

20211472446

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОДБРАНА

Врз основа на член 210 став (2) и 204 став (3) од Законот за служба во Армијата на Република Северна Македонија („Службен весник на Република Македонија“ бр.36/10, 23/11, 47/11, 148/11, 55/12, 29/14, 33/15, 193/15 и 71/16 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 101/19, 275/19 и 14/20), министерот за одбрана донесе

ПРАВИЛНИК ЗА НАЧИНОТ НА ОДРЖУВАЊЕ И ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКАТА СПОСОБНОСТ ЗА СЛУЖБА ВО АРМИЈАТА НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА, КАКО И НАЧИНОТ НА РАБОТА НА КОМИСИИТЕ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКАТА СПОСОБНОСТ

Член 1

Со овој правилник се пропишува начинот на одржување и проверка на физичката способност за служба во Армијата на Република Северна Македонија (во натамошниот текст: Армијата), на активниот воен персонал, проверката на физичката способност на кандидатите за прием на воен персонал за служба во Армијата, како и начинот на работа на комисиите за проверка на физичката способност.

ОДРЖУВАЊЕ НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ

Член 2

Одржувањето на физичката способност на активниот воен персонал на служба во Армијата, се спроведува преку:

- план за физичка обука на воениот персонал во Министерството;
- план за физичка обука на воениот персонал во Генералштабот на Армијата;
- реализација на часови по физичка обука, согласно плановите и програмите за борбена обука на командите и единиците;
- применета физичка обука (тактички вежби, гаѓања, логорувања);
- спортски ден;
- слободни спортски активности;
- спортски натпревари и

ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ

Член 3

Проверката на физичката способност се спроведува:

- на кандидатите за прием за служба во Армијата, како активен воен персонал и
- на активниот воениот персонал на служба во Армијата и на должност во Министерството за одбрана (во натамошниот текст: Министерството), во текот на вршењето на службата.

Член 4

Проверка на физичката способност на активниот воен персонал за служба во Армијата, ја вршат комисии во командите и единиците на Армијата во ранг на баталјон и повисоко, формирани од командантот на единицата.

Проверка на физичката способност на активниот воен персонал на должност во Министерството, проверката на физичката способност на кандидатите за прием во воен персонал за служба во Армијата, како и надзор над работата на комисиите од став 1 на овој член ја врши комисија формирана од министерот за одбрана (во натамошниот текст: Централната комисија).

Член 5

Проверката на физичката способност се врши за:

- 1) утврдување на физичката способност на кандидатите за прием на служба во Армијата како активен воен персонал и
- 2) проверка на физичката способност на активниот воени персонал на служба во Армијата и на должност во Министерството во текот на вршењето на службата.

Проверката на физичката способност на активниот воен персонал се врши преку:

- редовна проверка на физичката способност и
- вонредна проверка на физичката способност.

Член 6

Утврдување на физичката способност на кандидатите за прием на служба во Армијата, се спроведува со стандарден тест за проверка на физичката способност.

Стандардниот тест за проверка на физичката способност од став 1 на овој член, се спроведува во дисциплините:

- склекови;
- стомачни подигнувања и
- трчање на 3.200 метри.

Се смета дека кандидатот за прием на служба во Армијата го положил тестот, доколку во секоја од дисциплините од став 2 на овој член, го постигнал минимумот од 51 бод, од членот 18 од овој правилник.

Член 7

Редовната проверка на физичката способност на активниот воен персонал во текот на вршењето на службата, се спроведува еднаш во текот на календарската година и тоа во:

- основен термин кој се спроведува во периодот од април до јуни во тековната година и
- дополнителен термин, кој се спроведува во периодот од септември до ноември во тековната година.

Член 8

Редовната проверка на физичката способност на активниот воен персонал се спроведува со стандарден тест за проверка на физичката способност.

Стандардниот тест проверка на физичката способност се спроведува во дисциплините:

- склекови;
- стомачни подигнувања;
- трчање на 3.200 метри и
- совладување на растојание од 5 километри.

Редовната проверка на физичката способност на персоналот, се врши во дисциплините: склекови, стомачни подигнувања и трчање на 3.200 метри.

По исклучок, на барање на воениот персонал кој е над 45 години возраст за жена и над 50 години возраст за маж, редовната проверка се врши во дисциплината совладување на растојание од 5 километри.

Исклучокот од став 4 на овој член, не се однесува на персоналот поставен во Воена полиција, декларираниите единици, баталјонот за Специјални Сили, Извидувачко Разузнавачкиот баталјон и Флајтот за пребарување, спасување и наведување вовоздухопловниот ВИНГ.

Редовната проверка на физичката способност, се спроведува во спортска опрема.

Член 9

Со цел проверка на борбената готовност на командите, единиците или Армијата во целост, може да се спроведе вонредна проверка на физичката способност врз основа на решение на министерот за одбрана или наредба на началникот на Генералштабот на Армијата.

Вонредната проверка на физичката способност се спроведува согласно одредбите од овој правилник кои се однесуваат на спроведување на редовните проверки на физичката способност.

Резултатите постигнати на вонредната проверка на физичката способност се сметаат како резултати постигнати на редовната проверка на физичката способност, во зависност од периодот на спроведување на вонредната проверка и истите влегуваат во службената оценка по критериумот физичка подготвеност.

Член 10

Резултатите постигнати за време на последната редовна или вонредна проверка на физичката способност на воениот персонал, претставуваат резултати за физичката способност на кандидатите во постапка на избор и упатување во хуманитарни и меѓународни операции, во НАТО мисии и операции и операции во примената на правото на индивидуална или колективна самоодбрана, како и во операции за кризен менаџмент и кооперативна безбедност.

Резултатите постигнати за време на последната редовна или вонредна проверка на физичката способност на воениот персонал, претставуваат резултати за физичката способност на кандидатите во постапка на избор за стручно оспособување и усовршување, како и специјализација за потреби на службата.

Член 11

Описот на начинот на спроведувањето на проверката на физичката способност, како и описот на изведувањето на дисциплините се дадени во Упатството за начинот на работа на комисиите за спроведување на проверка на физичката способност и начинот за реализација на проверката, кој е даден во Прилог 1 и е составен дел на овој правилник.

Член 12

Проверката на физичката способност, не се спроведува на:

- активниот воен персонал на кој согласно Законот за служба во Армијата на Република Северна Македонија, не се спроведува оценување.
- лицата кои до почетокот на термините одредени за проверка ќе приложат наод, оценка и мислење од Военолекарска комисија, дека се ослободени од одредени должности во службата за период до шест месеци.

По престанокот на причините за ослободување, проверката на физичката способност на персоналот од став 1 алинеја 2 на овој член, се спроведува на првиот нареден термин за проверка.

Член 13

Со воениот персонал кој од оправдани причини бил спречен да се јави на проверка на физичката способност во редовниот термин, проверката на физичката способност се спроведува во дополнителен термин.

Како оправдани причини на спреченост од став 1 на овој член, се сметаат:

- отсуство од работа поради потреби на службата;
- отсуство од работа поради боледување, годишен одмор или друго отсуство од работа во согласност со закон и
- ослободување за извршување на одредени должности во службата за период до шест месеци, врз основа на наод, оценка и мислење на Военолекарската комисија.

Во дополнителен термин може да се врши проверка на физичката способност и за воениот персонал кој:

- ќе побара да го поправи резултатот добиен на основниот термин за проверка на физичката способност и
- на последната проверка на физичката способност бил оценет со оценка „не задоволува“.

Член 14

По престанокот на причините од член 13 од овој правилник, активниот воен персонал треба да се јави на проверка на физичката способност во првиот нареден термин.

Член 15

Одредување на возраста, во смисла на овој правилник, се врши на тој начин што, од бројот на тековната година во којашто се спроведува проверката на физичката способност, се одзема бројот на годината во која е родено лицето на кого му се врши проверката на физичката способност.

Член 16

За време на спроведување на проверката на физичката способност се обезбедува екипа за медицинска поддршка.

Член 17

Постигнатите резултати од редовната проверка на физичката способност се искажуваат во бодови, согласно Нормите за проверка на физичката способност кои се дадени во Прилог број 2 и се составен дел на овој правилник.

Се смета дека кандидатот за прием на служба во Армијата како активен воен персонал и активниот воен персонал на служба во Армијата и Министерството, го положил тестот, доколку во секоја од наведените дисциплини, го постигнал минимумот од бодови за оценката „задоволува“ од членот 18 од овој правилник.

Персоналот кој не се јавил на редовната проверка на физичката способност, во основниот или дополнителниот термин и воениот персонал кој до почетокот на проверката на физичката способност не приложил наод, оценка и мислење од Военолекарската комисија за ослободување од одредени должности во службата, како и воениот персонал кој не ги исполнил нормите за проверка на физичката способност, во една од дисциплините од Прилогот бр. 2 од овој правилник, се смета дека не го положил тестот и резултатот од проверката на физичката способност е „не задоволува“.

Доколку персоналот не се јавил на редовната проверка, поради наод, оценка и мислење на Военолекарска комисија, треба да се јави на редовната проверка следната година.

По исклучок персоналот може да не се јави на редовната проверка следната година, само во случај, на добиена повреда или здравствена состојба за која е потребно повеќе од една година лекување. Овој исклучок може да се користи најмногу една година.

Член 18

Годишната оценка на физичката способност на персоналот, претставува аритметичка средина на вкупно освојените бодови од дисциплините и се вреднуваат според следното:

а) персоналот поставен во Министерството, Генералштабот на Армијата, во Командата за операции и Командата за обука и доктрини, Воениот оркестар и Воениот медицински центар, со оценка:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| - „не задоволува“ | до 50 бодови, |
| - „задоволува“ | од 51 до 64 бодови, |
| - „добар“ | од 65 до 74 бодови, |
| - „се истакнува“ | од 75 до 84 бодови и |
| - „особено се истакнува“ | од 85 до 100 бодови. |

б) персоналот поставен во Логистичката База и единиците на Армијата (освен во баталјонот за Специјални Сили, Извидувачко Разузнавачкиот баталјон, Флајтот за пребарување, спасување и наведување во воздухопловниот ВИНГ, единиците на Воена полиција и декларираниите единици), со оценка:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| - „не задоволува“ | до 60 бодови, |
| - „задоволува“ | од 61 до 65 бодови, |
| - „добар“ | од 66 до 75 бодови, |
| - „се истакнува“ | од 76 до 85 бодови и |
| - „особено се истакнува“ | од 86 до 100 бодови. |

в) персоналот поставен во единиците на Воена полиција и декларираниите единици, со оценка:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| - „не задоволува“ | до 70 бодови, |
| - „задоволува“ | од 71 до 80 бодови, |
| - „добар“ | од 81 до 85 бодови, |
| - „се истакнува“ | од 86 до 90 бодови и |
| - „особено се истакнува“ | од 91 до 100 бодови. |

г) персоналот поставен во баталјонот за Специјални Сили, Извидувачко Разузнавачкиот баталјон и Флајтот за пребарување, спасување и наведување во воздухопловниот ВИНГ, со оценка:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| - „не задоволува“ | до 80 бодови, |
| - „задоволува“ | од 81 до 84 бодови, |
| - „добар“ | од 85 до 89 бодови, |
| - „се истакнува“ | од 90 до 94 бодови и |
| - „особено се истакнува“ | од 95 до 100 бодови. |

Член 19

Резултатите од проверките на физичката способност за персоналот се внесуваат во соодветни Обрасци за евиденција на резултати од проверка на физичката способност кои е дадени во Прилог број 3 и се составен дел на овој правилник.

Член 20

Воениот персонал кој на основниот или дополнителниот термин за проверки на физичката способност добил оценка „не задоволува“, годишната оценка му се заклучува со оценка „не задоволува“.

Воениот персонал кој нема да го користи исклучокот наведен во член 8 став 4 на овој правилник, на годишната оцена добива дополнителни 10 бодови.

Член 21

Проверката на физичката способност не се спроведува на температури пониски од 4 степени целзиусови и повисоки од 30 степени целзиусови.

НАЧИН НА РАБОТА НА КОМИСИИТЕ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКАТА СПОСОБНОСТ

Член 22

Проверката на физичката способност на лицата на должност во Армијата ја вршат комисији од член 4 став 1 од овој правилник кои се состојат од минимум седум членови и тоа: претседател, заменик на претседателот, набљудувач и бројачи, кои воедно се и демонстратори.

Член 23

Проверката на физичката способност за активниот воен персонал на должност во Министерството, за прием на воен персонал на служба во Армијата, како и за надзор над работата на комисиите од член 4 став 1 на овој правилник, ја врши Централната комисија која се состои од минимум седум членови и тоа: претседател, заменик на претседателот, набљудувач и бројачи кои воедно се и демонстратори.

Член 24

Начинот на спроведување на проверката на физичката способност од страна на комисиите од член 4 ставови 1 и 2 од овој правилник е опишан во Упатството за начинот на работа на комисиите за спроведување на проверка на физичката способност и начинот за реализација на проверката, кој е даден во Прилог 1.

Член 25

Комисиите од член 4 став 1 од овој правилник, го доставуваат пополнетиот Образец за евиденција на резултатите од проверката на физичката способност од член 19 на овој правилник до активниот воен персонал и до нивниот претпоставениот старешина, веднаш по завршување на терминот за проверка.

Централната комисија, го доставува пополнетиот Образец за евиденција на резултатите од проверката на физичката способност од член 19 на овој правилник до активниот воен персонал и до претпоставениот старешина или претпоставениот раководен службеник, веднаш по завршување на терминот за проверка.

Во случај на спроведување на проверка на физичката способност за прием на воен персонал на служба во Армијата, Централната комисија го доставува Образецот за евиденција на резултатите од проверката на физичката способност од член 19 на овој правилник до кандидатот за прием на служба во Армијата и до комисијата за прием на воен персонал на служба во Армијата, веднаш по завршување на терминот за проверка.

Член 26

Комисиите од член 4 став 1 од овој правилник, по завршување на секоја проверка составуваат извештај од спроведената проверка и заедно со Обрасците за евиденција на резултатите од проверката на физичката способност од член 19 на овој правилник ги доставуваат до командантот на единицата и до Централната комисија.

Централната комисија по завршување на секоја проверка составува извештај од спроведената проверка и истиот го доставува до министерот за одбрана.

Извештаите од ставовите 1 и 2 на овој член содржат прилог табеларен преглед со резултатите за сите проверени лица, по сите дисциплини.

Централната комисија податоците од табеларните прегледи кои се составен дел на извештаите од ставовите 1 и 2 ги внесува во централната база на податоци.

Член 27

Централната комисија, по случаен избор врши надзор над извршените проверки на минимум три комисии од член 4 на овој правилник.

