

DRŽAVNA UPRAVA ZA ZAŠTITU I SPAŠAVANJE

2082

Na temelju članka 33. stavka 3. Zakona o sustavu civilne zaštite (»Narodne novine«, broj 82/15),
ravnatelj Državne uprave za zaštitu i spašavanje donosi

PRAVILNIK

O KRITERIJIMA ZDRAVSTVENIH SPOSOBNOSTI KOJE MORAJU ISPUNJAVATI PRIPADNICI POSTROJBI CIVILNE ZAŠTITE, KRITERIJIMA ZA RASPOREĐIVANJE I UVJETIMA ZA IMENOVANJE POVJERENIKA CIVILNE ZAŠTITE I NJEGOVOG ZAMJENIKA

I. OPĆE ODREDBE

Članak 1.

Ovim Pravilnikom uređuju se kriteriji zdravstvenih sposobnosti koje moraju ispunjavati pripadnici državnih intervencijskih postrojbi, specijalističkih postrojbi i postrojbi opće namjene civilne zaštite te kriteriji za raspoređivanje i uvjeti za imenovanje povjerenika civilne zaštite i njegovog zamjenika.

Članak 2.

(1) Obveznik civilne zaštite (u daljnjem tekstu: obveznik) može se rasporediti u postrojbu civilne zaštite samo ako ispunjava zdravstvene i kondicijske kriterije propisane ovim Pravilnikom.

(2) Nakon obavljenog zdravstvenog pregleda svaki obveznik prije raspoređivanja u postrojbu iz stavka 1. ovog članka, osim u postrojbe opće namjene, dužan je proći provjeru tjelesnih sposobnosti i zadovoljiti kondicijske kriterije utvrđene ovim Pravilnikom.

Članak 3.

(1) Obveznik za kojeg se utvrdi da ispunjava propisane zahtjeve zdravstvene sposobnosti ocjenjuje se ocjenom »sposoban«.

(2) Obveznik za kojeg se utvrdi da ne ispunjava propisane zahtjeve zdravstvene sposobnosti ocjenjuje se ocjenom »nesposoban«.

II. ZDRAVSTVENA SPOSOBNOST PRIPADNIKA POSTROJBI CIVILNE ZAŠTITE

Članak 4.

(1) Zdravstvena sposobnost pripadnika postrojbi civilne zaštite označava ispunjavanje zdravstvenih i psihofizičkih uvjeta propisanih odredbama ovoga Pravilnika za raspored u postrojbe civilne zaštite.

(2) Zdravstvena sposobnost utvrđuje se zdravstvenim pregledom obveznika kod ovlaštenog doktora medicine, specijaliste medicine rada (dalje u tekstu: izvršitelj pregleda).

(3) Psihička sposobnost provodi se utvrđivanjem zdravstvene sposobnosti psihologijskim ispitivanjem obveznika, a fizička sposobnost provjerom tjelesnih sposobnosti.

(4) Obveznike za popunjavanje DIP-a CZ na zdravstvene preglede upućuje središnje tijelo

državne uprave nadležno za poslove civilne zaštite, a obveznike za popunjavanje specijalističkih postrojbi civilne zaštite upućuju nadležna tijela jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave, sukladno odluci izvršnog tijela (dalje u tekstu: naručitelj).

(5) Naručitelj pokriva troškove zdravstvenog pregleda te je prilikom upućivanja na zdravstveni pregled obavezan obavijestiti obveznike da su izvršitelju pregleda obvezni dostaviti:

- potvrdu izabranog doktora opće medicine o ne/postojanju psihičkih, zaraznih i kroničnih bolesti
- raspoloživu medicinsku i nemedicinsku dokumentaciju od značaja za donošenje ocjene o zdravstvenoj sposobnosti.

(6) Obveznici su obvezni prije ili tijekom zdravstvenog pregleda ispuniti Upitnik anamnestičkih podataka (Prilog 1. ovog Pravilnika).

Obveznik Državne intervencijske postrojbe civilne zaštite

Članak 5.

