

Prilog br. 3.

**KRITERIJI
ZA UTVRĐIVANJE FIZIČKE SPOSOBNOSTI I OSOBINA KANDIDATA
U POSTUPKU PROVOĐENJA JAVNOG KONKURSA ZA ZAPOSŁJAVANJE POLICIJSKIH
SLUŽBENIKA U POČETNE ČINOVE POLICAJAC I MLAĐI INSPEKTOR**

I Utvrđivanje propisanog nivoa fizičko-motoričkih sposobnosti i osobina kao jednog od općih uvjeta koje kandidat mora ispuniti da bi bio zaposlen kao policijski službenik sastoji se od provjere morfološkog statusa i utvrđivanja fizičke sposobnosti kandidata.

II KRITERIJI ZA OCJENU MORFOLOŠKOG STATUSA

Da bi prošao na provjeri morfološkog statusa, kandidat mora ispunjavati sljedeće standarde:

Muškarci (starosna dob od navršanih 18 do navršanih 35 godina)	
Tjelesna visina: 172 cm i više	Tjelesna težina: $(\text{tjelesna visina u centimetrima} - 100) + 10$ i – 10 kg u odnosu na visinu

Žene (starosna dob od navršanih 18 do navršanih 35 godina)	
Tjelesna visina: 162 cm i više	Tjelesna težina: $(\text{tjelesna visina u centimetrima} - 100) + 10$ i – 10 kg u odnosu na visinu

II-1. Da bi se pristupilo provjeri morfološkog statusa neophodno je ispuniti sljedeće uvjete:

- a) mjerenje se vrši u prijepodnevnim satima,
- b) instrument za mjerenje moraju biti standardne izrade,
- c) kandidat prema kojem se vrše mjerenja mora biti u čarapama i minimalno obučen (šorc i majica).

Za metode mjerenja morfoloških osobina tjelesne težine koristi se vaga postavljena na tvrdu, ravnu i horizontalnu podlogu, a kandidat stoji na sredini vage mirno u ispravnom stavu te kada se kazaljka na vagi umiri rezultat se čita sa tačnošću 0,5 kilograma (zaokružuje se na nižu vrijednost).

Kandidat stoji u ispravnom stavu na čvrstoj vodoravnoj podlozi i treba da ispravi leđa koliko je god moguće, a stopala treba da budu sastavljena. Članovi Komisije koji vrše mjerenje stoje sa lijeve strane kandidata i kontrolišu da mu je antropometar postavljen neposredno duž zadnje strane tijela vertikalno, a zatim se spušta metalni prsten- klizač na način da horizontalna ploča dođe na glavu kandidata. Rezultat se čita sa tačnošću od 0,1 centimetar (koristi se matematička metoda zaokruživanja na cijeli broj).

III - TEST FIZIČKE SPOSOBNOSTI KANDIDATA

Test fizičke sposobnosti obuhvata pet disciplina odnosno testova i to:

- a) sklekovi do otkaza,
- b) trbušnjaci do otkaza,
- c) skok u dalj iz mjesta,
- d) koverta test i
- a) Kuperov test -12 minuta

Testiranje se odvija po navedenom redosljedu disciplina, a provodi se prema standardima fizičke sposobnosti utvrđenim u dolje prikazanim tabelarnim prikazima pri čemu utvrđeni standardi fizičke sposobnosti uvažavaju tjelesne sposobnosti uzrokovane biološkim razlikama između muškaraca i žena i godinama života kandidata.

Kandidati koji su stekli uvjet za pristupanje ovom testu razvrstaju se u grupe od najviše 50 kandidata prema redosljedu šifre ili rednom broju i testiraju primjenom odgovarajućih standarda fizičke sposobnosti utvrđenih ovim Kriterijima. Nepristupanje ili kašnjenje kandidata testu fizičke sposobnosti iz bilo kojeg razloga smatra se kao odustanak kandidata od podnesene prijave.