Доколку Централната комисија утврди дека кај 10% од активниот воен персонал кај кој биле спроведени проверки на физичката подготвеност од иста комисија, има отстапки во резултатите, врши надзор над работата на таа комисија.

Доколку Централната комисија при спроведување на надзор над работата на комисиите од членот 4 од овој правилник, утврди дека постојат нерегуларности во работењето, веднаш за истото го известува командантот на единицата, началникот на Генералштабот и министерот за одбрана.

Член 28

Централната комисија за својата работа во делот на надзор над работата на комисиите од членот 4 на овој правилник, најдоцна до 31 јануари во тековната година, подготвува извештај за претходната година, кој го доставува до министерот за одбрана.

Централната комисија, најдоцна до 1 март во тековната година, подготвува извештај за трендовите на резултатите од спроведените проверки, од претходните години.

Член 29

При пресметка на аритметичката средина, во смисла на овој правилник, ако се добие резултат кое е изразен во децимален број, истиот се закргужува на првата децимала, а аритметичката средина се претставува во цел број на следниов начин:

- од 0,1 до 0,4 се зема помалиот цел број;
- од 0,5 до 0,9 се зема поголемиот цел број.

Член 30

Со цел зголемување на физичката подготвеност на активниот воен персонал во Армијата, во текот на 2021 година и 2022 година, во периодот од септември до ноември ќе се спроведува пробна втора редовна проверка на физичката способност.

Резултатите од пробната втора редовна проверка, ќе се користат како елементи за утврдување на можноста за воведување на втора редовна проверка на физичката способност како задолжителна проверка на физичката способност за активниот воен персонал.

Пробната втора редовна проверка ќе се спроведе на 15% од сите категории, родови и служби од вкупниот број на активен воен персонал во армијата, кои ќе ги одреди Генералштабот на Армијата.

За воениот персонал кој е над 45 години возраст за жена и над 50 години возраст за маж нема да се спроведува пробна втора редовна проверка.

Резултатите од пробната втора редовна проверка нема да се засметуваат во годишната оценка за критериумот физичка способност.

Член 31

Пробната втора редовна проверка на физичката способност на активниот воен персонал се спроведува во дисциплините и тоа:

1) во 2021 година:

- чучнување со пушка,
- трчање на 1.600 метри и
- згибови на вратило за маж и задржување во згиб за жена;

2) во 2022 година:

- совладување на растојание од 8 километри,
- трчање на 100 метри и
- скок во далечина од место.

Пробната втора редовна проверка на физичката способност се спроведува во воено-теренска униформа, а дисциплината совладување на растојание од 8 километри, се спроведува со борбен ранец со тежина од 10 килограми, без воена опрема.

Член 32

Описот на начинот на спроведувањето на пробната втора проверка на физичката способност, како и описот на изведувањето на дисциплините се дадени во Упатството за начинот на работа на комисиите за спроведување на проверка на физичката способност и начинот за реализација на проверката, кој е даден во Прилог 1.

Член 33

Проверката на физичката способност за активниот воен персонал во служба на Армијата за 2021 година, приемот на служба во Армија и стручното оспособување и усовршување на активниот воен персонал, ќе се спроведат согласно одредбите на Правилникот за начинот на одржување и проверка на физичката способност за служба во Армијата на Република Македонија на активниот воен персонал („Службен весник на Република Македонија“ бр. 170/16).

Член 34

Со денот на влегувањето во сила на овој правилник престанува да важи Правилникот за начинот на одржување и проверка на физичката способност за служба во Армијата на Република Македонија на активниот воен персонал („Службен весник на Република Македонија“ бр. 170/16).

Член 35

Овој правилник влегува во сила наредниот ден од денот на објавувањето во „Службен весник на Република Северна Македонија“.

Бр. 01-4482/1
29 јуни 2021 година
Скопје

Министер за одбрана,
Радмила Шеќеринска Јанковска, с.р.

ОБРАЗЕЦ ЗА ЕВИДЕНЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИ ОД ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ за 20 __ год. ЗА ПРИПАДНИЦИ на единиците на Армијата и ЛБ										ПРЕЗИМЕ (ТАТКОВО ИМЕ) и ИМЕ			
										ПОЛ (М/Ж)			
										ЕДИНИЦА (ВП)			
ВИСИНА:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	
	ТЕЖИНА:			ТЕЖИНА:			ТЕЖИНА:			ТЕЖИНА:			
Дисциплини	ПРВА РЕДОВНА ПРОВЕРКА			ВТОРА РЕДОВНА ПРОВЕРКА			ДОПОЛНИТЕЛНА ПРОВЕРКА			ВОНРЕДНА ПРОВЕРКА			
	Резултат	Бодови	Бројат: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројат: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројат: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројат: име, презиме, потпис	
СКЛЕКОВИ													
СТОМАЧНИ													
ТРЧАЊЕ 3200 м													
РАСТОЈАНИЕ 5 км													
ЧУЧНУВАЊЕ													
ТРЧАЊЕ 1600 м													
ЗГИБОВИ / ЗАДРЖУВАЊЕ													
РАСТОЈАНИЕ 8 км													
ТРЧАЊЕ 100 м													
СКОК ОД МЕСТО													
	ВКУПНО ОСВОЕНИ			ВКУПНО ОСВОЕНИ			ВКУПНО ОСВОЕНИ			ВКУПНО ОСВОЕНИ			
	не задоволува (до 60 бодови)			не задоволува (до 60 бодови)			не задоволува (до 60 бодови)			не задоволува (до 60 бодови)			
	добар (66 до 75 бодови)			добар (66 до 75 бодови)			добар (66 до 75 бодови)			добар (66 до 75 бодови)			
	се истакува (76 до 85 бода)			се истакува (76 до 85 бода)			се истакува (76 до 85 бода)			се истакува (76 до 85 бода)			
	особ. се истак. (86 до 100 бода)			особ. се истак. (86 до 100 бода)			особ. се истак. (86 до 100 бода)			особ. се истак. (86 до 100 бода)			
ЗАКЛУЧНА ОЦЕНКА:	ЗАБЕЛЕШКА			ЗАБЕЛЕШКА			ЗАБЕЛЕШКА			ЗАБЕЛЕШКА			
	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА			ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА			ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА			ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА			

УПАТСТВО ЗА ПОПОЛНУВАЊЕ: Бројачот по завршената изведба за секоја дисциплина впишува резултат и го става својот потпис. По спроведената проверка комисијата по утврдените стандарди (норми) ги пишува освоениите бодови за секое АВП кое е проверено и врши оценување. Завршната оценка ја пресметува врз основа на аритметичка средина од две позитивни проверки.

ОБРАЗЕЦ ЗА ЕВИДЕНЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИ ОД ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ за 20 __ год.										ПРЕЗИМЕ (ТАТКОВО ИМЕ) и ИМЕ			
										ПОЛ (М/Ж)			
										ЕДИНИЦА (ВН)			
ВИСИНА:		ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:			
		ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:					
Дисциплини		ПРВА РЕДОВНА ПРОВЕРКА	Бројач: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис	ВОНРЕДНА ПРОВЕРКА
СКЛЕКОВИ													
СТОМАЧНИ													
ТРЧАЊЕ 3200 м													
РАСТОЈАНИЕ 5 км													
ЧУЧНУВАЊЕ													
ТРЧАЊЕ 1600 м													
ЗГИБОВИ / ЗАДРЖУВАЊЕ													
РАСТОЈАНИЕ 8 км													
ТРЧАЊЕ 100 м													
СКОК ОД МЕСТО													
		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ	
		не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	не задоволува (до 50 бодови)	
		задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	задоволува 51 до 64 бодови	
		Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	Воен добар (65 до 74 бодови)	
		се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	се истакнува (75 до 84 бода)	
		особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	особ. се истак. (85 до 100 бода)	
		ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	
		ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	
ЗАКЛУЧНА ОЦЕНКА:													

УПАТСТВО ЗА ПОПОЛНУВАЊЕ: Бројачот по завршената изведба за секоја дисциплина впишува резултат и го става својот потпис. По спроведената проверка комисијата по утврдените стандарди (норми) ги пишува освоениите бодови за секое АВН кое е проверено и врши оценување. Завршната оценка ја пресметува врз основа на аритметичка средина од две позитивни проверки.

УПАТСТВО

за начинот на работа на Комисиите за спроведување на проверка на физичката способност и начин за реализација на проверката

1. Општи одредби:

Со ова Упатство се пропишува начинот на работа на Комисиите за спроведување на проверката на физичката способност и начинот и начинот на спроведување на проверката на физичката способност (во понатамошниот текст „проверката“) на воениот персонал за вршење на служба во Армијата на Република Северна Македонија.

2. Персонал за спроведување на проверката:

2.1 Претседател на Комисијата за спроведување на проверката:

Претседателот на Комисијата за спроведување на проверката ги врши следниве активности:

- ја најавува активноста;
- ги претставува членовите на комисијата;
- ја следи проверката и ја реализира истата;
- има право да отстрани кандидати заради непочитување на одредбите од ова Упатство, недисциплина и неправилно изведување на дисциплините;
- ги заклучува оценките во образецот од проверката со свој потпис.

2.2 Заменик-претседател на Комисијата за спроведување на проверката:

Заменик-претседателот на Комисијата за спроведување на проверката ги врши следниве активности:

- во отсуство на претседателот ја реализира проверката;

2.3 Надгледувач на проверката:

Надгледувачот на проверката ги врши следниве активности:

- ги соопштува мерките за безбедност;
- теоретски го објаснува начинот на изведување на дисциплините;
- го мери времето на изведување на дисциплините;
- ја поседува следната опрема: две штоперици за мерење на време, упатство за начинот на работа на комисијата и копија од нормите за бодување;
- ги распоредува кандидатите по работни станици;
- пред започнување на проверката бара од кандидатите да направат вежби за загревање.

2.4 Бројач (воедно и демонстратор):

Бројачот за спроведување на проверката ги врши следниве активности:

- треба да ја поседува следната опрема: образецот за евидентирање на резултатите од проверката за физичката способност за секој кандидат и копија од нормите за бодување;

- практично демонстрира изведување на дисциплините;
- ги евидентира постигнатите резултати на секој кандидат.

3. Активности пред спроведување на проверката:

3.1 Пред почетокот на проверката за секоја дисциплина се дава појаснување:

- се презентираат мерките за безбедност;
- се демонстрира изведувањето на секоја дисциплина.

3.2 Локација:

- дисциплините склекови, стомачни подигнувања, чучнување со пушка и скок во далечина од место се спроведуваат на одреден полигон или сала за физичко вежбање, на рамен и сув терен;
- дисциплината згибови се изведува на одреден полигон или сала за физичко вежбање на хоризонтално поставена шипка (вратило);
- на една локација може да се постават повеќе станици (со размер 4x2 метри), со растојание помеѓу истите од најмалку 3 метри. На секоја станица задолжително треба да има по еден бројач;
- дисциплините трчање на 3200 метри, 1600 метри, 100 метри и совладување на растојание од 5000 метри се спроведуваат на кружна атлетска патека или на измерена патека со нагорнини и надолнини не поголеми од 3% косина;
- дисциплината совладување на растојание од 8000 метри се спроведува во военотеренска униформа, ранец со тежина од 10 кг, а без воена опрема.

3.3 Проверката не се спроведува на температури под 4°C и над 30°C (Целзиусови).

3.4 При реализација на проверката помеѓу изведувањето на дисциплините се дава одмор од најмалку 10 минути.

3.5 Првата редовна проверка се спроведува во спортска опрема (патики, спортски шорцови, дрес-маица или тренерки), додека втората проверка се спроведува во военотеренска униформа.

4. Активности за спроведување на проверката:

4.1 СКЛЕКОВИ

Објекти:

Треба да има најмалку една работна станица на секои 5 (пет) кандидати кои ќе бидат тестирани. Секоја станица треба да е широка 2 метри и долга 4 метри.

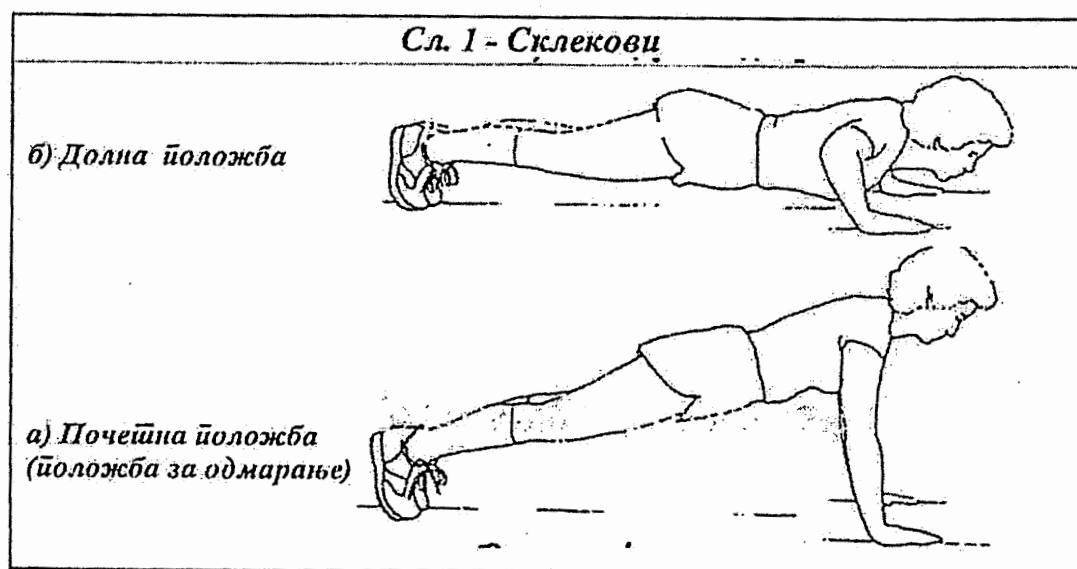
Персонал и нивни активности:

- треба да има по еден надгледувач на дисциплина на секоја од локациите за тестирање, а на секоја станица треба да има по еден бројач;
- надгледувачот на секои 30 секунди го извикува изминатото време, а последните 10 секунди ги брои на глас. По двете минути предвидени за дисциплината командува „СТОП“;

- бројачот ги брои сите повторувања на глас, односно го повторува бројот на последното правилно направено повторување;
- при изведување на дисциплините бројачот има право најмногу 2 (два) пати да ги опомене кандидатите, доколку дисциплините ги изведуваат неправилно. По втората опомена бројачот го прекинува кандидатот, му дава појаснување за грешките кои се направени и го враќа кандидатот за повторно изведување на дисциплината.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба според **слика 1**. Телото е во дигната положба со исправени лакти, рацете се поставени на дланки во ширина на рамената, а стапалата се споени или раширени (по избор на кандидатот). Вежбата може да се изведува на душек или на било која друга подлога.