(1) Utvrđivanje zdravstvene sposobnosti obveznika provodi se prije njihovog raspoređivanja u pričuvni sastav DIP-a CZ te za vrijeme trajanja njihovog rasporeda, prema indikacijama, osobnom zahtjevu, na zahtjev zapovjednika i specifičnim potrebama.

(2) Utvrđivanje zdravstvene sposobnosti pripadnika djelatnog sastava DIP-a CZ provodi se u postupku prijama na rad u državnu službu, na osobni zahtjev ili na zahtjev zapovjednika.

(3) Utvrđivanje zdravstvene sposobnosti sastoji se od dva dijela i to: prethodnog zdravstvenog pregleda i zdravstvenog pregleda.

Članak 6.

(1) Prethodni zdravstveni pregled provodi izvršitelj pregleda prije raspoređivanja obveznika na temelju podataka iz Upitnika anamnestičkih podataka.

(2) Obveznici kod kojih se na prethodnom zdravstvenom pregledu utvrde zdravstvena ograničenja isključuju se iz postupka daljnjeg odabira.

(3) Zdravstveno nesposobni obveznici ne mogu se rasporediti u DIP CZ.

Članak 7.

Obveznici koji zadovolje na prethodnom zdravstvenom pregledu upućuju se izvršitelju pregleda na zdravstveni pregled.

Članak 8.

Psihologijsko testiranje obveznika provodi se psihologijskim ispitivanjima s ciljem provjere psihičke sposobnosti za obavljanje zadaća u DIP-u CZ.

Članak 9.

(1) Psihologijsko testiranje obuhvaća ispitivanja kognitivnih sposobnosti, ispitivanje crta osobnosti i psihološki intervju.

(2) Moguća su i ispitivanja drugih relevantnih psihičkih značajki obveznika, osobito za obavljanje zadaća u posebno stresnim situacijama s velikim brojem fizičkih trauma i ljudskih žrtava.

Članak 10.

(1) Psihologijsko testiranje provodi izvršitelj pregleda u skladu s posebnim propisima o psihološkoj djelatnosti, kao skupno ili pojedinačno.

(2) Psihička sposobnost ocjenjuje se na sljedeći način:

– ocjenom »zadovoljava« ocjenjuje se obveznik kojem je na temelju psihologijskih testiranja utvrđeno da zadovoljava psihičke zahtjeve za obavljanje dužnosti sukladno utvrđenom rasporedu u DIP CZ

– ocjenom »ne zadovoljava« ocjenjuje se obveznik kojem je na temelju psihologijskih testiranja utvrđeno da ne zadovoljava psihičke zahtjeve za obavljanje dužnosti sukladno utvrđenom rasporedu u DIP CZ.

(3) Obveznici koji na skupnim psihologijskim testiranjima ne zadovolje propisane kriterije u pravilu se ne upućuju na dodatna i pojedinačna psihologijska ispitivanja.

Obveznik specijalističkih postrojbi civilne zaštite

Članak 11.

(1) Utvrđivanje zdravstvene sposobnosti obveznika prije postupka raspoređivanja u specijalističke postrojbe civilne zaštite jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave sastoji se od prethodnog zdravstvenog pregleda i zdravstvenog pregleda koji provodi izvršitelj pregleda.

(2) Obveznici kod kojih se na prethodnom zdravstvenom pregledu utvrde zdravstvena ograničenja isključuju se iz postupka daljnjeg odabira.

Članak 12.

(1) Psihologijsko testiranje obveznika provodi se psihologijskim ispitivanjima s ciljem provjere psihičke sposobnosti za obavljanje zadaća u specijalističkoj postrojbi civilne zaštite.

(2) Psihologijsko testiranje obuhvaća ispitivanja kognitivnih sposobnosti, ispitivanje crta osobnosti i psihološki intervju.

(3) Psihologijsko testiranje provodi izvršitelj pregleda u skladu s posebnim propisima o psihološkoj djelatnosti, kao skupno ili pojedinačno.

