

## **ОБАВЕЗЕ ПОЛАЗНИКА ОБУКЕ**

Полазник је обавезан да прати и активно учествује у наставном процесу, поштујући извођаче обуке и друге полазнике.

Полазник обуке дужан је придржавати се мјера безбједности приликом рада. Уколико својим немарним односом према раду угрожава личну безбједност, безбједност полазника и извођача обуке, без одлагања ће бити удаљен са обуке, те исти губи статус полазника обуке. О наведеном се писменим путем обавјештава координатор, а све се уноси у извјештај о реализованој обуци.

Полазник обуке је дужан стечена знања и вјештине примјењивати у складу са указаном потребом, придржавајући се законских и подзаконских аката која регулишу рад припадника физичког обезбјеђења.

## **ВРЕДНОВАЊЕ ОСПОСОБЉЕНОСТИ, УСВОЈЕНОГ ЗНАЊА И ВЈЕШТИНА**

### **Критеријуми провјере усвојених вјештина на практичном дијелу обуке**

Током реализације обуке, предметни наставници ће извршити оцјењивање усвојених знања и вјештина из практичног дијела обуке које се односе на држање, ношење и правилну употребу ватреног оружја, општу и специјалну физичку обуку.

### **Завршна оцјена**

Полазник обуке који је задовољио критеријуме провјера усвојених вјештина на практичном дијелу обуке добија **ПОТВРДУ О ЗАВРШЕНОЈ ОБУЦИ ЗА ПРИПАДНИКА ФИЗИЧКОГ ОБЕЗБЈЕЂЕЊА.**

Потврда се неће издати:

- полазнику који је одсуствовао са наставе Држање, ношење и правилна употреба ватреног оружја
- полазнику који је одсуствовао више од 40% наставних часова из предмета Физичка заштита и Физичке обуке,
- полазнику који је одсуствовао више од 20% од укупне наставе и
- полазнику који није задовољио на практичном дијелу обуке

## КРИТЕРИЈУМИ ПРОВЈЕРЕ УСВОЈЕНИХ ВЈЕШТИНА НА ПРАКТИЧНОМ ДИЈЕЛУ ОБУКЕ

### 1. Провјера моторичких способности

Практични дио тестирања Провјера моторичких способности састоји се од мјерења нивоа моторичких способности полазника обуке. Нормативна скала процјене моторичких способности, по тесту, креће се од 1 (један) до 5 (пет) бодова. Кандидату се неће издати потврда о завршеној обуци за припаднике физичког обезбјеђења, уколико:

- на једном од тестова не оствари минимално 1 бод,
- не постигне минимално 8 бодова, збрајајући бодове са свих тестова.

Кандидат који оствари 8 и више бодова, а максимално 20, задовољава критеријум пролазности и њему се издаје потврда о завршеној обуци. За кандидата који одустане од тестирања или прекине извођење теста, сматра се да није задовољио захтјев у погледу моторичких способности, без обзира на укупно остварен број бодова на тестовима моторичких способности.

#### Склекови

Пол	1	2	3	4	5
Мушкарци	11–15	16–20	21–25	26–30	31 и >
Жене	5–9	10–14	15–19	20–24	25 и >

#### Подизање трупа с партера (претклони)

Пол	1	2	3	4	5
Мушкарци	26–31	32–37	38–43	44–49	50 и >
Жене	21–26	27–32	33–38	39–44	45 и >

#### Подизање трупа с партера (заклони)

Пол	1	2	3	4	5
Мушкарци	26–31	32–37	38–43	44–49	50 и >
Жене	21–26	27–32	33–38	39–44	45 и >

#### Купер тест

Године и пол	1	2	3	4	5
17-20 М	2300 - 2499 м	2500 - 2699 м	2700 - 3000 м	3000 - 3200 м	3200 + м
17-20 Ž	1700 - 1799 м	1800 - 2099 м	2100 - 2300 м	2300 - 2500 м	2500 + м
20-29 М	1600 - 2199 м	2200 - 2399 м	2400 - 2800 м	2800 - 3000 м	3000 + м
20-29 Ž	1500 - 1799 м	1800 - 2199 м	2200 - 2700 м	2700 - 2900 м	2900 + м
30-39 М	1500 - 1899 м	1900 - 2299 м	2300 - 2700 м	2700 - 2900 м	2900 + м
30-39 Ž	1400 - 1699 м	1700 - 1999 м	2000 - 2500 м	2500 - 2700 м	2700 + м
40-49 М	1400 - 1699 м	1700 - 2099 м	2100 - 2500 м	2500 - 2700 м	2700 + м
40-49 Ž	1200 - 1499 м	1500 - 1899 м	1900 - 2300 м	2300 - 2500 м	2500 + м
50+ М	1300 - 1599 м	1600 - 1999 м	2000 - 2400 м	2400 - 2600 м	2600 + м
50+ Ž	1100 - 1399 м	1400 - 1699 м	1700 - 2200 м	2200 - 2400 м	2400 + м

