

РЕПУБЛИКА СРПСКА
ОСНОВНА ШКОЛА
"Десанка Максимовић"
Трн - Лакташи



THE REPUBLIC OF SRPSKA
PRIMARY SCHOOL
"Desanka Maksimović"
Trn - Laktaši

Dositejeva 34; Telefon: 051-508-070;Faks: 051-508-071; e-mail: os057@blic.net

КРИТЕРИЈИ ОЦЈЕЊИВАЊА У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Просјечне вриједности за оцјењивање тјелесног развоја и моторичких способности

Ученици:

Старос на доб	Тјелесна висина	Маса тијел а	Згиб	Бацање медицинке	Скок у даљ	Флексибилност	Трчање 30м	Трчање 800м
11 год.	144,0 – 151,0	35,5 – 43	0,264 – 1200	399 – 450	150 – 170	0,15 – 0,25	5,40 – 6,40	220 – 204
12 год.	148,0 – 154,0	38,0 – 45,0	0,274 – 1200	404 – 455	155 – 175	0,10 – 0,17	5,35 – 6,35	208 – 192
13 год.	154,0 – 160,0	42,0 – 49,0	0,284 – 1200	409 – 460	165 – 185	0,05 – 0,09	5,30 – 6,30	204 – 188
14 год.	160,0 – 166,0	47,5 – 54,0	0,29 – 1200	413 – 465	175 – 195	0,01 – 0,04	5,25 – 6,25	196 – 181

Ученице:

Старос на доб	Тјелесна висина	Маса тијел а	Згиб	Бацање медицинке	Скок у даљ	Флексибилност	Трчање 30м	Трчање 500м
11 год.	146,0 – 153,0	36,5 – 43,5	0,159 – 1200	249 – 300	140 – 160	0,20 – 0,30	550 – 650	152 – 135
12 год.	150,0 – 156,0	41,0 – 46,0	0,164 – 1200	254 – 305	145 – 165	0,15 – 0,19	546 – 645	149 – 133
13 год.	156,0 – 161,0	46,0 – 50,0	0,169 – 1200	259 – 310	150 – 170	0,10 – 0,14	540 – 640	146 – 131
14 год.	157,0 – 164,0	48,0 – 53,0	0,174 – 1200	264 – 315	155 – 175	0,05 – 0,09	535 – 635	146 – 130

Ученици – Скок удаљ из мјеста

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	170 – ?	175 – ?	185 – ?	195 – ?
Врло добар	160 – 169	165 – 174	175 – 184	185 – 194
Добар	150 – 159	155 – 164	165 – 174	175 – 184

Довољан	140 – 149	145 – 154	155 – 164	165 – 174
Недовољан	Неће да скаче	Неће да скаче	Неће да скаче	Неће да скаче

Ученице – Скок удаљ из мјеста

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	160 – ?	165 – ?	170 – ?	175 – ?
Врло добар	150 – 159	155 – 164	160 – 169	165 – 174
Добар	140 – 149	145 – 154	150 – 159	155 – 164
Довољан	130 – 139	135 – 144	140 – 149	145 – 154
Недовољан	Неће да скаче	Неће да скаче	Неће да скаче	Неће да скаче

Ученици – Флексибилност

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	0,15 – 0,25	0,15 – 0,25	0,15 – 0,25	0,10 – 0,14
Врло добар	1,10 – 0,14	0,10 – 0,14	0,10 – 0,14	
Добар	0,05 – 0,09	0,05 – 0,09	0,05 – 0,09	0,05 – 0,09
Довољан	0,01 – 0,04	0,01 – 0,04	0,05 – 0,09	0,05 – 0,09
Недовољан	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша

Ученице – Флексибилност

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	0,20 – 0,30	0,20 – 0,30	0,20 – 0,30	0,20 – 0,30
Врло добар	0,15 – 0,19	0,15 – 0,19	0,15 – 0,19	0,15 – 0,19
Добар	0,10 – 0,14	0,10 – 0,14	0,10 – 0,14	0,10 – 0,14
Довољан	0,05 – 0,09	0,05 – 0,09	0,05 – 0,09	0,05 – 0,09
Недовољан	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша

Ученици – Трчање на 30 м

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	5,40 – 5,70	5,35 – 5,65	5,30 – 5,60	5,25 – 5,55
Врло добар	5,71 – 5,90	5,66 – 5,85	5,61 – 5,80	5,56 – 5,75
Добар	5,91 – 6,10	5,86 – 6,05	5,81 – 6,00	5,76 – 5,95
Довољан	6,11 – 6,40	6,06 – 6,35	6,01 – 6,30	5,96 – 6,25
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

Ученице – Трчање на 30 м

<i>Оцјена</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>
Одличан	5,50 – 5,80	5,45 – 5,75	5,40 – 5,70	5,35 – 5,65
Врло добар	5,81 – 6,00	5,76 – 5,95	5,71 – 5,90	5,66 – 5,85
Добар	6,01 – 6,20	5,96 – 6,15	5,91 – 6,10	5,86 – 6,05
Довољан	6,21 – 6,50	6,16 – 6,45	6,11 – 6,40	6,06 – 6,35
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

Ученице – Трчање на 500 м

<i>Оцјена</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>
Одличан	135 – 140	133 – 138	131 – 136	130 – 135
Врло добар	141 – 145	139 – 143	137 – 141	136 – 140
Добар	146 – 152	144 – 149	142 – 146	141 – 146
Довољан	153 – 170	150 – 160	147 – 155	147 – 151
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

Ученици – Трчање на 800 м

<i>Оцјена</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>
Одличан	204 – 209	192 – 197	188 – 193	181 – 186
Врло добар	210 – 214	198 – 202	194 – 198	187 – 192
Добар	215 – 220	203 – 208	199 – 204	193 – 197
Довољан	221 – 230	209 – 220	205 – 215	198 – 210
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

Ученици – Бацање медицинке

<i>Оцјена</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>
Одличан	450 – 500	455 – 555	460 – 560	465 – 565
Врло добар	430 – 449	435 – 454	440 – 459	445 – 464
Добар	400 – 429	405 – 434	410 – 439	414 – 444
Довољан	350 – 399	360 – 404	365 – 409	368 – 413
Недовољан	Неће да баца	Неће да баца	Неће да баца	Неће да баца

Ученице – Бацање медицинке

<i>Оцјена</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>
Одличан	300 – 400	305 – 405	310 – 410	315 – 415
Врло добар	280 – 299	285 – 304	290 – 309	294 – 314

Добар	250 – 279	255 – 284	260 – 289	265 – 293
Довољан	200 – 249	210 – 254	220 – 259	230 – 264
Недовољан	Неће да баца	Неће да баца	Неће да баца	Неће да баца

Ученици – Згиб

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	0,300 – 1200	0,310 – 1200	0,320 – 1200	0,330 – 1200
Врло добар	0,295 – 0,299	0,295 – 0,309	0,305 – 0,319	0,315 – 0,329
Добар	0,265 – 0,284	0,275 – 0,294	0,285 – 0,304	0,295 – 0,314
Довољан	0,200 – 0,264	0,210 – 0,274	0,220 – 0,284	0,230 – 0,294
Недовољан	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша

Ученице – Згиб

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	0,200 – 1200	0,205 – 1200	0,210 – 1200	0,215 – 1200
Врло добар	0,180 – 0,199	0,285 – 0,204	0,190 – 0,209	0,195 – 0,214
Добар	0,160 – 0,179	0,165 – 0,184	0,170 – 0,189	0,175 – 0,194
Довољан	0,100 – 0,159	0,115 – 0,164	0,120 – 0,169	0,125 – 0,174
Недовољан	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша	Неће да покуша

Практички примјери и начини оцјењивања ученика из појединих спортских дисциплина

Атлетика:

- а) Бацање кугле – У првом реду, вреднује се техника извођења хица (испуњене четири фазе: припремна, максимално напрезање, избачај или престижање справе и фаза одржавања равнотеже).