(4) Psihička sposobnost ocjenjuje se na sljedeći način:

– ocjenom »zadovoljava« ocjenjuje se obveznik kojem je na temelju psihologijskih testiranja utvrđeno da zadovoljava psihičke zahtjeve za obavljanje dužnosti sukladno utvrđenom rasporedu u specijalističku postrojb civilne zaštite

– ocjenom »ne zadovoljava« ocjenjuje se obveznik kojem je na temelju psihologijskih testiranja utvrđeno da ne zadovoljava psihičke zahtjeve za obavljanje dužnosti sukladno utvrđenom rasporedu u specijalističku postrojb civilne zaštite.

(5) Obveznici koji na skupnim psihologijskim testiranjima ne zadovolje propisane kriterije ne upućuju se na dodatna i pojedinačna psihologijska ispitivanja.

Obveznik postrojbe civilne zaštite opće namjene

Članak 13.

(1) Obveznik civilne zaštite raspoređuje se u postrojb opće namjene nakon što je nadležnom tijelu jedinice lokalne samouprave predočio izjavu o općoj zdravstvenoj sposobnosti za rad, potpisanu i ovjerenu od izabranog doktora opće medicine, bez utvrđivanja zdravstvene sposobnosti i testiranja kondicijske spremnosti prema odredbama ovog Pravilnika.

(2) Izjavu o zdravstvenoj sposobnosti za rad izdaje izabrani doktor opće medicine nakon mjerenja antropometrijskih karakteristika obveznika i to kada utvrdi da indeks tjelesne mase nije veći od 30,00.

Kriteriji za raspoređivanje i uvjeti za imenovanje povjerenika civilne zaštite i njegovog zamjenika

Članak 14.

U postupku raspoređivanja obveznika civilne zaštite na dužnosti povjerenika civilne zaštite i njegovog zamjenika utvrđuju se zdravstveni kriteriji na način da kandidati nadležnom tijelu jedinice lokalne samouprave dostave izjavu o općoj zdravstvenoj sposobnosti za rad, potpisanu i ovjerenu od izabranog doktora opće medicine, bez utvrđivanja zdravstvene sposobnosti i testiranja kondicijske spremnosti prema odredbama ovog Pravilnika.

III. PROVJERA TJELESNIH SPOSOBNOSTI

Članak 15.

- (1) Provjera tjelesnih sposobnosti provodi se testiranjem obveznika u ispunjavanju kondicijskih kriterija.
- (2) Kondicijski kriteriji utvrđeni su posebno za muškarce i posebno za žene, ovisno o životnoj dobi.
- (3) Središnje tijelo državne uprave nadležno za poslove civilne zaštite osigurava uvjete i provodi provjeru tjelesnih sposobnosti obveznika za raspoređivanje u DIP CZ.
- (4) Jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave dužna je osigurati uvjete za provođenje provjere tjelesnih sposobnosti obveznika u postupku raspoređivanja u specijalističke postrojbe civilne zaštite.
- (5) Tijelo iz stavka 3. ovog članka provodi provjeru kondicijskih kriterija pripadnika specijalističkih postrojbi civilne zaštite kada pristupe osposobljavanju prema programu koji to tijelo provodi.
- (6) Središnje tijelo državne uprave nadležno za poslove civilne zaštite o rezultatima provjere kondicijskih kriterija pripadnika specijalističkih postrojbi civilne zaštite obavještava nadležno tijelo koje je postrojbu uputilo na pohađanje programa osposobljavanja.
- (7) Provjeru tjelesnih sposobnosti obveznika može provoditi kineziolog.
- (8) Tijelo iz stavka 3. ovog članka dužno je osigurati uvjete za održavanje potrebne razine tjelesnih sposobnosti djelatnih pripadnika DIP CZ u minimalnom trajanju od dva sata tjedno.

Članak 16.

- (1) Ispunjavanje kondicijskih kriterija utvrđuje se testiranjem funkcionalnih sposobnosti, motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja koje su propisane ovim Pravilnikom.
- (2) Testiranje tjelesnih sposobnosti odnosi se na djelatne i pričuvne pripadnike DIP-a CZ, a sastoji se od četiri provjere:
 1. Cooperov test (trčanje 12 minuta prema tablici u prilogu)
 2. Test eksplozivne snage (skok u dalj s mjesta)
 3. Test statičke snage (izdržaj u skijaškom čučnju)
 4. Test repetitivne snage(snaga ruku i gornje dijela trupa – sklekov i snaga fleksora trupa – trbušnjaci).