Prilikom pristupanja zakazanom testiranju, kandidat je dužan da se pridržava pravila koja im na licu mjesta saopći Komisija za izbor, te da sa sobom ponese ličnu kartu ili drugu javnu ispravu koja sadrži fotografiju i potpis kandidata.

Kandidat je obavezan prije pristupanja testu fizičke sposobnosti potpisati izjavu da dobrovoljno pristupa testu fizičke sposobnosti, te da je upoznat da u slučaju njegovog povređivanja ili drugog oblika narušavanja zdravstvenog stanja ili nastanka druge štete, Uprava policije ne snosi nikakvu odgovornost.

Pri proceduri realizacije testa fizičke sposobnosti neophodno je pridržavati se sljedećeg redoslijeda priprema za realizaciju:

- a) zagrijavanje kandidata,
- b) demonstracija (usmena i praktična),
- c) sigurnost (prisustvo hitne medicinske pomoći).

Prostor u kojem se provodi test fizičke sposobnosti je pod video nadzorom tako da se može jasno vidjeti način izvođenja svake pojedinačne discipline. Samo pravilno izvedene vježbe su priznate kao tačne.

Rezultati postignuti na svakom od testova fizičke sposobnosti i broj bodova, kao i ukupan broj bodova za sve testove koji je kandidat postigao evidentira se u tabeli koja je sastavni dio zapisnika koji se vodi za postupak testiranja fizičke sposobnosti.

III-1. SKLEKOVI, TRBUŠNJACI I SKOK U DALJ IZ MJESTA

MUŠKARCI od navršениh 18 do navršениh 27 godina			
Broj bodova	Broj sklekova do otkaza	Broj trbušnjaka do otkaza	Dužina skoka u dalj u cm
1	1-20	1-30	do 149
2	21-23	31-33	150-159
3	24-26	34-36	160-169
4	27-29	37-39	170-179
5	30-32	40-42	180-189
5,5	33-35	43-45	190-199
6	36-38	46-48	200-209
6,5	39-41	49-51	210-219
7	42-44	52-54	220-229
7,5	45-47	55-57	230-239
8	48	58	240

MUŠKARCI od prvog dana 28. do navršениh 35 godina			
Broj bodova	Broj sklekova do otkaza	Broj trbušnjaka do otkaza	Dužina skoka u dalj u cm
1	1-18	1-24	do 144
2	19-21	25-27	145-154
3	22-24	28-31	155-164
4	25-27	32-34	165-174
5	28-30	35-37	175-184
5,5	31-33	38-40	185-194
6	34-36	41-43	195-204
6,5	37-39	44-46	205-214
7	40-42	47-49	215-224
7,5	43-45	50-52	225-234
8	46	53	235

ŽENE od navršениh 18 do navršениh 27 godina			
Broj bodova	Broj sklekova do otkaza	Broj trbušnjaka do otkaza	Dužina skoka u dalj u cm
1	1-15	1-20	do 129
2	16-18	21-23	130-139
3	19-21	24-26	140-149
4	22-24	27-29	150-159
5	25-27	30-32	160-169
5,5	28-30	33-35	170-179
6	31-33	36-38	180-189
6,5	34-36	39-41	190-199
7	37-39	42-44	200-209
7,5	40-42	45-47	210-219
8	43	48	220

ŽENE od prvog dana 28. do navršениh 35 godina			
Broj bodova	Broj sklekova do otkaza	Broj trbušnjaka do otkaza	Dužina skoka u dalj u cm
1	1-13	1-15	do 124
2	14-16	16-18	125-134
3	17-19	19-21	135-144
4	20-22	22-24	145-154
5	23-25	25-27	155-164
5,5	26-28	28-30	165-174
6	29-31	31-33	175-184
6,5	32-34	34-36	185-194
7	35-37	37-39	195-204
7,5	38-40	40-42	205-214
8	41	43	215