На команда „ПОЧНИ“ – се започнува со изведување на склековите.

Ако телото не се држи во правилна положба (права линија), неправилните склекови не се бројат.

Положба за одмор – кандидатот може да се одмори во положба како на слика 1. Во оваа положба кандидатот може карлицата да ја подигне нагоре или да прави полукружно движење со карлицата во лево и десно.

По истекот на времето од 2 (две) минути, бројачот го прекинува броењето и постигнатиот резултат го внесува во образецот за евидентирање на резултатите од проверката за физичката способност.

Дополнителни точки кои ја опишуваат дисциплината:

Правилна позиција на рацете за изведување на дисциплината склекови е во ширина на рамената.

Доколку се користи душек, целото тело треба да се наоѓа на душекот.

Градите на кандидатот може да го допрат душекот или подлогата за време на склекот, доколку контактот не му овозможува некаква предност или корист. Кандидатот не смее да ја користи подлогата за да се одмора на неа.

Не се бројат оние повторувања кај кои кандидатот при спуштањето со надлактицата не доаѓа во паралелна позиција со подлогата.

Склековите се изведуваат на површина која не е лизгава.

Кандидатите, склековите може да ги изведуваат и на тупаници.

Кандидатите не смеат да носат очила и горен дел тренерка при изведувањето на склековите.

4.2 СТОМАЧНИ ПОДИГНУВАЊА

Објекти:

Треба да има најмалку една работна станица на секои 5 (пет) кандидати кои ќе бидат тестирани. Секоја станица треба да е широка 2 метри и долга 4 метри.

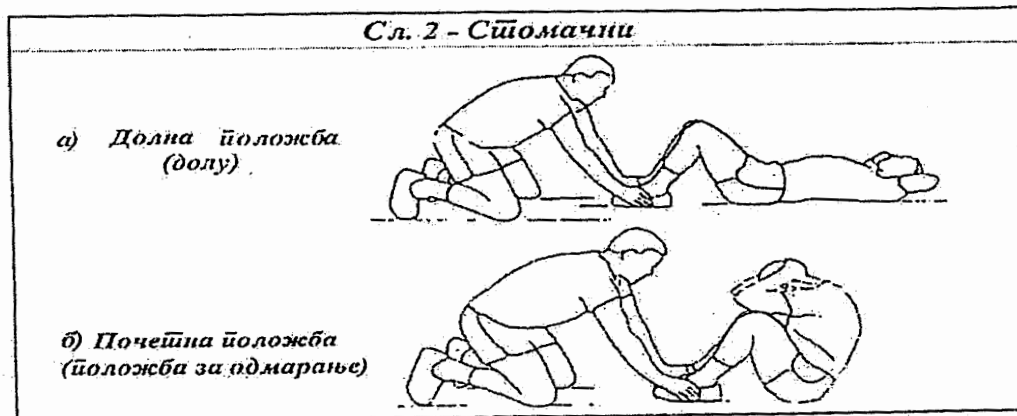
Персонал и нивни активности:

- треба да има по еден надгледувач на дисциплината на секоја од локациите за тестирање, а на секоја станица треба да има по еден бројач;
- надгледувачот на секои 30 секунди го извикува поминатото време, а последните 10 секунди ги брои на глас. По двете минути предвидени за дисциплината командува „СТОП“;
- бројачот ги брои сите повторувања на глас, односно го повторува бројот на последното правилно направено повторување;
- при изведување на дисциплините бројачот има право најмногу 2 (два) пати да ги опомене кандидатите доколку дисциплините ги изведуваат неправилно. По втората опомена бројачот го прекинува кандидатот, му дава појаснување за грешките кои се направени и го враќа кандидатот за повторно изведување на дисциплината.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба според слика 2/б.

Телото е во седечка положба, дланките на рацете со преплетени прсти се ставаат зад тилот, колената на нозете се свиткуваат под агол од 90°, додека стапалата се споени или раширени (по избор на кандидатот). За оваа дисциплина на кандидатот му се обезбедува по едно лице за придржување на стапалата.



На команда „ПОЧНИ“ – се започнува со изведување на stomачните подигнувања.

При секое подигнување телото од карлицата до главата треба да е во вертикална положба, а дланките на рацете со преплетени прсти зад тилот.

Положба за одмор - во текот на изведувањето на stomачните подигнувања, кандидатот може да се одмора во положба според слика 2/б. Во оваа положба рацете на кандидатот за цело време се зад тилот, а лактите се над колената, не допирајќи ги истите.

По истекот на времето од 2 (две) минути бројачот го прекинува броењето и постигнатиот резултат го внесува во образецот за евидентирање на резултатите од проверката за физичката способност.

Дополнителни точки кои ја опишуваат дисциплината:

За да се намали оптоварувањето на вратот, се препорачува кандидатот да ја свитка брадата напред, допирајќи го градниот дел.

Доколку се користи душек, целото тело мора да се наоѓа на душекот;

При изведувањето на оваа дисциплина, кандидатот не смее да ја подигнува карлицата од подлогата.

4.3 ТРЧАЊЕ НА 3200 МЕТРИ

Објекти:

За оваа дисциплина погодна е кружна патека со определена должина или соодветен терен (или пат) кој не смее да има повеќе од 3 (три) степени косина, а стартот, целта и половината од целта (1600 м) мора јасно да се означени.

Персонал и нивни активности:

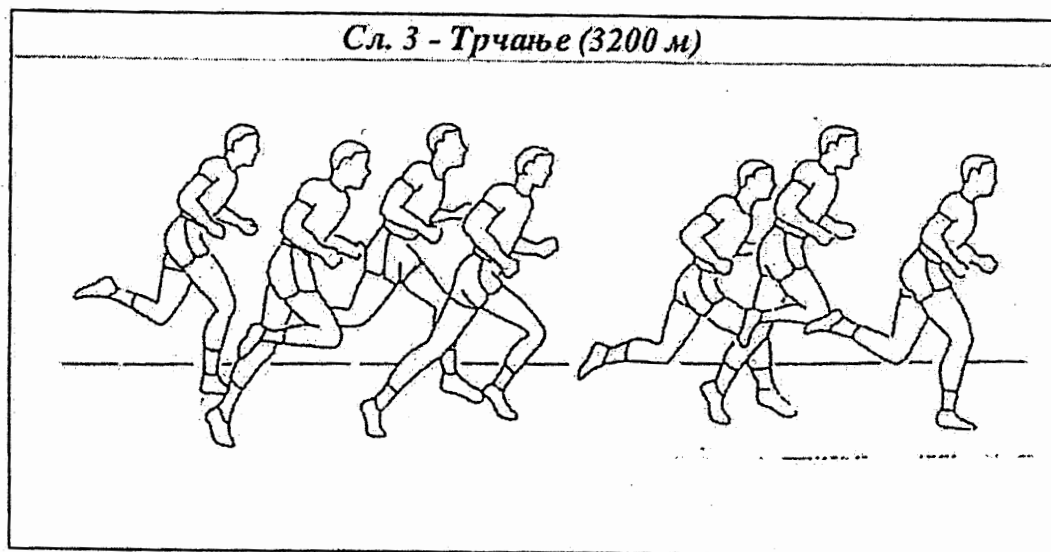
- надгледувачот ги организира кандидатите во групи од 10 до 25 кандидати;
- на секој круг надгледувачот на дисциплината им го кажува времето;
- бројачот ги евидентира кандидатите кои се во негова група, ги следи истрчаните кругови и го запишува времето при преминување на целната линија;
- секој бројач контролира најмногу 5 (пет) кандидати.

По завршувањето на дисциплината, бројачот ги внесува резултатите во образецот за евидентирање на резултатите од проверката за физичката способност.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба (висок старт). Кандидатите се поставуваат зад стартната линија.

На команда „ПОЧНИ“ – се започнува со трчање на растојание од 3200 метри.



Во текот на трчањето - слика 3, не е дозволено напуштање или скратување на патеката и влечење или туркање од страна на други лица.

4.4 СОВЛАДУВАЊЕ НА РАСТОЈАНИЕ ОД 5 КМ

Објекти:

За оваа дисциплина погодна е кружна патека со определена должина или соодветен терен (или пат) кој не смее да има повеќе од 3 (три) степени косина, а стартот, целта и половината од целта (2.5 км) мора јасно да се означени.

Персонал и нивни активности:

- потребни се еден надгледувач и бројачи;
- на секој круг надгледувачот на дисциплината им го соопштува времето;
- бројачот ги евидентира кандидатите кои се во негова група, ги следи поминатите кругови и го запишува времето при преминување на целната линија;
- бројачот по завршувањето на дисциплината ги внесува резултатите во образецот.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба (висок старт). Кандидатите се поставуваат зад стартната линија.

На команда „ПОЧНИ“ – се започнува со одење.

Во текот на изведувањето на дисциплината дозволено е по избор на кандидатот одење или трчање, додека забрането е напуштање или скратување на патеката.

4.5 ТРЧАЊЕ НА 1600 МЕТРИ

Објекти:

За оваа дисциплина погодна е кружна патека со определена должина или соодветен терен (или пат) кој не смее да има повеќе од 3 (три) степени косина, а стартот, целта и половината од целта (800 м) мора јасно да се означени.

Персонал и нивни активности:

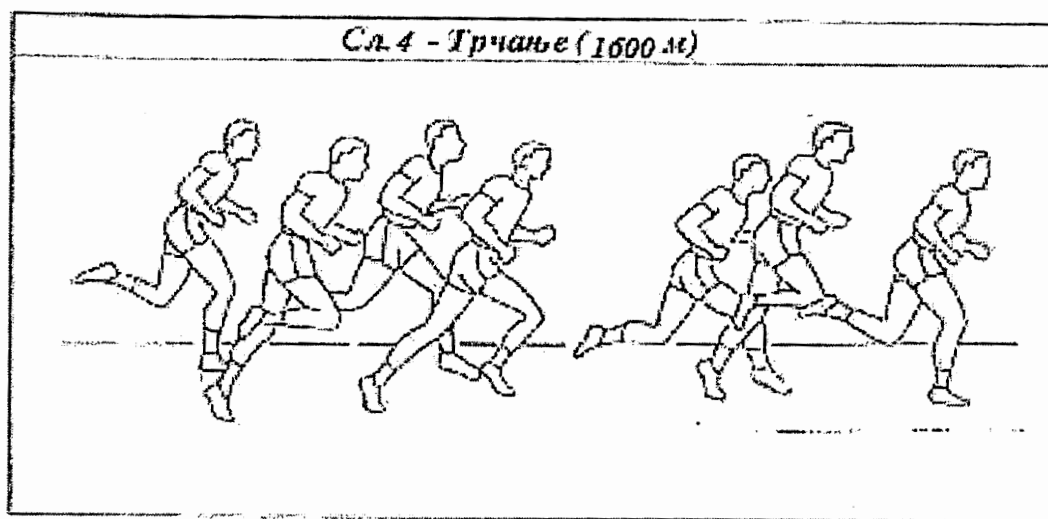
- надгледувачот ги организира кандидатите во групи од 10 до 25 кандидати;
- на секој круг надгледувачот на дисциплината им го кажува времето;
- бројачот ги евидентира кандидатите кои се во негова група, ги следи истрчаните кругови, го запишува времето при преминување на целната линија;
- секој бројач контролира најмногу 5 (пет) кандидати.

По завршувањето на дисциплината ги внесува резултатите во соодветниот образец.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба (висок старт). Кандидатите се поставуваат зад стартната линија.

На команда „ПОЧНИ“ – се започнува со трчање на растојание на 1600 метри.



Во текот на трчањето - слика 4, не е дозволено напуштање или скратување на патеката и влечење или туркање од страна на други лица.

4.6 ТРЧАЊЕ НА 100 МЕТРИ

Објекти:

За оваа дисциплина погодна е кружна патека со определена должина или соодветен терен (или пат) кој не смее да има повеќе од 3 (три) степени косина, а стартот и целта мора јасно да се означени.

Персонал и нивни активности:

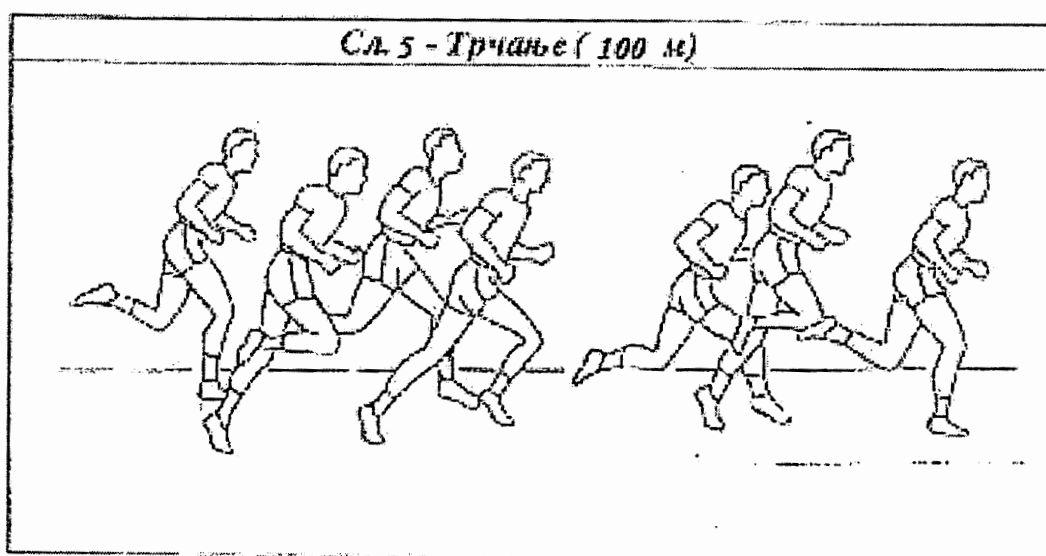
- надгледувачот ги организира кандидатите во групи од максимум 8 кандидати;
- бројачот ги евидентира кандидатите кои се во негова група и ги запишува времињата при преминување на целната линија;
- секој бројач контролира најмногу 2 (двајца) кандидати.

По завршувањето на дисциплината ги внесува резултатите во соодветниот образец.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба (низок/висок старт). Кандидатите се поставуваат зад стартната линија.

На команда „ПОЧНИ“ – се започнува со трчање на растојание од 100 метри.