Članak 17.

Cooper test se izvodi na način da u 12 minuta ispitanik prijeđe što više metara trčeci. Ispitanik kontinuirano savladava prostor u navedenoj jedinici vremena, a u slučaju hodanja rezultat se priznaje. Rezultat se mjeri u prijednim metrima za svakog ispitanika posebno u zadanom vremenu od 12 minuta prema Cooperovim tablicama (Prilog 2. ovog Pravilnika).

Članak 18.

Motoričke sposobnosti obuhvaćaju testiranje eksplozivne snage, statičke snage i repetitivne snage.

Članak 19.

Eksplozivna snaga utvrđuje se testom skok u dalj s mjesta. Test se izvodi na način da ispitanik stoji na liniji početnog položaja s nogama raširenim u širini kukova. Zadatak ispitanika je da u jednom sunožnom skoku preskoči što veću udaljenost. Mjeri se preskočena udaljenost u centimetrima od vrha prstiju na startu do peta nakon doskoka, prema tablicama motoričkih normi s obzirom na spol i dob ispitanika (Prilog 3. ovog Pravilnika).

Članak 20.

Statičkom snagom utvrđuje se snaga izdržljivosti testom u skijaškom čučnju. Test se izvodi na način da se ispitanik postavi uz zid u položaju kao da sjedi na stolici, leđa su naslonjena na zid, a ruke moraju biti opuštene uz tijelo. Kada ispitanik zauzme stav za početak testa počinje se s odbrojanjem. Mjeri se koliko je ispitanik izdržao u položaju skijaškog čučnja u sekundama prema tablicama motoričkih normi s obzirom na spol i dob ispitanika (Prilog 4. ovog Pravilnika).

Članak 21.

(1) Repetitivna snaga testira se kroz dva testa: snagom ruku i gornjeg dijela trupa (sklekovi) i snagom fleksora trupa (trbušnjaci).

(2) Test snage ruku i gornjeg dijela trupa (sklekovi) izvodi se na ravnoj podlozi na način da se ispitanik nalazi u stavu za sklek (upor prednji ležeći), ruke su razmaknute u širini ramena, a tijelo je vodoravno ispruženo. Zadatak ispitanika je da u jednoj minuti napravi što više pravilnih podizanja i spuštanja (tijelo je u svim pozicijama vodoravno i ispruženo) prema tablicama motoričkih normi s obzirom na spol i dob ispitanika (Prilog 5. ovog Pravilnika). Žene test snage ruku i gornjeg dijela trupa rade s koljena.

(3) Test snage fleksora trupa (trbušnjaci) izvodi se na ravnoj podlozi na način da ispitanik leži na leđima, koljena su zgrčena, stopala razmaknuta u širini kukova, a ruke su prekrížene na prsima. Pomagač fiksira ispitanikova stopala na podlogu. Zadatak ispitanika je podizati tijelo u slijed dotičući rukama koljena i vraćati se na leđa naizmjenično. Test se izvodi jednu minutu, cilj je napraviti što više ponavljanja, a broje se pravilno izvedena ponavljanja. Norme su prikazane u tablicama motoričkih normi s obzirom na spol i dob ispitanika (Prilog 6. ovog Pravilnika).

Članak 22.

(1) Pripadnici DIP-a CZ, pored ulaznih zdravstvenih pregleda, moraju periodično obavljati tjelesne provjere.

(2) Prije provjere tjelesnih sposobnosti potrebno je provesti mjerenje antropometrijskih karakteristika.

(3) Ako je provjerom iz stavka 2. ovog članka utvrđeno kako je indeks tjelesne mase manji ili jednak 30,00 kandidat može pristupiti testiranju tjelesnih sposobnosti.