III-2. KOVERTA TEST

Od navršениh 18 do navršениh 27 godina

SPOL	STANDARDI I BODOVI										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Muškarci	do 34,1 sek	34- 32,1 sek	32- 30,1 sek	30- 28,1 sek	28- 26,1 sek	26- 24,1 sek	24- 22,1 sek	22- 20,1 sek	20 - 18,1 sek	18- 16,1 sek	
Žene	do 36,1 sek	36- 34,1 sek	34- 32,1 sek	32- 30,1 sek	30 - 28,1 sek	28- 26,1 sek	26- 24,1 sek	24- 22,1 sek	22 - 20,1 sek	20- 18,1 sek	

Od prvog dana 28. godine do navršениh 35 godina

SPOL	STANDARDI I BODOVI										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Muškarci	do	36-	34-	32-	30-	28-	26-	24 -	22-	20-	
	36,1 sek	34,1 sek	32,1 sek	30,1 sek	28,1 sek	26,1 sek	24,1 sek	22,1 sek	20,1 sek	18,1 sek	
Žene	do	39-	37-	35-	33-	31-	29-	27-	25 -	23-	
	39,1 sek	37,1 sek	35,1 sek	33,1 sek	31,1 sek	29,1 sek	27,1 sek	25,1 sek	23,1 sek	21,1 sek	

III-3. KUPEROV TEST

Od navršениh 18 do navršениh 27 godina

SPOL	STANDARDI I BODOVI										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Muškarci	do	1901-	2101-	2301-	2501-	2701-	2901-	3101-	3301-	3501 i	
	1900 m	2100 m	2300 m	2500 m	2700 m	2900 m	3100 m	3300 m	3500 m	više m	
Žene	do 1200	1201-	1401	1601-	1801-	2001-	2201-	2401-	2601-	2801 i	
	m	1400	1600	1800 m	2000 m	2200 m	2400 m	2600 m	2800 m	više m	

Od prvog dana 28. do navršениh 35 godina

SPOL	STANDARDI I BODOVI										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Muškarci	do	1801-	2001-	2201-	2401-	2601-	2801-	3001-	3201-	3401 i	
	1800 m	2000 m	2200 m	2400 m	2600 m	2800 m	3000 m	3200 m	3400 m	više m	
Žene	do	1101-	1301-	1501-	1701-	1901-	2101-	2301-	2501-	2701 i	
	1100 m	1300	1500	1700 m	1900 m	2100 m	2300 m	2500 m	2700 m	više m	

III-4. DETALJAN OPIS IZVOĐENJA TESTOVA

III-4.1. SKLEKOVI

III-4.1.1. Sklekovi za muškarce

1. Vrijeme rada	Do otkaza
2. Broj ispitivača	Jedno stručno lice i jedan član Komisije po kandidatu
3. Rekviziti	Strunjača/tatami
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na tvrdoj i ravnoj podlozi
5. Početni položaj	Kandidat je u položaju - upor ležeći prednji. Trup je ravan, kičmeni stub je u neutralnom položaju. Glava je u produžetku tijela sa pogledom prema dole. Ruke su u nivoa grudnog koša postavljene u širini ramena sa dlanovima na podlozi. Noge su skupljene i u produžetku tijela te su oslonjene na nožne prste.

6. Izvođenje zadatka	Iz početnog položaja kandidat se spušta sve dok grudima ne dodirne pod, a zatim se ponovno podiže do početnog položaja. Povratkom u početni položaj podrazumijeva se opuštanje ruku i laktova do potpune ekstenzije.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak se izvodi kontinuirano do otkaza, bez prekida koji mogu imati karakter odmora (bez odmora u gornjem položaju tijela/početnom položaju ili položaju kontakta s podlogom). Kraj izvođenja testa je kada kandidat ne može više izvoditi pravilno vježbu ili kada odustane.
8. Ocjenjivanje	Stručno lice broji ukupan broj pravilno izvedenih sklekova i saopćava ih članu Komisije koji iste upisuje zajedno sa brojem ostvarenih bodova u dio tabele koji se odnosi na kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova. Ukoliko ima primjedbe iste se evidentiraju u koloni tabele "Primjedbe".
9. Uvježbavanje	Kandidatu nisu dozvoljeni probni pokušaji.
10. Napomena	Kandidat tokom izvođenja testa mora držati tijelo opušteno. Tijelo se ne smije njihati naprijed ili nazad prilikom spuštanja. Laktovi pri spuštanju i podizanju moraju prolaziti uz tijelo.