4.7 СОВЛАДУВАЊЕ НА РАСТОЈАНИЕ ОД 8 КМ

Објекти:

За оваа дисциплина погодна е патека со определена должина или соодветен терен (или пат) кој не смее да има повеќе од 3 (три) степени косина, а стартот, целта и половината од целта (4 км) мора јасно да се означени.

Персонал и нивни активности:

- потребни се еден надгледувач и бројачи;
- на секој круг надгледувачот на дисциплината им го соопштува времето;
- бројачот ги евидентира кандидатите кои се во негова група, ги следи поминатите кругови и го запишува времето при преминување на целната линија.

По завршувањето на дисциплината ги внесува резултатите во соодветниот образец.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба. Кандидатите се поставуваат зад стартната линија.

На команда „ПОЧНИ“ – се започнува со изведување на дисциплината.

4.8 ЧУЧНУВАЊЕ СО ПУШКА

Објекти:

Треба да има една работна станица на секои 5 (пет) кандидати кои ќе бидат тестирани. Секоја станица треба да е широка најмалку 2 метри.

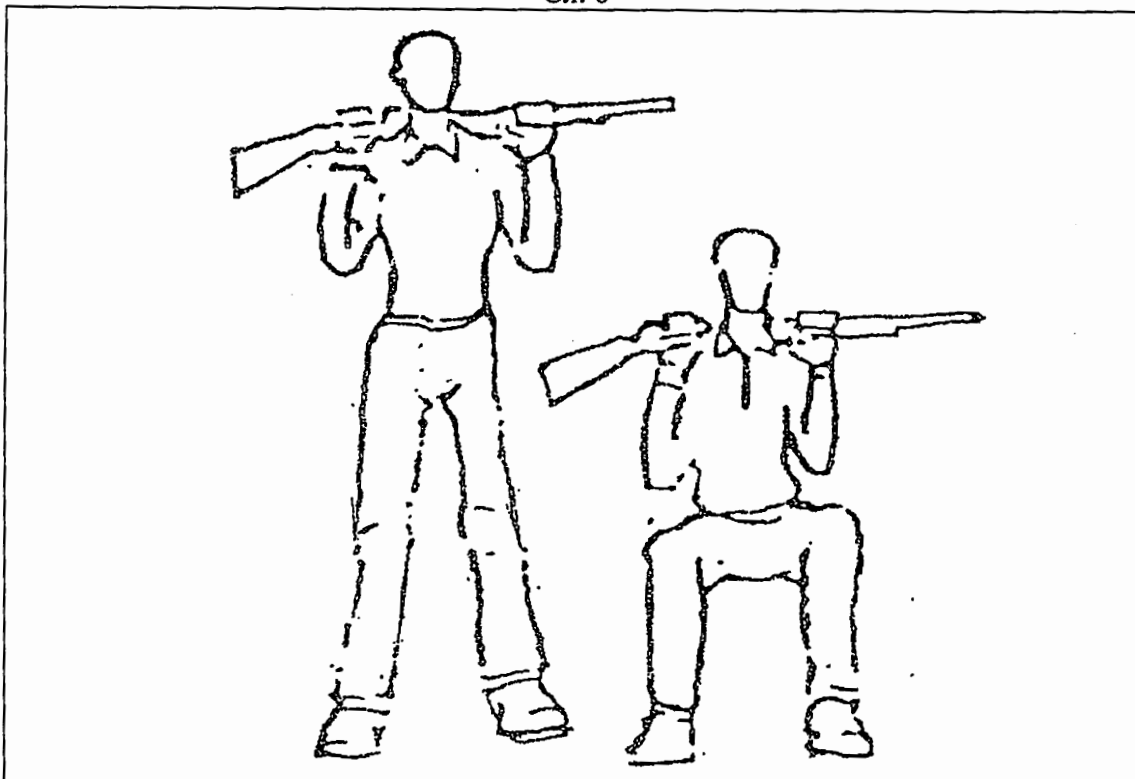
Персонал и нивни активности:

- треба да има еден надгледувач на дисциплината, а на секоја станица треба да има по еден бројач;
- надгледувачот на секои 30 секунди го извикува изминатото време, а последните 10 секунди ги брои на глас. По двете минути предвидени за дисциплината командува „СТОП“;
- бројачот ги брои сите повторувања на глас.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба во која телото е во исправена положба со нозете раширени во ширина на колковите, а со двете раце се држи пушката на вратот (кундакот е на десна страна).

Сл. 6



На знак „ПОЧНИ“ кандидатот прави длабоки чучнувања со враќања во почетна положба за време од 2 минути.

4.9 СКОК ОД МЕСТО

Објекти:

Треба да има една работна станица на која ќе бидат тестирани сите кандидати.

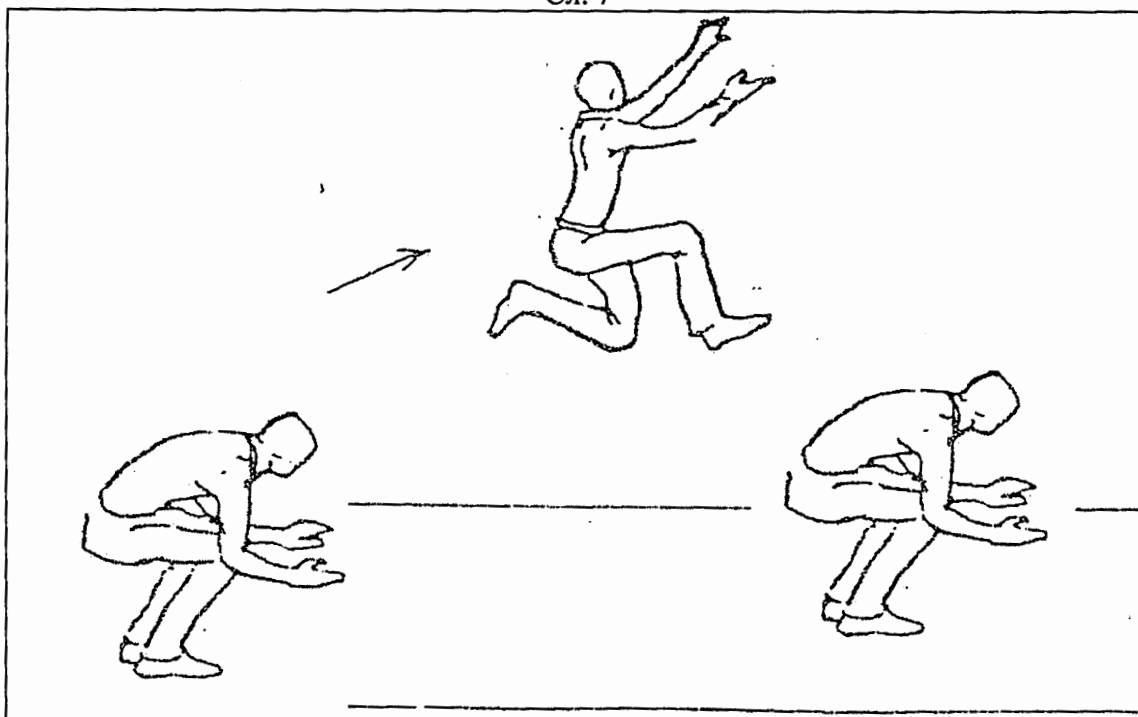
Персонал и нивни активности:

- треба да има еден надгледувач и еден бројач;
- бројачот го мери растојанието од почетната положба до положбата на доскокот со петите и го запишува најдобриот резултат;
- надгледувачот ја контролира исправноста на скоковите.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна положба во која телото е во исправена положба со нозете на линијата предвидена за скок.

Сл. 7



На команда „ПОЧНИ“ кандидатот го изведува скокот со напомена дека не смее да направи пречекорување на линијата предвидена за скок.

Секој кандидат прави по 3 (три) скока и му се евидентира најдобро постигнатиот резултат.

4.10 ЗГИБОВИ (МАШКИ РОД) И ЗАДРЖУВАЊЕ ВО ЗГИБ (ЖЕНСКИ РОД)

Објекти:

Треба да има најмалку една работна станица.

Персонал и нивни активности:

- треба да има по еден надгледувач на секоја од локациите за тестирање, а на секоја станица треба да има по еден бројач;
- надгледувачот на секои 30 секунди го извикува изминатото време за машките кандидати, а за женските кандидати го кажува изминатото време;
- за машките кандидати по двете минути предвидени за дисциплината командува „СТОП“;
- бројачот ги брои сите повторувања на глас за кандидатите од машки род, односно го соопштува времето на задржување за кандидатите од женски род.

Начин на изведување:

На команда „ПОДГОТВИ СЕ“ – се зазема почетна висечка положба, со рацете во позиција на потфат во ширина на рамениците.

На команда „ПОЧНИ“ кандидатот (од машки род) со помош на рацете се подигнува во висина со брадата над нивото на шипката и се спушта до почетната висечка положба.

На команда „ПОЧНИ“ кандидатот (од женски род) со помош на рацете се подигнува во висина со брадата над нивото на шипката и останува во наведената положба одредено време.

5. ЗАВРШНИ ОДРЕДБИ

5.1. Извештај за спроведената проверка:

Секоја спроведена проверка се изработува со краток извештај во секоја команда-единица. Извештајот го изработува комисијата која ја реализирала проверката.

Збирен преглед се изработува на крајот на календарската година и истиот, заедно со останатите прегледи за наставната евиденција, се доставуваат до првопретпоставената команда.

5.2 Евиденција:

Образецот за евидентирање на резултатите од проверката за физичката способност за секој поединец, се чува во командата-единицата. Образецот мора да биде заведен и евидентиран во првопретпоставената команда. Примерок (копија) од образецот се доставува во персоналната служба (во досието на кандидатот).

НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ СКЛЕКОВИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)

Прилог бр.2

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
77					100										77
76					99										76
75			100		98		100								75
74			99		97		99								74
73			98		96		98		100						73
72			97		95		97		99						72
71	100		95		94		96		98						71
70	99		94		93		95		97						70
69	97		93		92		94		96						69
68	96		92		91		93		95						68
67	94		91		89		92		94						67
66	93		90		88		91		93		100				66
65	92		89		87		90		92		99				65
64	90		87		86		89		91		98				64
63	89		86		85		88		90		97				63
62	88		85		84		87		89		96				62
61	86		84		83		86		88		94				61
60	85		83		82		85		87		93				60
59	83		82		81		84		86		92		100		59
58	80		80		80		83		85		91		99		58
57	79		79		79		82		84		90		98		57
56	79		78		78		80		83		89		96		56
55	78		77		77		79		82		88		95		55
54	77		76		76		78		80		87		94		54
53	75		75		75		77		79		85		93		53
52	74		74		74		76		78		84		92		52
51	72		73		73		75		77		83		91		51
50	71		71		72	100	74		76		82		89		50
49	70		70		70	99	73		75		81		88		49
48	68		69		69	98	72		74		80		87		48
47	67		68		68	96	71		73		79		86		47
46	65		67	100	67	95	70		72		78		85		46
45	64		66	99	66	94	69	100	71		77		84		45
44	63		65	97	65	93	68	99	70		75		82		44
43	61		63	96	64	92	67	97	69		74		81		43
42	60	100	62	94	63	90	66	96	68		73		80		42
41	59	98	61	93	62	89	65	95	67		72		79		41
40	57	97	60	92	61	88	64	93	66	100	71		78		40
39	56	95	59	90	60	87	63	92	65	99	70		76		39
38	54	93	58	89	59	86	62	91	64	97	69		75		38

НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ СКЛЕКОВИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)

Прилог бр.2

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
37	53	91	57	88	58	<u>85</u>	61	89	63	96	68	100	74		37
36	52	90	55	86	57	84	60	88	62	94	67	98	73		36
35	<u>51</u>	88	54	<u>85</u>	56	83	59	87	61	93	<u>65</u>	97	72		35
34	49	<u>85</u>	53	83	55	83	58	<u>85</u>	60	91	64	95	70		34
33	48	84	52	82	54	82	57	84	59	90	63	94	69		33
32	46	82	52	81	53	81	56	83	58	88	62	92	68		32
31	45	80	<u>51</u>	80	52	80	55	81	57	87	61	90	67		31
30	43	79	49	78	<u>51</u>	76	54	80	56	<u>85</u>	60	89	66		30
29	42	77	47	77	49	<u>75</u>	53	79	55	84	59	87	<u>65</u>		29
28	41	<u>75</u>	46	<u>75</u>	48	73	52	77	54	82	58	<u>85</u>	64		28
27	39	74	45	74	47	72	52	76	53	80	57	84	62		27
26	38	72	44	72	46	71	<u>51</u>	<u>75</u>	52	79	56	82	61		26
25	37	70	43	70	45	70	49	73	52	78	54	80	60		25
24	35	69	42	69	44	68	48	72	<u>51</u>	76	53	79	59		24
23	34	67	41	68	43	67	47	70	49	<u>75</u>	52	78	58		23
22	32	<u>65</u>	39	67	42	66	46	69	48	73	52	<u>75</u>	56		22
21	31	63	38	<u>65</u>	41	<u>65</u>	45	68	47	72	<u>51</u>	74	55		21
20	30	62	37	64	40	64	44	67	46	70	49	73	54		20
19	28	60	36	63	39	62	43	<u>65</u>	45	69	48	71	53		19
18	27	58	35	61	38	61	42	64	44	67	47	70	52		18
17	26	57	34	60	37	60	41	63	43	<u>66</u>	46	68	<u>51</u>		17
16	24	55	33	59	36	59	39	61	42	64	44	66	49		16
15	23	53	31	57	35	58	38	60	41	63	43	<u>65</u>	48		15
14	21	52	30	56	34	56	37	59	39	61	42	63	47		14
13	20	<u>51</u>	29	54	33	55	36	58	38	60	41	62	46		13
12	19	48	28	52	32	54	35	56	37	59	40	60	45		12
11	17	46	27	<u>51</u>	31	52	34	54	36	57	39	58	44		11
10	16	44	26	49	29	<u>51</u>	33	52	35	56	38	57	42		10
9	14	43	25	49	28	49	32	<u>51</u>	34	54	37	55	41		9
8	13	41	23	48	27	49	31	49	33	53	36	54	40		8
7	12	39	22	46	26	48	30	49	32	52	34	52	39		7
6	10	37	21	45	25	47	29	48	31	<u>51</u>	33	<u>51</u>	38		6
5	9	36	20	43	24	45	28	47	30	48	32	49	36		5
4	8	33	18	40	22	42	26	44	28	46	30	46	34		4
3	6	30	16	38	20	40	24	42	26	44	28	44	32		3
2	4	28	14	36	18	38	22	40	24	42	26	42	30		2
1	2	26	12	32	16	36	20	38	22	40	24	40	28		1