(4) Ako je indeks tjelesne mase veći od 30,00 obveznik je obvezan javiti se odabranom liječniku opće medicine te bez njegovog pisanog odobrenja neće moći pristupiti testiranju tjelesnih sposobnosti. Isto će se evidentirati kao da obveznik nije pristupio provjeri.

Članak 23.

(1) Tjelesna sposobnost ispitanika utvrđena provjerom kondicijskih kriterija ocjenjuje se ocjenama:

– ZADOVOLJAVA, ukoliko je na temelju rezultata testova za procjenu kondicijskih kriterija zadovoljio minimalne uvjete

– NE ZADOVOLJAVA, ukoliko je na temelju rezultata testova za procjenu kondicijskih kriterija nije zadovoljio minimalne uvjete

– NEOCIJENJEN, ukoliko nije pristupio provjeri.

(2) Ispitanik koji zadovolji na provjeri ocjenjuje se godišnjom ocjenom tjelesne sposobnosti koja se dobiva dijeljenjem zbroja ocjena svih testova s ukupnim brojem testova.

(3) Za ispitanika koji iz bilo kojeg testa ima negativnu ocjenu ukupna ocjena tjelesne sposobnosti utvrđuje se da ne zadovoljava.

(4) U slučaju iz stavka 3. ovog članka ispitanik koji nije pozitivno ocijenjen, na naknadnoj provjeri polaže samo test iz kojeg je dobio negativnu ocjenu.

Članak 24.

(1) Djelatnog pripadnika DIP-a CZ čija je ocjena tjelesne sposobnosti »ne zadovoljava«, čelnik središnjeg tijela državne uprave nadležnog za poslove civilne zaštite može uputiti na izvanredni zdravstveni pregled radi ocjene zdravstvene sposobnosti za obavljanje odgovarajućih poslova u DIP-u CZ.

(2) U slučaju da djelatni pripadnik DIP-a CZ ne prođe na izvanrednom zdravstvenom pregledu rasporedit će se na radno mjesto za koje nije utvrđena obveza provjere tjelesne sposobnosti.

Članak 25.

Djelatni pripadnici DIP CZ koji ne zadovolje ovim Pravilnikom propisanu zdravstvenu i tjelesnu sposobnost ne mogu biti raspoređeni na operativne poslove u postrojbi.

Članak 26.

Godišnja ocjena tjelesne sposobnosti utječe na godišnju ocjenu rada i učinkovitosti pripadnika DIP-a CZ.

IV. ZAVRŠNE ODREDBE

Članak 27.

(1) Tjelesna priprema djelatnih pripadnika DIP-a CZ provodi se najmanje kroz deset sati mjesečno (dva sata tjedno).

(2) Tjelesnu pripremu i njeno održavanje potrebno je osigurati tijekom radnog vremena kao dio ispunjavanja redovnih radnih obaveza.

(3) O provođenju i provjeri tjelesne sposobnosti djelatnih pripadnika DIP-a CZ vodi se pisana evidencija sa rokom čuvanja 25 godina.

Članak 28.

Ovaj Pravilnik stupa na snagu osmoga dana od dana objave u »Narodnim novinama«.

Klasa: 012-02/16-03/19

Urbroj: 543-01-08-01-16-2

Zagreb, 19. listopada 2016.

Ravnatelj
dr. sc. Jadran Perinić, v. r.

PRILOG 1.

UPITNIK

ANAMNESTIČKIH PODATAKA

Ovaj Upitnik sadrži pitanja važna za donošenje ocjene o Vašoj zdravstvenoj sposobnosti za obnašanje dužnosti u sustavu civilne zaštite. Pozorno pročitajte svako pitanje te na njih odgovorite tako što ćete u odgovarajuću kućicu staviti znak »x«. Ako niste sigurni u odgovor ili Vam pitanje nije jasno, ostavite kućicu praznu, a pitanje raspravite s Vašim liječnikom, Ovaj Upitnik je ujedno i Vaša izjava koju obvezno potpisujete pred svjedokom, doktorom medicine specijalistom medicine rada.