III-4.1.2. Sklekovi za žene

1. Vrijeme rada	Do otkaza
2. Broj ispitivača	Jedno stručno lice i jedan član Komisije po kandidatu
3. Rekviziti	Strunjača/tatami
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na tvrdj i ravnoj podlozi
5. Početni položaj	Kandidatkinja je u položaju - upor ležeći prednji. Iz ovog položaja koljena spustiti na podlogu. Trup je ravan, kičmeni stub je u neutralnom položaju. Glava je u produžetku tijela sa pogledom prema dole. Ruke su u nivou grudnog koša postavljene u širini ramena sa dlanovima na podlozi. Stopala su odignuta od podloge, a gležnjevi prekríženi (unakrsno).
6. Izvođenje zadatka	Iz početnog položaja kandidatkinja se spušta sve dok grudima ne dodirne pod, a zatim se ponovno podiže do početnog položaja. Povratkom u početni položaj podrazumijeva se opuštanje ruku i laktova do potpune ekstenzije.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak se izvodi kontinuirano do otkaza, bez prekida koji mogu imati karakter odmora (bez odmora u gornjem položaju tijela/početnom položaju ili položaju kontakta s podlogom). Kraj izvođenja je kada kandidatkinja ne može više izvoditi pravilno vježbu ili kada odustane.
8. Ocjenjivanje	Stručno lice broji ukupan broj pravilno izvedenih sklekova i saopćava ih članu Komisije koji iste upisuje zajedno sa brojem ostvarenih bodova u dio tabele koji se odnosi na kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova. Ukoliko ima primjedbe, iste se evidentiraju u koloni tabele "Primjedbe".
9. Uvježbavanje	Kandidatkinje nemaju probnih pokušaja.
10. Napomena	Kandidatkinja tokom izvođenja testa mora držati tijelo opušteno. Tijelo se ne smije njihati naprijed ili nazad prilikom spuštanja. Laktovi pri spuštanju i podizanju moraju prolaziti uz tijelo.

III- 4.2. TRBUŠNJACI

1. Vrijeme rada	Do otkaza
2. Broj ispitivača	Dva stručna lica (jedno glavno i jedno pomoćno) i jedan član Komisije
3. Rekviziti	Strunjača/tatami
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na strunjači/tatamiju
5. Početni položaj	Kandidat je u položaju – Ležeći na leđima sa koljenima pod uglom od 90 stepeni. Stopala su razmaknuta u širini kukova. Ruke su savijene u laktovima, prsti prepleteni sa dlanovima na zatiljku glave. Trup je ravan, a pogled usmjeren prema naprijed. Laktovi su u kontaktu s podlogom. Jedno stručno lice (pomoćno) fiksira kandidatova stopala.
6. Izvođenje zadatka	Kandidat izvodi test tako što vrši podizanje trupa u sjed i vraća se u početni položaj.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak se izvodi kontinuirano do otkaza, bez prekida koji mogu imati karakter odmora (bez odmora/zadržavanja u sjedu ili u početnom položaju). Kraj izvođenja testa je kada kandidat ne može više izvoditi pravilno vježbu ili kada odustane.
8. Ocjenjivanje	Glavno stručno lice broji ukupan broj pravilno izvedenih trbušnjaka i saopćava ih članu Komisije koji iste upisuje zajedno sa brojem ostvarenih bodova u dio tabele koji se odnosi na kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova. Ukoliko ima primjedbe, iste se evidentiraju u koloni tabele "Primjedbe".
9. Uvježbavanje	Kandidat nema probnih pokušaja.
10. Napomena	Kandidat tokom izvođenja testa mora glavom doći iznad koljena. Kandidat tokom izvođenja mora držati tijelo opruženo. Kandidat tokom povratka u ležeći položaj mora ostvariti kontakt lopaticama i laktovima sa podlogom. Laktovi pri spuštanju i podizanju moraju ostati u identičnom položaju. Izvođenje testa je identično za oba spola.