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
СТОМАЧНИ ПОДИГНУВАЊА (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група							Резултат
	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-50	
	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	
82			100					82
81			99					81
80		100	98					80
79		99	97					79
78	100	97	96					78
77	98	96	95					77
76	97	95	94	100	100			76
75	95	93	92	99	99			75
74	94	92	91	98	98			74
73	92	91	90	96	97			73
72	90	89	89	95	96	100		72
71	89	88	88	94	95	99		71
70	87	87	87	93	94	98		70
69	<u>85</u>	<u>85</u>	86	92	93	97		69
68	84	84	<u>85</u>	91	92	96		68
67	82	83	84	89	91	95		67
66	80	81	83	88	89	94	100	66
65	79	80	82	87	88	93	99	65
64	78	79	80	86	87	92	98	64
63	<u>75</u>	77	79	<u>85</u>	86	91	97	63
62	74	76	78	84	<u>85</u>	90	96	62
61	73	<u>75</u>	77	82	84	89	94	61
60	71	73	76	81	83	88	93	60
59	70	72	<u>75</u>	80	82	87	92	59
58	68	70	74	79	81	86	91	58
57	66	69	73	78	80	<u>85</u>	90	57
56	<u>65</u>	68	72	76	79	84	89	56
55	63	67	71	<u>75</u>	78	83	88	55
54	62	<u>65</u>	70	74	77	82	87	54
53	60	64	69	73	76	81	<u>85</u>	53
52	58	63	68	72	<u>75</u>	80	84	52
51	57	61	66	70	74	79	83	<u>51</u>
50	55	60	<u>65</u>	69	73	78	82	50
49	54	59	64	68	72	77	81	49
48	52	57	63	67	70	76	80	48
47	<u>51</u>	56	62	66	69	<u>75</u>	79	47
46	49	55	61	<u>65</u>	68	74	78	46
45	47	53	60	64	67	73	77	45
44	46	52	59	62	66	72	<u>75</u>	44
43	44	<u>51</u>	58	61	<u>65</u>	71	74	43
42	42	49	57	60	64	70	73	42

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
СТОМАЧНИ ПОДИГНУВАЊА (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група							Резултат
	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-50	
	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	
41	41	48	56	59	63	69	72	41
40	39	47	55	58	62	68	71	40
39	38	45	54	56	61	67	70	39
38	36	44	52	55	60	66	69	38
37	34	43	52	54	59	<u>65</u>	68	37
36	33	41	<u>51</u>	53	58	64	67	36
35	31	40	49	52	57	63	<u>65</u>	35
34	30	39	48	<u>51</u>	56	62	64	34
33	28	37	47	49	55	61	63	33
32	26	36	46	48	54	60	62	32
31	25	35	45	47	53	59	61	31
30	23	33	44	46	52	58	60	30
29	22	32	43	45	<u>51</u>	57	59	29
28	20	31	42	44	49	56	58	28
27	18	29	41	42	48	55	57	27
26	17	28	39	41	47	54	56	26
25	15	27	38	40	46	53	54	25
24	14	25	37	39	45	52	53	24
23	12	24	36	38	44	52	52	23
22	10	23	35	36	43	<u>51</u>	52	22
21	9	21	34	35	42	49	<u>51</u>	21
20	8	20	32	33	41	48	49	20
19	7	19	31	32	39	47	48	19
18	6	18	30	31	38	46	47	18
17	5	17	28	29	37	45	46	17
16	4	15	26	28	36	44	45	16
15	3	14	25	27	35	43	44	15
14	2	12	23	25	33	42	42	14
13	1	10	22	24	31	41	41	13
12		9	20	23	30	39	40	12
10		8	19	22	29	38	39	10
9		7	18	20	28	37	38	9
8		6	17	19	27	36	37	8
7		5	15	18	25	35	36	7
6		4	14	17	24	33	35	6
5		3	12	15	23	31	33	5
4		2	10	14	22	30	31	4
3		1	9	12	20	29	30	3
2			8	10	19	28	29	2
1			7	9	18	27	28	1

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 3200 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
12:54															12:54
13:00	100		100												13:00
13:06	99		99												13:06
13:12	97		98												13:12
13:18	96		97		100		100								13:18
13:24	94		96		99		99								13:24
13:30	93		94		98		98								13:30
13:36	92		93		97		97		100						13:36
13:42	90		92		96		96		99						13:42
13:48	89		91		95		95		98						13:48
13:54	88		90		94		95		97						13:54
14:00	86		89		92		94		97						14:00
14:06	85		88		91		93		96		100				14:06
14:12	83		87		89		92		95		99				14:12
14:18	82		85		88		91		94		98				14:18
14:24	80		84		87		90		93		97		100		14:24
14:30	79		83		86		89		92		97		99		14:30
14:36	78		82		85		88		91		96		98		14:36
14:42	77		81		84		87		91		95		98		14:42
14:48	75		80		83		86		90		94		97		14:48
14:54	74		79		82		85		89		93		96		14:54
15:00	72		78		81		85		88		92		95		15:00
15:06	71		77		80		84		87		91		95		15:06
15:12	70		75		79		83		86		90		94		15:12
15:18	68		74		78		82		86		90		93		15:18
15:24	67		73		77		81		85		89		92		15:24
15:30	65		72		76		80		84		88		91		15:30
15:36	64	100	71	100	75		79		83		87		91		15:36
15:42	63	99	70	99	74		78		82		86		90		15:42
15:48	61	98	69	98	73	100	77		81		85		89		15:48
15:54	60	96	68	97	72	99	76	100	80		84		88		15:54
16:00	59	95	67	96	71	98	75	99	79		83		87		16:00
16:06	57	94	65	95	70	97	75	99	79		83		87		16:06
16:12	56	93	64	94	69	97	74	98	78		82		86		16:12
16:18	54	92	63	93	68	96	73	97	77		81		85		16:18
16:24	53	90	62	92	66	95	72	97	76		80		84		16:24
16:30	52	89	61	91	65	96	71	96	75		79		84		16:30
16:36	51	88	60	90	64	93	70	95	74		78		83		16:36
16:42	49	87	59	89	63	92	69	94	74		77		82		16:42
16:48	48	85	58	88	62	91	68	94	73		77		81		16:48
16:54	46	84	57	97	61	91	67	93	72		76		80		16:54
17:00	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100	75		79		17:00
17:06	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99	74		79		17:06
17:12	42	80	53	84	58	88	65	91	69	99	73		78		17:12
17:18	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98	72		77		17:18
17:24	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97	71	100	76		17:24
17:30	38	77	51	81	55	86	62	89	67	96	71	99	76		17:30
17:36	37	76	49	80	54	85	61	88	66	96	70	99	75		17:36
17:42	35	75	47	79	52	84	60	88	65	95	69	98	74		17:42
17:48	34	73	48	78	51	83	59	87	64	94	68	97	73		17:48
17:54	32	72	46	77	51	82	58	86	63	94	67	97	73		17:54
18:00	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93	66	96	72		18:00
18:06	30	70	43	75	48	80	56	85	62	92	65	96	71		18:06
18:12	28	68	42	74	47	79	55	84	61	92	64	95	70		18:12
18:18	27	67	41	73	46	79	55	83	60	91	63	94	69		18:18
18:24	26	66	40	72	45	78	54	83	59	90	63	94	69		18:24
18:30	24	65	39	71	44	77	53	82	58	89	62	93	68		18:30
18:36	23	64	38	70	43	76	52	81	57	89	61	92	67		18:36
18:42	21	62	37	69	42	75	51	80	57	88	60	92	66		18:42
18:48	20	61	36	68	41	74	51	79	56	87	59	91	66		18:48
18:54	19	60	34	67	39	74	49	79	55	87	58	90	65		18:54

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 3200 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
19:00	17	59	33	66	38	73	48	78	54	86	57	90	64		19:00
19:06	16	58	32	65	37	72	47	78	53	85	57	89	63		19:06
19:12	14	56	31	64	36	71	46	77	52	85	56	89	62		19:12
19:18	13	55	30	63	35	70	45	77	51	84	55	88	62		19:18
19:24	12	54	29	62	34	69	45	76	51	83	54	87	61		19:24
19:30	10	53	28	61	33	69	44	75	51	82	53	87	60		19:30
19:36	9	52	27	60	32	68	43	74	49	82	52	86	59		19:36
19:42	8	51	26	59	31	67	42	74	48	81	51	86	58		19:42
19:48	6	49	24	58	30	66	41	73	47	80	51	85	58		19:48
19:54	5	48	23	57	29	65	40	72	46	79	50	84	57		19:54
20:00	3	47	22	56	28	64	39	72	46	79	49	83	56		20:00
20:06	2	45	21	55	26	63	38	71	45	78	48	83	55		20:06
20:12	1	44	20	54	25	63	37	71	44	78	47	82	55		20:12
20:18	0	43	19	53	24	62	36	70	43	77	46	82	54		20:18
20:24		42	18	52	23	61	35	69	42	76	45	81	53		20:24
20:30		41	17	52	22	60	35	68	41	76	44	80	52		20:30
20:36		39	16	51	21	59	34	68	40	75	43	79	51		20:36
20:42		38	14	49	20	58	33	67	40	74	43	79	51		20:42
20:48		37	13	48	19	57	32	66	39	73	42	78	51		20:48
20:54		36	12	47	18	57	31	66	38	73	41	78	49		20:54
21:00		35	11	46	17	56	30	65	37	72	40	77	48		21:00
21:06		33	10	45	16	55	29	64	36	71	39	77	47		21:06
21:12		32	9	44	15	54	28	63	35	71	38	76	47		21:12
21:18		31	8	43	14	53	27	63	34	70	37	76	46		21:18
21:24		30	7	42	12	53	26	62	34	69	37	75	45		21:24
21:30		28	6	41	11	52	25	61	33	68	36	74	44		21:30
21:36		27	4	40	10	52	25	61	32	68	35	73	44		21:36
21:42		26	3	39	9	51	24	60	31	67	34	73	43		21:42
21:48		25	2	38	8	49	23	59	30	66	33	72	42		21:48
21:54		24	1	37	7	48	22	59	29	66	32	72	41		21:54
22:00		22	0	36	6	47	21	58	29	65	31	71	40		22:00
22:06		21		35	5	46	20	57	28	64	30	71	40		22:06
22:12		20		34	4	46	19	57	27	64	30	70	39		22:12
22:18		19		33	3	45	18	56	26	63	29	69	38		22:18
22:24		18		32	2	44	17	55	25	62	28	68	37		22:24
22:30		16		31	1	43	16	54	24	61	27	68	36		22:30
22:36		15		30	0	42	15	54	23	61	26	67	36		22:36
22:42		14		29		41	15	53	23	60	25	66	35		22:42
22:48		13		28		40	14	52	22	59	24	66	34		22:48
22:54		12		27		40	13	52	21	59	23	65	33		22:54
23:00		10		26		39	12	51	20	58	23	64	33		23:00
23:06		9		25		38	11	51	19	57	22	64	32		23:06
23:12		8		24		37	10	49	18	56	21	63	31		23:12
23:18		7		23		36	9	49	17	56	20	63	30		23:18
23:24		5		22		35	8	48	17	55	19	62	29		23:24
23:30		4		21		34	7	48	16	54	18	61	29		23:30
23:36		3		20		34	5	47	15	54	17	61	28		23:36
23:42		2		19		33	5	46	14	53	17	60	27		23:42
23:48		1		18		32	6	46	13	53	16	59	26		23:48
23:54		0		17		31	4	45	12	52	15	59	25		23:54
24:00				16		30	3	44	11	52	14	58	25		24:00
24:06				15		29	2	43	11	51	13	57	24		24:06
24:12				14		29	1	43	10	49	12	57	23		24:12
24:18				13		28	0	42	9	49	11	56	22		24:18
24:24				12		27		41	8	48	10	56	22		24:24
24:30				11		26		41	7	47	10	55	21		24:30
24:36				10		25		40	6	47	9	54	20		24:36
24:42				9		24		39	6	46	8	54	19		24:42

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 3200 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
24:48				8		23		39	4	45	7	53	18		24:48
24:54				7		23		38	5	45	6	53	18		24:54
25:00				6		22		37	3	44	5	52	17		25:00
25:06				5		21		37	2	43	4	52	16		25:06
25:12				4		20		36	1	42	3	52	15		25:12
25:18				3		19		35	0	42	3	51	15		25:18
25:24				2		18		34		41	2	49	14		25:24
25:30				1		17		34		40	1	49	13		25:30
25:36				0		17		33		40	0	48	12		25:36
25:42						16		32		39		47	11		25:42
25:48						15		32		38		47	11		25:48
25:54						14		31		38		46	10		25:54
26:00						13		30		37		45	9		26:00
26:06						12		30		36		45	8		26:06
26:12						11		29		35		44	7		26:12
26:18						11		28		35		43	7		26:18
26:24						10		28		34		43	6		26:24
26:30						9		27		33		42	5		26:30

НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ СОВЛАДУВАЊЕ НА РАСТОЈАНИЕ ОД 5 КМ						
СТАРОСНА ГРУПА	РОД	ОЦЕНКА/РЕЗУЛТАТ				
		5 (одличен)	4 (многу добар)	3 (добар)	2 (задоволува)	1 (не задоволува)
од 50 до 56 (М) 45 до 56 (Ж)	МАШКИ	30.00 - 39.59	40.00 - 44.59	45.00 - 49.59	50.00 - 54.59	55.00 -
	ЖЕНСКИ	35.00 - 44.59	45.00 - 49.59	50.00 - 54.59	55.00 - 59.59	60.00 -
56+	МАШКИ	35.00 - 44.59	45.00 - 49.59	50.00 - 54.59	55.00 - 59.59	60.00 -
	ЖЕНСКИ	40.00 - 49.59	50.00 - 54.59	55.00 - 59.59	60.00 - 64.59	65.00 -