Ime, ime oca ili majke, prezime: _____

OIB/datum rođenja: _____

RANIJE BOLESTI**DA NE**

1. Prenosive/zarazne bolesti (zarazna žutica, tuberkuloza, spolne bolesti i dr.)

Ako da, navesti koje: _____

2. Šećerna bolest

3. Slabokrvnost ili bilo koja druga bolest krvi

4. Jake glavobolje, povremene ili trajne (migrena ili slično)

5. Padavica (epilepsija)

6. Poremećaj spavanja ili smetnje sna (noćne more, nesanica, hodanje u snu i sl.)

7. »Slom živaca« ili razdoblje izražene nervoze i/ili potištenosti

8. Nesvjestice ili omamljenosti

9. Ozljede glave sa ili bez gubitka svijesti

10. Smetnje s očima ili vidom (upale, ozljede i sl.)

11. Brzo umaranje ili nedostatak zraka pri tjelesnim naporima

12. Pojave brzih i/ili nepravilnih otkucaja srca

13. Srčane bolesti ili mane

14. Visoki ili niski krvni tlak

15. Osjećaj pritiskanja u prsima, probadanje u području srca i sl.

16. Dugotrajni ili kronični kašalj

17. Bronhitis (akutni ili kronični), astma

18. Upala pluća ili porebrice

19. Povraćanje krvi, krvave stolice ili krvavi proljevi

20. Bolesti bubrega ili mjehura (krv, šećer ili bjelančevina u mokraći)

21. Hernija (kila) bilo koje lokalizacije

22. Bolesti ili ozljede zglobova, kostiju ili kralježnice

23. Bolesti kože bilo koje vrste

24. Tumori bilo koje vrste

25. Jeste li ikada bolnički liječeni

Ako da, zbog čega? _____

26. Jeste li ikada bili podvrgnuti bilo kakvoj operaciji?

Ako da, zbog čega? _____

27. Jeste li ikada imali bilo kakvu nesreću, ozljedu ili bolest osim spomenutih?

Ako da, kada? _____

SADAŠNJE STANJE

DA NE

28. Imate li sada bilo kakvu zdravstvenu tegobu, poremećaj ili bolest?

Ako da, koju? _____

29. Uzimate li sada bilo kakve lijekove ili bilo koje druge preparate?

Ako da, koje? _____

30. Imate li bilo kakvu tjelesnu manu ili nedostatak?

31. Nosite li naočale ili kontaktne leće?

32. Nosite li slušni aparat?

33. Nosite li zubne proteze, ortopedska ili druga pomagala?

34. Bojite li se zatvorenog prostora, otvorenog prostora ili visine?

35. Da li biste sebe opisali kao osobu sklonu panici?

36. Imate li »morsku bolest« pri putovanju brodom, avionom ili autobusom?

37. Podnosite li dobro visoke temperature?

38. Jeste li trudni (žene)?

39. Pušite li i koliko cigareta na dan? _____

40. Pijete li i koliko alkoholnih pića na dan?

Vrsta pića _____ Količina _____

41. Liječen/a sam od alkoholizma

42. Konzumirao/la sam opojne droge

43. Konzumiram povremeno ili redovno opojne droge

44. Bavite li se sportom, natjecateljski ili rekreacijski?

45. Imam utvrđen postotak tjelesnog oštećenja (invaliditet)

Ako da, navesti postotak tjelesnog invaliditeta _____

Dragovoljno pristajem podvrgnuti se testiranju na droge i alkohol, te u slučaju potrebe testiranju na HIV i druge prenosive bolesti. Izjavljujem da su podaci koje sam dao istiniti i da sam ih dao u cijelosti i po mom najboljem znanju.

Preuzimam stegovnu, materijalnu i kaznenu odgovornost za moguće posljedice u slučaju davanja krivih ili nepotpunih podataka (za djelatne pripadnike DIP-a CZ).

Moj izabrani doktor opće medicine je: _____

Adresa ordinacije: _____

Mjesto rada: _____

Ova izjava daje se kao prilog ocjenjivanja moje zdravstvene sposobnosti i ne može se upotrijebiti u druge svrhe.