III-4.3. SKOK U DALJ IZ MJESTA

1. Vrijeme rada	Tri pokušaja– najbolji rezultat
2. Broj ispitivača	Dva stručna lica (jedno glavno i jedno pomoćno) i jedan član Komisije
3. Rekviziti	Strunjače/tatami; metar za mjerenje, palica za mjerenje ili podloga za mjerenje
4. Opis mjesta izvođenja	Test se izvodi na strunjači/tatamiju ili na ravnoj, ne klizavoj podlozi
5. Početni položaj	Kandidat stane stopalima paralelno do samog ruba odrazne linije sa licem okrenutim prema prostoru u koji skače.
6. Izvođenje zadatka	Kandidat izvodi test tako što se sumožno odrazi i skače prema naprijed što je moguće dalje. Obavezan je sumožni doskok. Zadatak se ponavlja tri (3) puta.

7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak je završen nakon što kandidat izvede tri (3) skoka.
8. Ocjenjivanje	Pomoćno stručno lice prati ispravnost sunožnog odraza i doskoka. Glavno stručno lice provjerava i registruje dužinu svakog ispravnog skoka u centimetrima. Mjeri se udaljenost od linije odraza do pete onog stopala na strunjači/tatamiju koje je najbliže odraznoj liniji. Registruje se i upisuje udaljenost svakog od tri (3) izvedena skoka posebno, a boduje se najbolji rezultat te unosi u dio tabele koji se odnosi na kandidata (upisuje član Komisije). Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova. Ukoliko ima primjedbe, iste se evidentiraju u koloni tabele "Primjedbe".
9. Uvježbavanje	Kandidat nema probnih pokušaja.
10. Napomena	Kandidat test izvodi bos. Kandidat ima tri pokušaja da ostvari što je moguće bolji rezultat. U slučaju da su mu sva tri pokušaja neispravna, smatrat će se da kandidat nije zadovoljio minimum standarda i eliminisati će se iz daljeg procesa testiranja. Skok se smatra neispravnim u slučajevima: - ako kandidat napravi dvostruki odraz (poskok) u mjestu prije skoka - ako prstima pređe liniju odraza - ako odraz nije sunožan - ako u sunožni položaj za odraz dođe dokorakom pa taj dokorak poveže s odrazom - ako pri doskoku dodirne strunjaču rukama iza pete - ako pri doskoku sjedne ili padne na leđa - ako pri doskoku padne naprijed ili u stranu. Izvođenje testa je identično za oba spola.

III-4.4. KOVERTA TEST

1. Vrijeme rada	Dva pokušaja - srednja vrijednost testa.
2. Broj ispitivača	Dva stručna lica (jedno glavno i jedno pomoćno) i jedan član Komisije
3. Rekviziti	Tvrda podloga ili tatami, stalci (5 komada, visine najmanje jedan metar), štoperica.
4. Opis mjesta izvođenja	Radni podij je pravougaonik dimenzija 3x5 metara. Na svakom uglu nalazi se po jedan stalak koji uokviruje navedeni pravougaonik i u sredini pravougaonika nalazi se centralni stalak.
5. Početni položaj	Kandidat stoji sa vanjske strane stalka (lijevi ili desni).
6. Izvođenje zadatka	Na znak „sad“ trči oko oba stalka s vanjske strane, prema sredini (oko stalka) u obliku broja „8“ oko druga dva vanjska stalka i opet oko srednjeg stalka, pa dolazi do pozicije početnog položaja. U jednom mjerenju kandidat ima zadatak da tri puta istrči stazu oblika broja „8“.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak se završava istekom vremena ili kada kandidat odustane.