## Опис тестова опште моторичке способности

- I. Дисциплина **склекови на тлу** обавља се на начин да испитаник заузме положај упора на рукама и из те позиције се спушта у склек све док грудима не додирне под (струњача, паркет), а затим се поново враћа у првобитни положај. За вријеме вјежбе испитаник све вријеме држи испружено тијело, не њише се напријед или назад при спуштању, а надлактице при подизању и спуштању морају пролазити уз тијело, те у доњој позицији лактови треба да буду изнад леђа, а у горњој позицији лактови су опружени. Оцјењује се број коректно изведених склекова у ограниченом временском року од 60 секунди.
  
- II. Дисциплина **подизање трупа са тла** из лежећег положаја на леђима (претклон трупом) обавља се на начин да испитаник на тлу (струњачи и др.) у почетном положају лежи на леђима, са ногама згрченим под углом од 90° и рукама подигнуто згрченим тако да су прсти укрштени на потиљку, а лактовима тло, стопалима је закачен за шведске љестве или му партнер фиксира стопала и изводи подизање трупа док лактови не додирну кољена, те се враћа у почетни положај. Испитаник за вријеме извођења вјежбе у ограниченом року од 60 секунди, не смије скидати укрштене прсте на потиљку, нити смије да прави паузе у било којем положају, а оцјењује се број правилно изведених подизања трупа.
  
- III. Дисциплина **подизање трупа са клупе** из лежећег положаја на стомаку (заклон трупом), обавља се на начин да испитаник легне стомаком на под, стопала су испружена и размакнута у ширини кукова. Руке су савијене у лактовима са длановима на потиљку. Помоћник рукама обухвати скочне зглобове испитаника, да би му фиксирао стопала на под. Броје се само исправно изведени закони трупом. Под исправно изведеним заклоном подразумијева се подизање трупа из почетног положаја тако да се глава бацаује уназад, а груди одигну најмање 20 цм од тла. Испитаник за вријеме извођења вјежбе у ограниченом року од 60 секунди, не смије скидати укрштене прсте на потиљку, нити смије да прави паузе у било којем положају, а оцјењује се број правилно изведених подизања трупа.
  
- IV. Дисциплина **Купер тест** се ради на стази дужине 400 метара. Тест обухвата мјерење раздаљине коју испитаник успије да претрчи/препјешачи за 12 минута. Оцјењује се претрчана/препјешачена дионица у метрима за 12 минута. За вријеме извођења теста испитаник не смије изаћи ван стазе, кретати се у супротном смјеру, сјести, лећи или ометати друге кандидате.

## Провјера из практичног дијела обуке – гађање пиштољем

Провјера кориштења ватреног оружја и извођења гађања бојевом муницијом врши се:

- а) ОРУЖЈЕМ – полуаутоматски пиштољ калибра 9x19 милиметара
- б) СТАВ – стојећи, дворучни хват
- в) МЕТА – силуета појасна-велика (ТQ-19/силуета 100x60 цм)
- г) УДАЉЕНСТ – 10 метара
- д) МУНИЦИЈА – 10 пробних и 10 метака за оцјену

### **Стандард прецизности:**

- а) 10 метака у мету – 5 бодова
- б) 9 метака у мету – 4 бода
- в) 8 метака у мету – 3 бода
- г) 7 метака у мету – 2 бода
- д) 6 метака у мету – 1 бод
- ђ) 5 метака у мету и мање – 0 бодова (**не задовољава**)

Да би полазник успјешно савладао провјеру гађања, потребно је да освоји најмање 1 бод. Један бод на мети се рачуна ако метак погоди у мету само у оквиру обиљежених линија сивом бојом. Полазник обуке који оствари 0 бодова на провјери, оцјењује се се са **не задовољава** и за тог полазника се не издаје потврда о завршеној обуци. Такође, ако полазник обуке грубо крши правила безбједности приликом извођења бојевог гађања, удаљит ће се са стрелишта на којем се изводи обука, те самим тим губи статус полазника обуке.



**МЕТА ПОЈАСНА ВЕЛИКА (ТQ-19/СИЛУЕТА 100Х60 ЦМ)**