U _____

Datum: _____

(vlastoručni potpis)

Potvrđujem da je osoba vlastoručno potpisala ovaj upitnik te da sam njezin identitet utvrdio osobnim uvidom u vjerodostojnu osobnu ispravu.

(potpis liječnika)

PRILOG 2.

COOPEROV TEST

DOB	SPOL	OCJENA				
		IZVANREDAN	ODLIČAN	DOBAR	ZADOVOLJAVA	JAKO LOŠ
18 – 20	M	3000+ m	2700 – 3000 m	2500 – 2699 m	2300 – 2499 m	Ispod 2300 m
	Ž	2300+ m	2100 – 3000 m	1800 – 2099 m	1700 – 1799 m	Ispod 1700 m
21 – 29	M	2800+ m	2400 – 2800 m	2200 – 2399 m	1600 – 2199 m	Ispod 1600 m
	Ž	2700+ m	2200 – 2700 m	1800 – 2199 m	1500 – 1799 m	Ispod 1500 m
30 – 39	M	2700+ m	2300 – 2700 m	1900 – 2299 m	1500 – 1899 m	Ispod 1500 m
	Ž	2500+ m	2000 – 2500 m	1700 – 1999 m	1400 – 1699 m	Ispod 1400 m
40 – 49	M	2500+ m	2100 – 2500 m	1700 – 2099 m	1400 – 1699 m	Ispod 1400 m
	Ž	2300+ m	1900 – 2300 m	1500 – 1899 m	1200 – 1499 m	Ispod 1200 m

50+	M	2400+ m	2000 – 2400 m	1600 – 1999 m	1300 – 1599 m	Ispod 1300 m
	Ž	2200+ m	1700 – 2200 m	1400 – 1699 m	1100 – 1399 m	Ispod 1100 m

Cooperov test – svrha testa je da se izmjeri najdalja pretrčana daljina za 12 minuta vremena, u jednom ritmu bez nepotrebnih sprintova i brzih trkova.

PRILOG 3.

SKOK U DALJ S MJESTA

DOB	SPOL	OCJENA				
		IZVANREDAN	ODLIČAN	DOBAR	ZADOVOLJAVA	NE ZADOVOLJAVA
18 – 20	M	Preko 230 cm	Preko 220 cm	Preko 210 cm	Preko 200 cm	Ispod 200 cm
	Ž	Preko 210 cm	Preko 200 cm	Preko 190 cm	Preko 180 cm	Ispod 170 cm
21 – 29	M	Preko 220 cm	Preko 210 cm	Preko 200 cm	Preko 190 cm	Ispod 190 cm
	Ž	Preko 190 cm	Preko 180 cm	Preko 170 cm	Preko 160 cm	Ispod 160 cm
30 – 39	M	Preko 210 cm	Preko 200 cm	Preko 190 cm	Preko 180 cm	Ispod 180 cm
	Ž	Preko 180 cm	Preko 170 cm	Preko 160 cm	Preko 150 cm	Ispod 150 cm
40 – 49	M	Preko 200 cm	Preko 190 cm	Preko 180 cm	Preko 170 cm	Ispod 170 cm
	Ž	Preko 170 cm	Preko 160 cm	Preko 150 cm	Preko 140 cm	Ispod 140 cm
50+	M	Preko 190 cm	Preko 180 cm	Preko 170 cm	Preko 160 cm	Ispod 160 cm
	Ž	Preko 160 cm	Preko 150 cm	Preko 140 cm	Preko 130 cm	Ispod 130 cm

Skok u dalj s mjesta – svrha testa je da ispitanik u jednom sunožnom skoku preskoči što veću udaljenost. Mjeri se preskočena udaljenost prema gornjoj tablici u centimetrima od vrha prstiju na startu do peta nakon doskoka.

PRILOG 4.