**СТАНДАРДИ (НОРМИ) ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ЧУЧНУВАЊЕ СО ПУШКА (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
73															73
72					100										72
71					98										71
70			100		96		100								70
69			98		94		98		100						69
68	100		96		92		96		98						68
67	98		94		90		94		96						67
66	96		92		88		92		94						66
65	94		90		86		90		92						65
64	92		88		85		88		90						64
63	90		86		84		86		88		100				63
62	88		85		82		85		86		98				62
61	86		84		80		84		85		96				61
60	85		82		78		82		84		94				60
59	84		80		75		80		82		92				59
58	82		78		74		78		80		90				58
57	80		75		72		75		78		88		100		57
56	78		74		70		74		75		86		98		56
55	75		72		68		72		74		85		96		55
54	74		70		65		70		72		84		94		54
53	72		68		64		68		70		82		92		53
52	70		65		62		65		68		80		90		52
51	68		64		60	100	64		65		78		88		51
50	65		62		58	98	62		64		75		86		50
49	64		60	100	56	96	60	100	62		74		85		49
48	62		58	98	54	94	58	98	60	100	72		84		48
47	60	100	56	96	52	92	56	96	58	98	70		82		47
46	58	98	54	94	51	90	54	94	56	96	68		80		46
45	56	96	52	92	48	88	52	92	54	94	65	100	78		45
44	54	94	51	90	46	86	51	90	52	92	64	98	75		44
43	52	92	48	88	44	85	48	88	51	90	62	96	74		43
42	51	90	46	86	42	84	46	86	48	88	60	94	72		42
41	48	88	44	85	40	82	44	85	46	86	58	92	70		41
40	46	86	42	84	38	80	42	84	44	85	56	90	68		40
39	44	85	40	82	36	78	40	82	42	84	54	88	65		39
38	42	84	38	80	34	75	38	80	40	82	52	86	64		38
37	40	82	36	78	32	74	36	78	38	80	51	85	62		37
36	38	80	34	75	30	72	34	75	36	78	48	84	60		36

**СТАНДАРДИ (НОРМИ) ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ЧУЧНУВАЊЕ СО ПУШКА (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
35	36	78	32	74	28	70	32	74	34	<u>75</u>	46	82	58		35
34	34	<u>75</u>	30	72	26	68	30	72	32	74	44	80	56		34
33	32	74	28	70	24	<u>65</u>	28	70	30	72	42	78	54		33
32	30	72	26	68	22	64	26	68	28	70	40	<u>75</u>	52		32
31	28	70	24	<u>65</u>	20	62	24	<u>65</u>	26	68	38	74	<u>51</u>		31
30	26	68	22	64	18	60	22	64	24	<u>65</u>	36	72	48		30
29	24	<u>65</u>	20	62	16	58	20	62	22	64	34	70	46		29
28	22	64	18	60	14	56	18	60	20	62	32	68	44		28
27	20	62	16	58	12	54	16	58	18	60	30	<u>65</u>			27
26	18	60	14	56	10	52	14	56	16	58	28	64	40		26
25	16	58	12	54	8	<u>51</u>	12	54	14	56	26	62	38		25
24	14	56	10	52	6	48	10	52	12	54	24	60	36		24
23	12	54	8	<u>51</u>	4	46	8	<u>51</u>	10	52	22	58	34		23
22	10	52	6	48	2	44	6	48	8	<u>51</u>	20	56	32		22
21	8	<u>51</u>	4	46		42	4	46	6	48	18	54	30		21
20	6	48	2	44		40	2	44	4	46	16	52	28		20
19	4	46		42		38		42	2	44	14	<u>51</u>	26		19
18	2	44		40		36		40		42	12	48	24		18
17		42		38		34		38		40	10	46	22		17
16		40		36		32		36		38	8	44	20		16
15		38		34		30		34		36	6	42	18		15
14		36		32		28		32		34	4	40	16		14
13		34		30		26		30		32	2	38	14		13
12		32		28		24		28		30		36	12		12
11		30		26		22		26		28		34	10		11
10		28		24		20		24		26		32	8		10
9		26		22		18		22		24		30	6		9
8		24		20		16		20		22		28	4		8
7		22		18		14		18		20		26	2		7
6		20		16		12		16		18		24			6
5		18		14		10		14		16		22			5
4		16		12		8		12		14		20			4
3		14		10		6		10		12		18			3
2		12		8		4		8		10		16			2
1		10		6		2		6		8		14			1

**СТАНДАРДИ (НОРМИ) ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 1600 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
05:20	100		100												05:20
05:26	99		99												05:26
05:32	97		98												05:32
05:36	96		97		100		100								05:36
05:40	94		96		99		99								05:40
05:44	93		94		98		98								05:44
05:50	92		93		97		97		100						05:50
05:56	90		92		96		96		99						05:56
06:00	89		91		95		95		98						06:00
06:04	88		90		94		94		97						06:04
06:08	86		89		92		93		96						06:08
06:12	85		88		91		92		95		100				06:12
06:16	83		87		89		91		94		99				06:16
06:20	82		85		88		90		93		98				06:20
06:24	80		84		87		89		92		97		100		06:24
06:26	79		83		86		88		91		97		99		06:26
06:28	78		82		85		87		90		96		98		06:28
06:32	77		81		84		86		89		95		98		06:32
06:38	75		80		83		85		88		94		97		06:38
06:42	74		79		82		84		87		93		96		06:42
06:46	72		78		81		83		86		92		95		06:46
06:50	71		77		80		82		85		91		95		06:50
06:52	70		75		79		81		84		90		94		06:52
06:54	68		74		78		80		83		90		93		06:54
06:58	67		73		77		79		82		89		92		06:58
07:02	65		72		76		78		81		88		91		07:02
07:06	64	100	71	100	75		77		80		87		91		07:06
07:10	63	99	70	99	74		76		79		86		90		07:10
07:16	61	98	69	98	73	100	75		78		85		89		07:16
07:20	60	96	68	97	72	99	74	100	77		84		88		07:20
07:26	59	95	67	96	71	98	73	99	76		83		87		07:26
07:30	57	94	65	95	70	97	72	99	75		82		87		07:30
07:38	56	93	64	94	69	97	71	98	74		81		86		07:38
07:44	54	92	63	93	68	96	70	97	73		80		85		07:44
07:48	53	90	62	92	66	95	69	97	72		79		84		07:48
07:54	51	89	61	91	65	96	68	96	71		78		84		07:54
08:00	50	88	60	90	64	93	67	95	70		77		83		08:00
08:06	49	87	59	89	63	92	66	94	69		76		82		08:06
08:12	48	85	58	88	62	91	65	94	68		75		81		08:12
08:16	46	84	57	97	61	91	64	93	67		74		80		08:16
08:22	45	83	56	86	60	90	63	92	66	100	73		79		08:22
08:28	43	82	54	85	59	89	62	92	65	99	72		79		08:28
08:36	42	80	53	84	58	88	61	91	64	99	71		78		08:36
08:40	41	79	52	83	57	87	60	90	63	98	70		77		08:40
08:46	39	78	51	82	56	86	59	90	62	97	69	100	76		08:46
08:50	38	77	50	81	55	86	58	89	61	96	68	99	76		08:50
08:54	37	76	49	80	54	85	57	88	60	96	67	99	75		08:54
08:58	35	75	47	79	52	84	56	88	59	95	66	98	74		08:58
09:02	34	73	48	78	51	83	55	87	58	94	65	97	73		09:02
09:06	32	72	46	77	50	82	54	86	57	94	64	97	73		09:06
09:10	31	71	44	76	49	81	53	86	56	93	63	96	72		09:10
09:14	30	70	43	75	48	80	52	85	55	92	62	96	71		09:14
09:16	28	68	42	74	47	79	51	84	54	92	61	95	70		09:16
09:20	27	67	41	73	46	79	50	83	53	91	60	94	69		09:20
09:24	26	66	40	72	45	78	49	83	52	90	59	94	69		09:24
09:30	24	65	39	71	44	77	49	82	51	89	58	93	68		09:30
09:34	23	64	38	70	43	76	48	81	50	89	57	92	67		09:34

**СТАНДАРДИ (НОРМИ) ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 1600 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
09:38	21	62	37	69	42	75	48	80	49	88	56	92	66		09:38
09:42	20	61	36	68	41	74	47	79	49	87	55	91	65		09:42
09:48	19	60	34	67	39	74	47	79	48	87	54	90	65		09:48
09:50	17	59	33	66	38	73	46	78	48	86	53	90	64		09:50
09:54	16	58	32	65	37	72	46	78	47	85	52	89	63		09:54
09:56	14	56	31	64	36	71	45	77	47	85	51	89	62		09:56
10:00	13	55	30	63	35	70	45	77	46	84	50	88	62		10:00
10:02	12	54	29	62	34	69	44	76	46	83	49	87	61		10:02
10:04	10	53	28	61	33	69	44	75	45	82	49	87	60		10:04
10:06	9	52	27	60	32	68	43	74	45	82	48	86	59		10:06
10:08	8	51	26	59	31	67	42	74	44	81	48	85	58		10:08
10:10	6	49	24	58	30	66	41	73	44	80	47	85	58		10:10
10:12	5	48	23	57	29	65	40	72	43	79	47	84	57		10:12
10:14	3	47	22	56	28	64	39	72	13	79	46	83	56		10:14
10:16	2	45	21	55	26	63	38	71	42	78	46	83	55		10:16
10:18	1	44	20	54	25	63	37	71	42	78	45	82	55		10:18
10:20	0	43	19	53	24	62	36	70	41	77	45	82	54		10:20
10:24		42	18	52	23	61	35	69	41	76	44	81	53		10:24
10:26		41	17	51	22	60	35	68	40	75	44	80	52		10:26
10:28		39	16	50	21	59	34	68	40	75	43	79	51		10:28
10:30		38	14	49	20	58	33	67	39	74	43	79	50		10:30
10:34		37	13	48	19	57	32	66	39	73	42	78	49		10:34
10:36		36	12	47	18	57	31	66	38	73	41	78	48		10:36
10:38		35	11	46	17	56	30	65	37	72	40	77	47		10:38
10:40		33	10	45	16	55	29	64	36	71	39	77	46		10:40
10:42		32	9	44	15	54	28	63	35	71	38	76	45		10:42
10:44		31	8	43	14	53	27	63	34	70	37	75	44		10:44
10:46		30	7	42	12	52	26	62	34	69	37	75	43		10:46
10:48		28	6	41	11	52	25	61	33	68	36	74	42		10:48
10:50		27	4	40	10	51	25	61	32	68	35	73	41		10:50
10:51		26	3	39	9	50	24	60	31	67	34	73	40		10:51
10:52		25	2	38	8	49	23	59	30	66	33	72	39		10:52
10:54		24	1	37	7	48	22	59	29	66	32	72	38		10:54
10:58		22	0	36	6	47	21	58	29	65	31	71	37		10:58
11:00		21		35	5	46	20	57	28	64	30	71	37		11:00
11:04		20		34	4	46	19	57	27	64	30	70	36		11:04
11:08		19		33	3	45	18	56	26	63	29	69	36		11:08
11:12		18		32	2	44	17	55	25	62	28	68	35		11:12
11:16		16		31	1	43	16	54	24	61	27	68	35		11:16
11:20		15		30	0	42	15	54	23	61	26	67	34		11:20
11:24		14		29		41	15	53	23	60	25	66	34		11:24
11:28		13		28		40	14	52	22	59	24	66	34		11:28
11:32		12		27		40	13	52	21	59	23	65	33		11:32
11:36		10		26		39	12	51	20	58	23	64	33		11:36
11:38		9		25		38	11	50	19	57	22	64	32		11:38
11:42		8		24		37	10	49	18	56	21	63	31		11:42
11:46		7		23		36	9	49	17	56	20	63	30		11:46
11:52		5		22		35	8	48	17	55	19	62	29		11:52
11:56		4		21		34	7	48	16	54	18	61	29		11:56
12:00		3		20		34	5	47	15	54	17	61	28		12:00
12:04		2		19		33	5	46	14	53	17	60	27		12:04
12:08		1		18		32	6	46	13	52	16	59	26		12:08
12:12		0		17		31	4	45	12	52	15	59	25		12:12
12:18				16		30	3	44	11	51	14	58	25		12:18
12:36				15		29	2	43	11	50	13	57	24		12:36
12:40				14		29	1	43	10	49	12	57	23		12:40
12:46				13		28	0	42	9	49	11	56	22		12:46
12:52				12		27		41	8	48	10	56	22		12:52
12:58				11		26		41	7	47	10	55	21		12:58

**СТАНДАРДИ (НОРМИ) ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 1600 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

ТРЧАЊЕ НА 1600 МЕТРИ (МАШКИ ГОД/ЖЕНСКИ ГОД)															
Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
13:04				10		25		40	6	47	9	54	20		13:04
13:10				9		24		39	6	46	8	54	19		13:10
13:16				8		23		39	4	45	7	53	18		13:16
13:26				7		23		38	5	45	6	52	18		13:26
13:30				6		22		37	3	44	5	52	17		13:30
13:36				5		21		37	2	43	4	52	16		13:36
13:42				4		20		36	1	42	3	51	15		13:42
13:48				3		19		35	0	42	3	50	15		13:48
13:54				2		18		34		41	2	49	14		13:54
14:00				1		17		34		40	1	49	13		14:00
14:06				0		17		33		40	0	48	12		14:06
14:10						16		32		39		47	11		14:10
14:14						15		32		38		47	11		14:14
14:16						14		31		38		46	10		14:16
14:20						13		30		37		45	9		14:20
14:24						12		30		36		45	8		14:24
14:28						11		29		35		44	7		14:28
14:32						11		28		35		43	7		14:32
14:34						10		28		34		43	6		14:34
14:36						9		27		33		42	5		14:36

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ЗГИБОВИ (МАШКИ РОД) И ИЗДРЖАЈ (ЖЕНСКИ РОД-ВО СЕКУНДИ)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
35						100									35
34						98									34
33						96									33
32						95									32
31						94									31
30		100		100		92		100		100					30
29		98		98		90		98		98					29
28		96		96		89		96		96					28
27		95		95		88		95		95					27
26		94		94		86		94		94					26
25		92		92	100	<u>85</u>		92		92					25
24		90		90	98	83		90		90					24
23		89		89	96	81		89		89					23
22	100	88	100	88	95	79	100	88	100	88					22
21	98	86	98	86	94	77	99	86	98	86					21
20	96	<u>85</u>	96	<u>85</u>	92	<u>75</u>	97	<u>85</u>	96	<u>85</u>		100			20
19	94	83	94	83	90	73	95	83	95	83		95			19
18	92	81	92	81	89	71	93	81	93	81		90			18
17	90	79	90	79	88	69	91	79	91	79		<u>85</u>			17
16	89	77	88	77	86	67	89	77	89	77		81			16
15	87	<u>75</u>	86	<u>75</u>	<u>85</u>	<u>65</u>	87	<u>75</u>	87	<u>75</u>	100	78			15
14	<u>85</u>	73	<u>85</u>	73	81	63	<u>85</u>	73	<u>85</u>	73	92	<u>75</u>			14
13	81	71	81	71	78	61	81	71	81	71	<u>85</u>	73	100		13
12	78	69	78	69	<u>75</u>	59	78	69	78	69	81	71	92		12
11	<u>75</u>	67	<u>75</u>	67	71	57	<u>75</u>	67	<u>75</u>	67	78	68	<u>85</u>		11
10	71	<u>65</u>	71	<u>65</u>	68	56	71	<u>65</u>	72	<u>65</u>	<u>75</u>	<u>65</u>	80		10
9	68	62	68	62	<u>65</u>	55	68	63	68	62	70	62	<u>75</u>		9
8	<u>65</u>	60	<u>65</u>	60	60	53	<u>65</u>	60	<u>65</u>	60	<u>65</u>	60	70		8
7	60	57	60	57	56	<u>51</u>	60	57	60	57	60	57	<u>65</u>		7
6	56	54	56	54	<u>51</u>	48	56	54	56	54	56	54	60		6
5	<u>51</u>	<u>51</u>	51	<u>51</u>	48	45	<u>51</u>	<u>51</u>	51	<u>51</u>	<u>51</u>	<u>51</u>	56		5
4	48	48	48	48	45	43	48	48	48	48	48	48	<u>51</u>		4
3	45	45	45	45	43	40	45	45	45	45	45	45	48		3
2	43	43	43	43	40	35	43	43	43	43	43	43	45		2
1	40	40	40	40	35	30	40	40	40	40	40	40	43		1