Ово је веома сложена дисциплина и у њој се истовремено прожимају правилна техника и истовремено неколико физичких способности (снага, брзина, координација, равнотежа), све скупа чини једну оцјену. Ученици слабије физичке конституције, и поред изванредне техничке изведбе, не могу постићи завидну даљину. Предност дајем техничкој изведби, јер ће у перспективи ојачати и у неко вријеме поправити своје физичке способности. Наравно жеља је да ученици постигну што бољи резултат (физичке способности су од великог значаја и оне се разликују). Свако дијете даје свој максимум и посједује научену технику. Наравно мјери се даљина, али се акценат даје на техничку изведбу.

Бацање кугле – 3 и 4 кг.

Ученици – 4 кг	VII	VIII	IX
Одличан -5	6.00-7.00	7.00-7.50	7.5 и више
Врло добар -4	5.50-6.00	6.00-7.00	7.00-7.50
Добар -3	5.00-5.50	5.50-6.00	6.00-7.00
Довољан -2	4.50-5.00	5.00-5.50	5.50-6.00
Недовољан -1	Неће и не жели уопште да баца куглу		
Ученице – 3 кг	VII	VIII	IX
Одличан -5	6.00-6.50	6.50-7.00	7.00 и више
Врло добар -4	5.50-6.00	6.00-6.50	6.50-7.00
Добар -3	5.00-5.50	5.50-6.00	6.00-6.50
Довољан -2	4.50-5.00	5.00-5.50	5.50-6.00
Недовољан -1	Неће и не жели уопште да баца куглу		

Ово су личне процјене и норме, наравно производ личног рада и искуства.

б) **Скок у даљ** – Иако су опет разлике у физичким способностима очигледне, одређујем норме за ученике и ученице које се битно разликују.

Ученици	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5	2.80-3.00	3.00-3.20	3.20-3.40	3.40 и више
Врло добар -4	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20	3.20-3.40
Добар -3	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20
Довољан -2	2.00-2.30	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00
Недовољан -1	Неће и не жели уопште да скаче			

Ученице	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20	3.20 и више
Врло добар -4	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20
Добар -3	2.00-2.30	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00
Довољан -2	1.50-2.00	2.00-2.30	2.30-2.50	2.50-2.80
Недовољан -1	Неће и не жели уопште да скаче			

Настојим да и овдје поред слабих физичких способности, предност дам техници, згрчној или корачној.

с) Техника скока у вис

Ученици	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5	0.80-1.00	1.00-1.10	1.10-1.20	1.20 и више
Врло добар -4	0.60-0.80	0.80-1.00	1.00-1.10	1.10-1.20
Добар -3	0.50-0.70	0.70-0.90	0.90-1.00	1.00-1.10
Довољан -2	0.40-0.50	0.50-0.70	0.70-0.90	0.90-1.00
Недовољан -1	Неће и не жели уопште да скаче			

Ученице	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5	0.60-0.80	0.80-1.00	1.00-1.10	1.10 и више
Врло добар -4	0.50-0.70	0.70-0.90	0.90-1.00	1.00-1.10
Добар -3	0.40-0.50	0.50-0.70	0.70-0.90	0.90-1.00
Довољан -2	0.30-0.40	0.40-0.50	0.50-0.70	0.70-0.90
Недовољан -1	Неће и не жели уопште да скаче			

Овдје је битна техника маказе или фозбери. Боља оцјена је фозбери. Оцјењује се физичка способност, скочност, експлозивност и координација покрета.

д) Трчање на 500 и 800 м.

Ученице – Трчање на 500 м

Оцјена	VI	VI	VIII	IX
Одличан	135 – 140	133 – 138	131 – 136	130 – 135
Врло добар	141 – 145	139 – 143	137 – 141	136 – 140
Добар	146 – 152	144 – 149	142 – 146	141 – 146
Довољан	153 – 170	150 – 160	147 – 155	147 – 151
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

Ученици – Трчање на 800 м

Оцјена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	204 – 209	192 – 197	188 – 193	181 – 186
Врло добар	210 – 214	198 – 202	194 – 198	187 – 192
Добар	215 – 220	203 – 208	199 – 204	193 – 197
Довољан	221 – 230	209 – 220	205 – 215	198 – 210
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

Овдје се оцјењује техника високог старта, рад руку и положај стопала код трчања и веома битна способност издржљивост. Све чини укупну оцјену. До ових норми дошао сам након

дугогодишњег рада са ученицама тестирајући велике групе ученика од најбољих до оних са слабијим физичким способностима и предиспозицијама.