8. Ocjenjivanje	Test se mjeri dva puta, a ocjenjuje se srednja vrijednost testa, te unosi u dio tabele koji se odnosi na kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova. Ukoliko ima primjedbe, iste se evidentiraju u koloni tabele "Primjedbe".
9. Uvježbavanje	Zadatak se ne uvježbava.

III-4.5. KUPEROV TEST

1. Vrijeme rada	12 minuta.
2. Broj ispitivača	Dva stručna lica i članovi Komisije za grupu do osam kandidata.
3. Rekviziti	Stoperica, staza od 400 metara, pištaljka.
4. Opis mjesta izvođenja	Staza od 400 metara.
5. Početni položaj	Grupa do osam kandidata je raspoređena tako da svaki kandidat stoji iza linije starta u položaju visokog starta, licem usmjeren ka stazi za trčanje i označen brojem.
6. Izvođenje zadaka	Zadatak se izvodi tako što kandidat sa cilja kreće na znak pištaljke i trči ili hoda 12 minuta.
7. Kraj izvođenja zadatka	Zadatak se završava istekom vremena ili kada kandidat odustane.
8. Ocjenjivanje	Stručna lica mjere pretrčane dužine i rezultate saopćavaju Komisiji koja ih upisuje zajedno sa brojem ostvarenih bodova u dio tabele koji se odnosi na kandidata. Kandidat svojim potpisom potvrđuje da je upoznat i saglasan sa vlastitim rezultatom i ostvarenim brojem bodova. Ukoliko ima primjedbi, iste se evidentiraju u koloni tabele "Primjedbe".
9. Uvježbavanje	Zadatak se ne uvježbava

IV- Bodovanje

Tri discipline testa fizičke sposobnosti i to: sklekovi, trbušnjaci i skok u dalj iz mjesta se boduju u rasponu od 1 do 8 bodova, dok se dvije discipline testa fizičke sposobnosti i to: koverta test i Kuperov test boduju u rasponu od 1 do 10 bodova, tako da maksimalan broj bodova koje kandidat može ostvariti na testu fizičke sposobnosti iznosi 44. Komisija evidentira ostvarene bodove bilo da se radi o cijelim ili decimalnim brojevima.

Komisija evidentira ostvarene rezultate za svakog kandidata pojedinačno za svaku disciplinu testa fizičkih sposobnosti u skladu sa načinom bodovanja navedenim u odgovarajućoj tabeli i utvrđuje ukupan rezultat.

Kandidat svojeručno potpisuje da je upoznat sa utvrđenim rezultatom za svaku pojedinačnu disciplinu i da je saglasan sa istim, a ako nije saglasan sa utvrđenim rezultatom njegove primjedbe se zapisnički evidentiraju, kao i da je sa ovim pravilom kandidat upoznat prije početka testiranja.

V- Eliminacioni prag

Ukoliko kandidat u bilo kojoj od pet disciplina ne ostvari zadovoljavajući minimum, odnosno ne ostvari rezultat od minimalno pet bodova, nije zadovoljio minimum standarda i isključuje se iz daljeg postupka testiranja fizičke sposobnosti i postupka izbora.

Komisija je dužna zapisnički konstatovati ostvarene rezultate svakog od kandidata, u zapisniku navesti i obrazložiti razloge isključenja za eliminisane kandidate.

VI - Oprema

Kandidati su dužni da na testiranje ponesu sportsku opremu koja je pogodna za trčanje, te izvođenje disciplina definisanih ovim Kriterijima. Sportska oprema podrazumijeva: peškir, sportsku obuću (takva da se ne dozvoli klizanje na parketnoj podlozi), kratke (šorts) ili duge široke sportske hlače ili trenerku i majicu isključivo kratkih rukava, po mogućnosti bijela pamučna bez grafita, teksta ili slika diskriminirajućeg, neadekvatnog ili promotivnog sadržaja. Kandidati prilikom provođenja testa fizičke sposobnosti ne smiju nositi nakit (sat, lančić, naušnice i narukvice) niti koristiti žvakaću gumu. Poželjno je da kandidati ponesu flašicu sa vodom. Hrana nije dozvoljena.