IZDRŽAJ U SKIJAŠKOM ČUČNJU

DOB	SPOL	OCJENA				
		IZVANREDAN	ODLIČAN	DOBAR	ZADOVOLJAVA	NE ZADOVOLJAVA
18 – 20	M	Preko 80 sek.	Preko 70 sek.	Preko 60 sek.	Preko 50 sek.	Ispod 50 sek.
	Ž	Preko 70 sek.	Preko 60 sek.	Preko 50 sek.	Preko 40 sek.	Ispod 40 sek.
21 – 29	M	Preko 75 sek.	Preko 65 sek.	Preko 55 sek.	Preko 45 sek.	Ispod 45 sek.
	Ž	Preko 65 sek.	Preko 55 sek.	Preko 45 sek.	Preko 35 sek.	Ispod 35 sek.
30 – 39	M	Preko 70 sek.	Preko 60 sek.	Preko 50 sek.	Preko 40 sek.	Ispod 40 sek.
	Ž	Preko 60 sek.	Preko 50 sek.	Preko 40 sek.	Preko 30 sek.	Ispod 30 sek.
40 – 49	M	Preko 65 sek.	Preko 55 sek.	Preko 45 sek.	Preko 35 sek.	Ispod 35 sek.
	Ž	Preko 55 sek.	Preko 45 sek.	Preko 35 sek.	Preko 25 sek.	Ispod 25 sek.
50+	M	Preko 60 sek.	Preko 50 sek.	Preko 40 sek.	Preko 30 sek.	Ispod 30 sek.
	Ž	Preko 50 sek.	Preko 40 sek.	Preko 30 sek.	Preko 20 sek.	Ispod 20 sek.

Izdržaj u skijaškom čučnju – test se izvodi na način da se ispitanik postavi uz zid u položaju kao da sjedi na stolici, leđa su naslonjena na zid, a ruke moraju biti opuštene uz tijelo. Kada je ispitanik spreman, počinje se sa odbrojavanjem na način da se mjeri u sekundama koliko je ispitanik izdržao u položaju skijaškog čučnja prema gornjoj tablici.

PRILOG 5.

TEST SNAGE RUKU I GORNJEG DIJELA TRUPA (sklekovi)

DOB	SPOL	OCJENA				
		IZVANREDAN	ODLIČAN	DOBAR	ZADOVOLJAVA	NE ZADOVOLJAVA
18 – 20	M	Preko 45	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Ispod 30
	Ž	Preko 45	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Ispod 30

21 – 29	M	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Ispod 25
	Ž	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Ispod 25
30 – 39	M	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Ispod 20
	Ž	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Ispod 20
40 – 49	M	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Preko 15	Ispod 15
	Ž	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Preko 15	Ispod 15
50+	M	Preko 25	Preko 20	Preko 15	Preko 10	Ispod 10
	Ž	Preko 25	Preko 20	Preko 15	Preko 10	Ispod 10

Test snage ruku i gornjeg dijela trupa (sklekovi) – svrha testa je da se izmjeri broj sklekova u 1 minuti na način da se ispitanik nalazi u stavu za sklek (upor prednji ležeći), ruke su razmaknute u širini ramena, a tijelo je vodoravno ispruženo. Zadatak ispitanika je da u jednoj minuti napravi što više pravilnih podizanja i spuštanja.

Napomena: žene rade test s koljena

PRILOG 6.

TEST SNAGE FLEKSORA TRUPA (trbušnjaci)

DOB	SPOL	OCJENA				
		IZVANREDAN	ODLIČAN	DOBAR	ZADOVOLJAVA	NE ZADOVOLJAVA
18 – 20	M	Preko 50	Preko 45	Preko 40	Preko 35	Ispod 35
	Ž	Preko 45	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Ispod 30
21 – 29	M	Preko 45	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Ispod 30
	Ž	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Ispod 25
30 – 39	M	Preko 40	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Ispod 25

	Ž	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Ispod 20
40 – 49	M	Preko 35	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Ispod 20
	Ž	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Preko 15	Ispod 15
50+	M	Preko 30	Preko 25	Preko 20	Preko 15	Ispod 15
	Ž	Preko 25	Preko 20	Preko 15	Preko 10	Ispod 10

Test snage fleksora trupa (trbušnjaci) – svrha testa je da se izmjeri broj trbušnjaka u 1 minuti na način da ispitanik leži na leđima i podiže tijelo u slijed dotičući rukama koljena i vraća se na leđa naizmjenično.