Гимнастика:

Веома битна спортска дисциплина обавезна у свимзрастима и школама. Све школе немају адекватне услове за ову спортску дисциплину. Конкретно наша школа нема вратило, кругове и двовисински разбој. Постоје услови за акробатику, греду и прескоке. У доброј мјери се може реализовати програм.

Оцјењивање – Оцјењује се правилна техничка изведба одређених основних елемената: колут напријед и назад, летећи колут, мост, премет, премет странице, шпага, евентуално салто. Спајање више елемената у цјелину. Композиција од 3 до 5 елемената.

Прескоци: згрчком, разгрчком, прекопит и летећи колут, греда, повлака, обично дјевојчице гдје се гледа елеганција покрета: вага, наскок, заскок, руке издржавају сваки покрет, моторичке способности: брзина, координација, равнотежа и флексибилност.

Оцјена:

Одличан (5) – ученици ураде 100% све задане елементе, елегантно и нема много техничких грешака при извођењу;

Врло добар (4) – ученици ураде све коректно, али један до два елемента не умију да изведу;

Добар (3) – ученици ураде задане елементе, али нема довољно елеганције и евидентне су грешке при извођењу одређених елемената;

Довољан (2) – ученици понешто изведу, али са много техничких грешака, међутим постоји интерес и жеља за вјежбањем;

Недовољан (1) – ученици намјерно избјегавају часове гимнастике и одбија да било шта уради.

Спортске игре:

Кошарка

Оцјењивање – Правилна техника извођења одређених елемената: вођење и додавање лопте, двокорак из брзог вођења, скок-шут, шут-скок.

Оцјена:

Одличан (5) – све урађено безпријекорно и постигнут кош из једног или два покушаја;

Врло добар (4) – све урађено солидно и технички исправно, али реализација није на посебном нивоу из 3 до 4 покушаја;

Добар (3) – прилично добро урађено, технички исправно, али успорено и доста лоша реализација код шута на кош;

Довољан (2) – много техничких грешака и слабија реализација, али жеља да се елементи изведу;

Недовољан (1) – ученици неће да покушају и одбијају сарадњу.

Моторичке способности: координација, брзина, прецизност.

Рукомет

Оцјењивање – Правилна техника извођења одређених елемената: хватање, додавање, вођење и шутирање лопте на гол.

Оцјена:

Одличан (5) – безпријекорно извођење основних елемената, правилан положај руке (надлактица и подлактица, шака (бич)), што брже извођење, примопредаја лопте без испадања, правилно, снажно и прецизно извођење шута на гол уз добру реализацију; Врло добар (4) – примјећење нијансе код примопредаје лопте, руке при избачају, мало несигурније хватање, коректно изведен шут, али слабија реализација;

Добар (3) – несигурна примопредаја лопте, испадање лопте код хватања, непрецизност код додавања и шута лопте на гол;

Довољан (2) – лоша промпредаја, неконтролисан и непрецизан шут, али постоји жеља да се ураде елементи;

Недовољан (1) – ученик неће и не жели да покуша.

Моторичке способности: брзина, координација, јачина шута.

Све скупа – техника извођења са наведеним моторичким способностима чини укупну оцјену.

Одбојка

Оцјењивање – Техника одбијања лопте, горње, доње и комбиновано одбијање, горњи и доњи сервис, пријем сервиса, блокирање и смечирање. За ученике ВИИ и ВИИИ разреда, првенствено је битно правилно одбијање лопте.

Оцјена:

Одличан (5) – ученици имају правилан одбојкашки став, примјетну амортизацију, добар рад прстију код одбијања лопте, способни су да више пута успјешно одбијају лопту изнад главе у малом простору гдје изводе вјежбу. Успјешно одбијају лопту преко мреже користећи 2 основна начина комбинација горње и доње, веома успјешно изводе горњи и доњи сервис;

Врло добар (4) – нешто слабије одбијање, али доста добро, мора бити и горњи и доњи уз покушај комбинованог одбијања. Успјешност бар једног сервиса;

Добар (3) – ученици одбијају лопту, али имају одређених потешкоћа, тежа синхронизација горњег и доњег одбијања, имају потешкоћа код сервиса;

Довољан (2) – ученици веома тешко и недовољно добро изводе одбијање и сервирање лопте, али показују интерес;

Недовољан (1) – ученици избјегавају и не желе да покушају.