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 100 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат (секунди)	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
12.5	100		100												12.5
12.6	99		99												12.6
12.7	97		98												12.7
12.8	96		97		100		100								12.8
12.9	94		96		99		99								12.9
13.0	93		94		98		98								13.0
13.1	92		93		97		97		100						13.1
13.2	90		92		96		96		99						13.2
13.3	89		91		95		95		98						13.3
13.4	88		90		94		94		97						13.4
13.5	86		89		92		93		96						13.5
13.6	85		88		91		92		95		100				13.6
13.7	83		87		89		91		94		99				13.7
13.8	82		85		88		90		93		98				13.8
13.9	80		84		87		89		92		97		100		13.9
14.0	79		83		86		88		91		97		99		14.0
14.1	78		82		85		87		90		96		98		14.1
14.2	77		81		84		86		89		95		98		14.2
14.3	75		80		83		85		88		94		97		14.3
14.4	74		79		82		84		87		93		96		14.4
14.5	72		78		81		83		86		92		95		14.5
14.6	71		77		80		82		85		91		95		14.6
14.7	70		75		79		81		84		90		94		14.7
14.8	68		74		78		80		83		90		93		14.8
14.9	67		73		77		79		82		89		92		14.9
15.0	65		72		76		78		81		88		91		15.0
15.1	64	100	71	100	75		77		80		87		91		15.1
15.2	63	99	70	99	74		76		79		86		90		15.2
15.3	61	98	69	98	73	100	75		78		85		89		15.3
15.4	60	96	68	97	72	99	74	100	77		84		88		15.4
15.5	59	95	67	96	71	98	73	99	76		83		87		15.5
15.6	57	94	65	95	70	97	72	99	75		82		87		15.6
15.7	56	93	64	94	69	97	71	98	74		81		86		15.7
15.8	54	92	63	93	68	96	70	97	73		80		85		15.8
15.9	53	90	62	92	66	95	69	97	72		79		84		15.9
16.0	51	89	61	91	65	96	68	96	71		78		84		16.0
16.1	50	88	60	90	64	93	67	95	70		77		83		16.1
16.2	49	87	59	89	63	92	66	94	69		76		82		16.2
16.3	48	85	58	88	62	91	65	94	68		75		81		16.3
16.4	46	84	57	97	61	91	64	93	67		74		80		16.4
16.5	45	83	56	86	60	90	63	92	66	100	73		79		16.5
16.6	43	82	54	85	59	89	62	92	65	99	72		79		16.6
16.7	42	80	53	84	58	88	61	91	64	99	71		78		16.7
16.8	41	79	52	83	57	87	60	90	63	98	70		77		16.8
16.9	39	78	51	82	56	86	59	90	62	97	69	100	76		16.9
17.0	38	77	50	81	55	86	58	89	61	96	68	99	76		17.0
17.1	37	76	49	80	54	85	57	88	60	96	67	99	75		17.1
17.2	35	75	47	79	52	84	56	88	59	95	66	98	74		17.2
17.3	34	73	48	78	51	83	55	87	58	94	65	97	73		17.3
17.4	32	72	46	77	50	82	54	86	57	94	64	97	73		17.4
17.5	31	71	44	76	49	81	53	86	56	93	63	96	72		17.5
17.6	30	70	43	75	48	80	52	85	55	92	62	96	71		17.6
17.7	28	68	42	74	47	79	51	84	54	92	61	95	70		17.7
17.8	27	67	41	73	46	79	50	83	53	91	60	94	69		17.8
17.9	26	66	40	72	45	78	49	83	52	90	59	94	69		17.9
18.0	24	65	39	71	44	77	49	82	51	89	58	93	68		18.0
18.1	23	64	38	70	43	76	48	81	50	89	57	92	67		18.1
18.2	21	62	37	69	42	75	48	80	49	88	56	92	66		18.2
18.3	20	61	36	68	41	74	47	79	49	87	55	91	65		18.3

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 100 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат (секунди)	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
12.5	100		100												12.5
12.6	99		99												12.6
12.7	97		98												12.7
12.8	96		97		100		100								12.8
12.9	94		96		99		99								12.9
13.0	93		94		98		98								13.0
13.1	92		93		97		97		100						13.1
13.2	90		92		96		96		99						13.2
13.3	89		91		95		95		98						13.3
13.4	88		90		94		94		97						13.4
13.5	86		89		92		93		96						13.5
13.6	85		88		91		92		95		100				13.6
13.7	83		87		89		91		94		99				13.7
13.8	82		85		88		90		93		98				13.8
13.9	80		84		87		89		92		97		100		13.9
14.0	79		83		86		88		91		97		99		14.0
14.1	78		82		85		87		90		96		98		14.1
14.2	77		81		84		86		89		95		98		14.2
14.3	75		80		83		85		88		94		97		14.3
14.4	74		79		82		84		87		93		96		14.4
14.5	72		78		81		83		86		92		95		14.5
14.6	71		77		80		82		85		91		95		14.6
14.7	70		75		79		81		84		90		94		14.7
14.8	68		74		78		80		83		90		93		14.8
14.9	67		73		77		79		82		89		92		14.9
15.0	65		72		76		78		81		88		91		15.0
15.1	64	100	71	100	75		77		80		87		91		15.1
15.2	63	99	70	99	74		76		79		86		90		15.2
15.3	61	98	69	98	73	100	75		78		85		89		15.3
15.4	60	96	68	97	72	99	74	100	77		84		88		15.4
15.5	59	95	67	96	71	98	73	99	76		83		87		15.5
15.6	57	94	65	95	70	97	72	99	75		82		87		15.6
15.7	56	93	64	94	69	97	71	98	74		81		86		15.7
15.8	54	92	63	93	68	96	70	97	73		80		85		15.8
15.9	53	90	62	92	66	95	69	97	72		79		84		15.9
16.0	51	89	61	91	65	96	68	96	71		78		84		16.0
16.1	50	88	60	90	64	93	67	95	70		77		83		16.1
16.2	49	87	59	89	63	92	66	94	69		76		82		16.2
16.3	48	85	58	88	62	91	65	94	68		75		81		16.3
16.4	46	84	57	97	61	91	64	93	67		74		80		16.4
16.5	45	83	56	86	60	90	63	92	66	100	73		79		16.5
16.6	43	82	54	85	59	89	62	92	65	99	72		79		16.6
16.7	42	80	53	84	58	88	61	91	64	99	71		78		16.7
16.8	41	79	52	83	57	87	60	90	63	98	70		77		16.8
16.9	39	78	51	82	56	86	59	90	62	97	69	100	76		16.9
17.0	38	77	50	81	55	86	58	89	61	96	68	99	76		17.0
17.1	37	76	49	80	54	85	57	88	60	96	67	99	75		17.1
17.2	35	75	47	79	52	84	56	88	59	95	66	98	74		17.2
17.3	34	73	48	78	51	83	55	87	58	94	65	97	73		17.3
17.4	32	72	46	77	50	82	54	86	57	94	64	97	73		17.4
17.5	31	71	44	76	49	81	53	86	56	93	63	96	72		17.5
17.6	30	70	43	75	48	80	52	85	55	92	62	96	71		17.6
17.7	28	68	42	74	47	79	51	84	54	92	61	95	70		17.7
17.8	27	67	41	73	46	79	50	83	53	91	60	94	69		17.8
17.9	26	66	40	72	45	78	49	83	52	90	59	94	69		17.9
18.0	24	65	39	71	44	77	49	82	51	89	58	93	68		18.0
18.1	23	64	38	70	43	76	48	81	50	89	57	92	67		18.1
18.2	21	62	37	69	42	75	48	80	49	88	56	92	66		18.2
18.3	20	61	36	68	41	74	47	79	49	87	55	91	65		18.3

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 100 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
18.4	19	60	34	67	39	74	47	79	48	87	54	90	65		18.4
18.5	17	59	33	66	38	73	46	78	48	86	53	90	64		18.5
18.6	16	58	32	65	37	72	46	78	47	85	52	89	63		18.6
18.7	14	56	31	64	36	71	45	77	47	85	51	89	62		18.7
18.8	13	55	30	63	35	70	45	77	46	84	51	88	62		18.8
18.9	12	54	29	62	34	69	44	76	46	83	49	87	61		18.9
19.0	10	53	28	61	33	69	44	75	45	82	49	87	60		19.0
19.1	9	52	27	60	32	68	43	74	45	82	48	86	59		19.1
19.2	8	51	26	59	31	67	42	74	44	81	48	85	58		19.2
19.3	6	49	24	58	30	66	41	73	44	80	47	85	58		19.3
19.4	5	48	23	57	29	65	40	72	43	79	47	84	57		19.4
19.5	3	47	22	56	28	64	39	72	13	79	46	83	56		19.5
19.6	2	45	21	55	26	63	38	71	42	78	46	83	55		19.6
19.7	1	44	20	54	25	63	37	71	42	78	45	82	55		19.7
19.8	0	43	19	53	24	62	36	70	41	77	45	82	54		19.8
19.9		42	18	52	23	61	35	69	41	76	44	81	53		19.9
20.0		41	17	51	22	60	35	68	40	75	44	80	52		20.0
20.1		39	16	50	21	59	34	68	40	75	43	79	51		20.1
20.2		38	14	49	20	58	33	67	39	74	43	79	50		20.2
20.3		37	13	48	19	57	32	66	39	73	42	78	49		20.3
20.4		36	12	47	18	57	31	66	38	73	41	78	48		20.4
20.5		35	11	46	17	56	30	65	37	72	40	77	47		20.5
20.6		33	10	45	16	55	29	64	36	71	39	77	46		20.6
20.7		32	9	44	15	54	28	63	35	71	38	76	45		20.7
20.8		31	8	43	14	53	27	63	34	70	37	75	44		20.8
20.9		30	7	42	12	52	26	62	34	69	37	75	43		20.9
21.0		28	6	41	11	52	25	61	33	68	36	74	42		21.0
21.1		27	4	40	10	51	25	61	32	68	35	73	41		21.1
21.2		26	3	39	9	50	24	60	31	67	34	73	40		21.2
21.3		25	2	38	8	49	23	59	30	66	33	72	39		21.3
21.4		24	1	37	7	48	22	59	29	66	32	72	38		21.4
21.5		22	0	36	6	47	21	58	29	65	31	71	37		21.5
21.6		21		35	5	46	20	57	28	64	30	71	37		21.6
21.7		20		34	4	46	19	57	27	64	30	70	36		21.7
21.8		19		33	3	45	18	56	26	63	29	69	36		21.8
21.9		18		32	2	44	17	55	25	62	28	68	35		21.9
22.0		16		31	1	43	16	54	24	61	27	68	35		22.0
22.1		15		30	0	42	15	54	23	61	26	67	34		22.1
22.2		14		29		41	15	53	23	60	25	66	34		22.2
22.3		13		28		40	14	52	22	59	24	66	34		22.3
22.4		12		27		40	13	52	21	59	23	65	33		22.4
22.5		10		26		39	12	51	20	58	23	64	33		22.5
22.6		9		25		38	11	50	19	57	22	64	32		22.6
22.7		8		24		37	10	49	18	56	21	63	31		22.7
22.8		7		23		36	9	49	17	56	20	63	30		22.8
22.9		5		22		35	8	48	17	55	19	62	29		22.9
23.0		4		21		34	7	48	16	54	18	61	29		23.0
23.1		3		20		34	5	47	15	54	17	61	28		23.1
23.2		2		19		33	5	46	14	53	17	60	27		23.2
23.3		1		18		32	6	46	13	52	16	59	26		23.3
23.4		0		17		31	4	45	12	52	15	59	25		23.4
23.5				16		30	3	44	11	51	14	58	25		23.5
23.6				15		29	2	43	11	50	13	57	24		23.6
23.7				14		29	1	43	10	49	12	57	23		23.7
23.8				13		28	0	42	9	49	11	56	22		23.8
23.9				12		27		41	8	48	10	56	22		23.9
24.0				11		26		41	7	47	10	55	21		24.0
24.1				10		25		40	6	47	9	54	20		24.1

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
ТРЧАЊЕ НА 100 МЕТРИ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
24.2				9		24		39	6	46	8	54	19		24.2
24.3				8		23		39	4	45	7	53	18		24.3
24.4				7		23		38	5	45	6	52	18		24.4
24.5				6		22		37	3	44	5	52	17		24.5
24.6				5		21		37	2	43	4	52	16		24.6
24.7				4		20		36	1	42	3	51	15		24.7
24.8				3		19		35	0	42	3	50	15		24.8
24.9				2		18		34		41	2	49	14		24.9
25.0				1		17		34		40	1	49	13		25.0
25.1				0		17		33		40	0	48	12		25.1

