvatom (Ž), potpunim opružanjem i savijanjem ruku potrebno je napraviti što više zgibova. Za vrijeme rada cijelo tijelo miruje (bez trzaja), a brada svaki put mora prijeći iznad preče.
	<b>ČUČNJEVI</b>	Iz početnog položaja raskoračnog stava u širini kukova i rukama u priručenju potrebno je što više puta čučnuti u 60 sekundi

**Napomena:**

Gore navedeni popis elemenata i testova služi pristupnicima isključivo kao pomoć u pripremi razredbenog postupka stim da Fakultet zadržava i dalje pravo eventualnog uvođenja i nekih drugih elemenata u provođenju razredbenog postupka.