Сматрам да је сасвим довољно параметара за реалну оцјену из физичких способности и спортско-техничких достигнућа које се морају заједно посматрати и оцјењивати дајући реалну слику о ученику. Поред описаних и практичних параметара за коначну оцјену ученику основних школа, веома је битан сегмент однос ученика према настави физичког васпитања.

Ако се код ученика створи љубав према предмету, свакако ће услиједити позитиван одговор ученика. Уредно, редовно и заинтересовано праћење часова физичког васпитања, свакако даје позитивну оцјену и плус у коначном доношењу оцјене на крају полугодишта, а посебно на крају школске године.

Однос ученика према настави физичког васпитања

Оцјена:

Одличан (5) – ученици присуствују на свим часовима са комплетном опремом и показују интерес за савладавање програма;

Врло добар (4) – ученици понекад свјесно или несвјесно избјегавају часове, посебно оне за које немају интерес, али 90% часова присуствују и добро раде;

Добар (3) – ученици често избјегавају часове за које немају никакав интерес, немају сваки пут адекватну опрему;

Довољан (2) – ученици са времена на вријеме раде физичко, често избјегавају садржаје који их не занимају, али ипак имају позитиван однос према предмету;

Недовољан (1) – ученик може доста са покаже, али не носи опрему, у 90% часова не присуствује настави.

ВИСИНА ТИЈЕЛА - V разред - дјечаци – 10 година

УЗАСТ УЧЕНИКА (ГОДИНЕ)	<i>Сасвим мала (1)</i>	<i>Мала (2)</i>	<i>Просјечна (3)</i>	<i>Велика (4)</i>	<i>Врло велика (5)</i>
10 ГОДИНА	<i>До 134,0</i>	<i>134,5-137,5</i>	<i>138,0- 145,0</i>	<i>145,0-148,5</i>	<i>149,0 и више</i>

МАСА ТИЈЕЛА - V разред - дјечаци – 10 година

Висина тијела у цм.	Сасвим мала (1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	21,0 и мање	21,5	26,0-31,0	31,5-36,0	36,5 и више
130,5-135	23,0 и мање	23,5-27,5	28,0-33,0	33,5-38,0	38,5 и више
135,5-140	25,5 и мање	26,0-30,5	31,0-36,0	36,5-41,0	41,5 и више
140,5-145	29,0 и мање	29,5-33,5	34,0-39,0	39,5-44,0	44,5 и више
145,5-150	33,0 и мање	33,5-37,5	38,0-43,0	43,5-48,0	48,5 и више
Преко 150	37,5 и мање	38,0-42,5	43,0-48,0	48,5-52,5	53,0 и више

ВИСИНА ТИЈЕЛА - V разред - дјевојчице – 10 година

Висина тијела у цм.	Сасвим мала (1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
10 година	До 134,5	135,0-137,5	138,0-144,5	145,0-148,5	149,9 и више

МАСА ТИЈЕЛА - V разред - дјевојчице – 10 година

Висина тијела у цм.	Сасвим мала (1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 20,5	21,5-25,0	25,5-30,5	31,0-35,0	35,5 и више
130,5-135	До 22,5	23,5-27,5	28,0-33,0	33,5-37,5	38,0 и више
135,5-140	До 25,5	26,0-30,0	30,5-36,0	36,0-40,0	40,5 и више
140,5-145	До 28,5	29,0-33,0	33,5-38,5	39,0-43,0	43,5 и више
145,5-150	До 31,5	32,0-36,5	37,0-42,0	42,5-47,0	47,5 и више
Преко 150	До 33,5	36,0-40,5	41,0-45,5	46,0-50,5	51,0 и више