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
СКОК ОД МЕСТО (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат (cm)	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
260															260
256															256
255	100		100		100										255
254	99		99		99										254
252	98		98		98										252
250	97		97		97		100								250
248	96		96		96		99								248
246	94		94		94		98								246
244	92		92		92		97								244
242	91		91		91		96								242
240	89		89		89		94								240
238	88		88		88		92								238
236	86		86		86		91								236
235	<u>85</u>		<u>85</u>		<u>85</u>		89								235
234	84		84		84		88		100						234
232	83		83		83		86		99						232
230	82		82		82		<u>85</u>		98						230
228	80		80		80		84		97						228
226	79		79		79		83		96		100				226
224	78		78		78		82		94		99				224
222	76		76		76		80		92		98				222
220	<u>75</u>		<u>75</u>		<u>75</u>		79		91		97		100		220
218	74		74		74		77		89		96		99		218
216	72		72		72		<u>75</u>		87		94		98		216
214	71		71		71		74		<u>85</u>		92		97		214
212	69		69		69		72		84		91		96		212
210	67		67		67		71		83		89		94		210
208	<u>65</u>		<u>65</u>		<u>65</u>		69		82		87		92		208
206	64		64		64		67		80		<u>85</u>		91		206
204	63		63		63		<u>65</u>		79		84		89		204
202	62		62		62		63		77		83		87		202
200	61		61		61		62		<u>75</u>		82		<u>85</u>		200
198	59		59		59		61		94		80		84		198
196	57		57		57		59		93		79		83		196
194	55		55		55		57		91		77		82		194
192	53		53		53		55		69		<u>75</u>		80		192

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
190	<u>51</u>	100	<u>51</u>	100	<u>51</u>	100	53		67		74		79		190
188	50	99	50	99	50	99	<u>51</u>		<u>65</u>		73		77		188
186	49	98	49	98	49	98	50		62		71		<u>75</u>		186
184	48	97	48	97	48	97	49	100	60		69		74		184
182	47	95	47	95	47	95	48	98	58	100	67		73		182
180	46	93	46	93	46	93	47	97	56	98	<u>65</u>	100	71		180
178	45	91	45	91	45	91	46	95	54	97	62	98	69		178
176	44	89	44	89	44	89	45	93	52	95	60	97	67		176
174	43	87	43	87	43	87	44	91	<u>51</u>	93	58	95	<u>65</u>		174
172	42	<u>85</u>	42	<u>85</u>	42	<u>85</u>	43	89	50	91	56	93	62		172
171	41	84	41	84	41	84	42	87	49	89	54	91	60		171
170	40	83	40	83	40	83	41	<u>85</u>	48	87	52	89	58		170
168	39	81	39	81	39	81	40	83	47	<u>85</u>	<u>51</u>	87	56		168
166	38	79	38	79	38	79	39	81	46	83	50	<u>85</u>	54		166
164	37	77	37	77	37	77	38	79	45	81	49	83	52		164
162	36	<u>75</u>	36	<u>75</u>	36	<u>75</u>	37	77	44	79	48	81	<u>51</u>		162
160	35	72	35	72	35	72	36	<u>75</u>	43	77	47	79	50		160
158	34	70	34	70	34	70	35	72	42	<u>75</u>	46	77	49		158
156	33	69	33	69	33	69	34	70	41	72	45	<u>75</u>	48		156
154	32	67	32	67	32	67	33	69	40	70	44	72	47		154
152	31	<u>65</u>	31	<u>65</u>	31	<u>65</u>	32	67	39	69	43	70	46		152
150	30	62	30	62	30	62	31	<u>65</u>	38	67	42	69	45		150
148	29	59	29	59	29	59	30	62	37	<u>65</u>	41	67	44		148
146	28	56	28	56	28	56	29	59	36	62	40	<u>65</u>	43		146
144	27	53	27	53	27	53	28	56	35	59	39	63	42		144
142	26	52	26	52	26	52	27	53	34	56	38	61	41		142
140	25	<u>51</u>	25	<u>51</u>	25	<u>51</u>	26	52	33	53	37	58	40		140
138	24	50	24	50	24	50	25	<u>51</u>	32	<u>51</u>	36	54	39		138
136	23	49	23	49	23	49	24	50	31	50	35	<u>51</u>	38		136
134	21	48	21	48	21	48	23	49	30	49	34	50	37		134
132	20	47	20	47	20	47	21	48	29	48	33	49	36		132
130	19	46	19	46	19	46	20	47	28	47	32	48	35		130

**НОРМИ ЗА ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ
СОВЛАДУВАЊЕ НА РАСТОЈАНИЕ ОД 8 КМ (МАШКИ РОД/ЖЕНСКИ РОД)**

Резултат (минути)	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
42															42
43															43
44	100		100												44
45	99		99		100										45
46	98		98		99		100								46
47	97		97		98		99								47
48	96		96		97		98		100						48
49	94		94		96		97		99						49
50	92	100	92	100	94		96		98		100				50
51	91	99	91	99	92	100	94		97		99				51
52	90	98	90	98	91	99	92	100	96		98		100		52
53	89	97	89	97	90	98	91	99	94		97		99		53
54	88	96	88	96	89	97	90	98	92	100	96		98		54
55	86	94	86	94	88	96	89	97	91	99	94		97		55
56	<u>85</u>	92	<u>85</u>	92	86	94	88	96	90	98	92	100	96		56
57	84	91	84	91	<u>85</u>	92	86	94	89	97	91	99	94		57
58	83	90	83	90	84	91	<u>85</u>	92	88	96	90	98	92		58
59	83	89	83	89	83	90	84	91	86	94	89	97	91		59
60	82	87	82	87	83	89	83	90	<u>85</u>	92	88	96	90		60
61	81	<u>85</u>	81	<u>85</u>	82	87	83	89	84	91	86	94	89		61
62	80	84	80	84	81	<u>85</u>	82	87	83	90	<u>85</u>	92	88		62
63	79	83	79	83	80	84	81	<u>85</u>	83	89	84	91	86		63
64	78	83	78	83	79	83	80	84	82	87	83	90	<u>85</u>		64
65	77	82	77	82	78	83	79	83	81	<u>85</u>	83	89	84		65
66	77	81	77	81	77	82	78	83	80	84	82	87	83		66
67	76	80	76	80	77	81	77	82	79	83	81	<u>85</u>	83		67
68	<u>75</u>	79	<u>75</u>	79	76	80	77	81	78	83	80	84	82		68
69	74	78	74	78	<u>75</u>	79	76	80	77	82	79	83	81		69
70	73	78	73	78	74	78	<u>75</u>	79	77	81	78	83	80		70
71	73	77	73	77	73	78	74	78	76	80	77	82	79		71
72	72	77	72	77	73	77	73	78	<u>75</u>	79	77	81	78		72
73	71	76	71	76	72	77	73	77	74	78	76	80	77		73
74	70	<u>75</u>	70	<u>75</u>	71	76	72	77	73	78	<u>75</u>	79	77		74
75	69	74	69	74	70	<u>75</u>	71	76	73	77	74	78	76		75
76	68	73	68	73	69	74	70	<u>75</u>	72	77	73	78	<u>75</u>		76
77	67	72	67	72	68	73	69	74	71	76	73	77	74		77

Резултат	Старосна група														Резултат
	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-50		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М		
78	67	71	67	71	67	72	68	73	69	<u>75</u>	72	76	73		78
79	66	71	66	71	67	71	67	72	68	74	71	<u>75</u>	73		79
80	<u>65</u>	70	<u>65</u>	70	66	71	67	71	67	73	69	74	72		80
81	64	69	64	69	<u>65</u>	70	66	71	67	72	68	73	71		81
82	63	68	63	68	64	69	<u>65</u>	70	66	71	67	72	69		82
83	62	67	62	67	63	68	64	69	<u>65</u>	71	67	71	68		83
84	61	67	61	67	62	67	63	68	64	70	66	71	67		84
85	60	66	60	66	61	67	62	67	63	69	<u>65</u>	70	67		85
86	59	<u>65</u>	59	<u>65</u>	60	66	61	67	62	68	64	69	66		86
87	58	64	58	64	59	<u>65</u>	60	66	61	67	63	68	<u>65</u>		87
88	56	63	56	63	58	64	59	<u>65</u>	60	67	62	67	64		88
89	55	62	55	62	56	63	58	64	59	66	61	67	63		89
90	54	61	54	61	55	62	56	63	58	<u>65</u>	60	66	62		90
91	52	59	52	59	54	61	55	62	56	64	59	<u>65</u>	61		91
92	<u>51</u>	58	<u>51</u>	58	52	59	54	61	55	63	58	64	60		92
93	50	57	50	57	<u>51</u>	58	52	59	54	62	56	63	59		93
94	49	56	49	56	50	57	<u>51</u>	58	52	61	55	62	58		94
95	48	55	48	55	49	56	50	57	<u>51</u>	59	54	61	56		95
96	47	54	47	54	48	55	49	56	50	58	52	59	55		96
97	46	53	46	53	47	54	48	55	49	57	<u>51</u>	58	54		97
98	45	52	45	52	46	53	47	54	48	56	50	57	52		98
99	44	<u>51</u>	44	<u>51</u>	45	52	46	53	47	55	49	56	<u>51</u>		99
100	43	50	43	50	44	<u>51</u>	45	52	46	54	48	55	50		100
101	42	49	42	49	43	50	44	<u>51</u>	45	53	47	54	49		101
102	41	48	41	48	42	49	43	50	44	52	46	53	48		102
103	40	47	40	47	41	48	42	49	43	<u>51</u>	45	52	47		103
104	39	46	39	46	40	47	41	48	42	50	44	<u>51</u>	46		104
105	38	45	38	45	39	46	40	47	41	49	43	50	45		105
106	37	44	37	44	38	45	39	46	40	48	42	49	44		106
107	36	43	36	43	37	44	38	45	39	47	41	48	43		107
108	35	42	35	42	36	43	37	44	38	46	40	47	42		108
109	34	41	34	41	35	42	36	43	37	45	39	46	41		109

Прилог 3

ОБРАЗЕЦ ЗА ЕВИДЕНЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИ ОД ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ за 20__ год. за припадници на БСС, ИР6, и Флајтот за пребарување, спасување и наведување во Воздухопловниот ВИНГ											
ПРЕЗИМЕ (ТАТКОВО ИМЕ) и ИМЕ											
ВЕС:											
ПОЛ (М/Ж)											
ЕДИНИЦА (ВИП)											
ВИСИНА:		ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	
ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:		ТЕЖИНА:	
Дисциплини	ПРВА РЕДОВНА ПРОВЕРКА	ВТОРА РЕДОВНА ПРОВЕРКА	ДОПОЛНИТЕЛНА ПРОВЕРКА	ВОНРЕДНА ПРОВЕРКА	Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис	
СКЛЕКОВИ											
СТОМАЧНИ											
ТРЧАЊЕ 3200 м											
РАСТОЈАНИЕ 5 км											
ЧУЧНУВАЊЕ											
ТРЧАЊЕ 1600 м											
ЗГИБОВИ / ЗАДРЖУВАЊЕ											
РАСТОЈАНИЕ 8 км											
ТРЧАЊЕ 100 м											
СКОК ОД МЕСТО											
	ВКУПНО ОСВОЕНИ	ВКУПНО ОСВОЕНИ	ВКУПНО ОСВОЕНИ	ВКУПНО ОСВОЕНИ	Воен персонал	не задоволува (до 80 бодови)	задоволува 81 до 85 бодови	добар (86 до 90 бодови)	се истакнува (90 до 94 бода)	особ. се истак. (95 до 100 б.)	
	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	ЗАБЕЛЕШКА	Воен персонал	не задоволува (до 80 бодови)	задоволува 81 до 85 бодови	добар (86 до 90 бодови)	се истакнува (90 до 94 бода)	особ. се истак. (95 до 100 бода)	
	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА	Воен персонал	не задоволува (до 80 бодови)	задоволува 81 до 85 бодови	добар (86 до 90 бодови)	се истакнува (90 до 94 бода)	особ. се истак. (95 до 100 бода)	
ЗАКЛУЧНА ОЦЕНКА:											

УПАТСТВО ЗА ПОПОЛНУВАЊЕ: Бројачот по завршената изведба за секоја дисциплина впишува резултат и го става својот потпис. По спроведената проверка комисијата по утврдените стандарди (норми) ги пишува освоени бодови за секое АВП кое е проверено и врши оценување. Завршната оценка ја пресметува врз основа на аритметичка средина од две позитивни проверки.

ОБРАЗЕЦ ЗА ЕВИДЕНЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИ ОД ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧКА СПОСОБНОСТ за 20 ___ год. за припадници на единиците на Воена полиција и Декларираните единици										ПРЕЗИМЕ (ТАТКОВО ИМЕ) и ИМЕ			
										ПОЛ (М/Ж)			
										ЕДИНИЦА (ВП)			
ВИСИНА:		ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:	ДАТА:	ЧИН:	Старосна група:			
		ТЕЖИНА:				ТЕЖИНА:				ТЕЖИНА:			
Дисциплини		ПРВА РЕДОВНА ПРОВЕРКА		ВТОРА РЕДОВНА ПРОВЕРКА		ДОПОЛНИТЕЛНА ПРОВЕРКА		ВОПРЕДНА ПРОВЕРКА					
		Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис	Резултат	Бодови	Бројач: име, презиме, потпис			
СКЛЕКОВИ													
СТОМАЧНИ													
ТРЧАЊЕ 3200 м													
РАСТОЈАНИЕ 5 км													
ЧУЧНУВАЊЕ													
ТРЧАЊЕ 1600 м													
ЗГИБОВИ / ЗАДРЖУВАЊЕ													
РАСТОЈАНИЕ 8 км													
ТРЧАЊЕ 100 м													
СКОК ОД МЕСТО													
		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ		ВКУПНО ОСВОЕНИ					
		не задоволува (до 70 бодови)		не задоволува (до 70 бодови)		не задоволува (до 70 бодови)		не задоволува (до 70 бодови)					
		задоволува (71 до 80 бодови)		задоволува (71 до 80 бодови)		задоволува (71 до 80 бодови)		задоволува (71 до 80 бодови)					
		Воен добар (81 до 85 бодови)		Воен добар (81 до 85 бодови)		Воен добар (81 до 85 бодови)		Воен добар (81 до 85 бодови)					
		персонал се истакнува (86 до 90 бода)		персонал се истакнува (86 до 90 бода)		персонал се истакнува (86 до 90 бода)		персонал се истакнува (86 до 90 бода)					
		особ. се истак. (91 до 100 бода)		особ. се истак. (91 до 100 бода)		особ. се истак. (91 до 100 бода)		особ. се истак. (91 до 100 бода)					
		ЗАБЕЛЕШКА		ЗАБЕЛЕШКА		ЗАБЕЛЕШКА		ЗАБЕЛЕШКА					
		ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА		ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА		ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА		ПОТПИС НА ОДГОВОРНИОТ СТАРЕШИНА					
ЗАКЛУЧНА ОЦЕНКА:													

УПАТСТВО ЗА ПОПОЛНУВАЊЕ: Бројачот по завршената изведба за секоја дисциплина впишува резултат и го става својот потпис. По спроведената проверка комисијата по утврдените стандарди (норми) ги пишува освоените бодови за секое АВП кое е проверено и врши оценување. Завршната оценка ја пресметува врз основа на аритметичка средина од две позитивни проверки.