СКОК У ДАЉ ИЗ МЈЕСТА - ДЈЕЧАЦИ - 10 ГОДИНА

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 127	128-136	137-154	155-163	164 и више
130,5-135	До 128	129-137	138-156	157-165	166 и више
135,5-140	До129	130-138	139-157	158-166	167 и више
140,5-145	До 130	131-139	140-158	159-167	168 и више
145,5-150	До 131	132-140	141-159	160-168	169 и више
Преко 150	До 132	133-141	142-160	161-169	170 и више

СКОК СЕ ИЗВОДИ СУНОЖНО,ДОСКОК ЈЕ ТАКОЂЕ СУНОЖНИ.ИЗВОДЕ СЕ ДВА СКОКА , А БОЉИ РЕЗУЛТАТ СЕ БИЉЕЖИ.

СКОК У ДАЉ ИЗ МЈЕСТА - ДЈЕВОЈЧИЦЕ - 10 ГОДИНА

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 117	118-126	127-144	145-154	155 и више
130,5-135	До 118	119-127	128-145	146-155	156 и више
135,5-140	До120	121-129	130-147	148-156	157 и више
140,5-145	До 121	122-131	132-149	150-158	159 и више
145,5-150	До 124	124-133	134-151	152-160	161 и више
Преко 150	До 127	127-136	137-154	155-163	164 и више

СКОК У ДАЉ ИЗ ЗАЛЕТА - ДЈЕЧАЦИ - V - РАЗРЕД- 10 година

<i>ДУЖИНА У ЦМ.</i>	<i>ОЦЈЕНЕ</i>
2,60- И ВИШЕ	5
2,40-2,60	4
2,20-2,40	3
2,00-2,20	2
1,80- И МАЊЕ	1

УЧЕНИК ДА БИ ДОБИО КОНАЧНУ ОЦЈЕНУ (5) МОРА ДА ЗАДОВОЉИ ПРОПИСАНУ НОРМУ И ПРИМЈЕНИ АДЕКВАТНЕ ЕЛЕМЕНТЕ КОД СКОКА У ДАЉ(ЗГРЧНА ТЕХНИКА).

1.ЗАЛЕТ

2.ДОЛАЗАК НА ОДРАЗНУ ДАСКУ

3.ОДРАЗ

4.ФАЗУ ЛЕТА

5.ДОСКОК

СКОК У ДАЉ ИЗ ЗАЛЕТА - ДЈЕВОЈЧИЦЕ - V - РАЗРЕД- 10 година

<i>ДУЖИНА У ЦМ.</i>	<i>ОЦЈЕНЕ</i>
2,50- И ВИШЕ	5
2,30-2,50	4
2,10-2,30	3
1,70-2,10	2
1,70- И МАЊЕ	1

ОПШТА СНАГА (бацање медацинке 2 кг) дјечаци – V РАЗРЕД

(10 година)

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 275	280-310	315-385	390-420	425 и више
130,5-135	До 280	285-315	320-390	395-425	430 и више
135,5-140	До 290	295-325	330-400	405-435	440 и више
140,5-145	До 305	310-340	345-415	420-450	455 и више
145,5-150	До 325	330-360	365-435	440-470	475 и више
Преко 150	До 350	355-385	390-460	460-500	505 и више

ОПШТА СНАГА (бацање медацинке 2 кг) дјевојчице – V РАЗРЕД

(10 година)

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 220	225-250	255-315	320-345	350 и више
130,5-135	До 235	240-265	270-330	335-360	365 и више
135,5-140	До 250	255-280	285-340	345-375	380 и више
140,5-145	До 265	270-295	300-360	365-390	395 и више
145,5-150	До 280	285-310	315-375	380-405	410 и више
Преко 150	До 295	300-330	335-390	400-420	425 и више

УЧЕНИК БАЦА МЕДЕЦИНКУ ИЗ СТОЈЕЋЕГ СТАВА,НОГЕ СУ ПАРАЛЕЛНЕ ИЗА ЗАДАНЕ ЛИНИЈЕ,САВИЈА СЕ УНАЗАД И РАДИ ИЗБАЧАЈ ЛОПТЕ СА ДВИЈЕ РУКЕ.

УЧЕНИК ИМА ПРАВО НА ДВА ПОКУШАЈА,БОЉИ ИЗБАЧАЈ СЕ РАЧУНА.