

**NORME ZA PROVJERU TJELESNE SPREMNOSTI
KANDIDATA ZA PRIJEM U VOJNU SLUŽBU U OS BiH**

Trbušnjaci		
Broj ponavljanja	Muškarci	Žene
≥ 87	100	
86	99	
85	98	100
84	97	99
83	96	98
82	95	97
81	94	96
80	93	95
79	92	94
78	91	93
77	90	92
76	89	91
75	88	90
74	87	89
73	86	88
72	85	87
71	84	86
70	83	85
69	82	84
68	81	83
67	80	82
66	79	81
65	78	80
64	77	79
63	76	78
62	75	77
61	74	76
60	73	75
59	72	74
58	71	73
57	70	72
56	69	71
55	68	70
54	67	69
53	66	68
52	65	67
51	64	66
50	63	65
49	62	64
48	61	63
47	60	62
46	59	61
45	58	60
44	57	59
43	56	58
42	55	57
41	54	56
40	53	55
39	52	54
38	51	53
37	50	52
36	49	51
35	48	50
34	47	49
33	46	48
32	45	47
31	44	46

Sklekovi		
Broj ponavljanja	Muškarci	Žene
≥ 80	100	
79	99	
78	98	
77	97	
76	96	
75	95	
74	94	
73	93	
72	92	
71	91	
70	90	
69	89	
68	88	
67	87	
66	86	
65	85	
64	84	
63	83	
62	82	
61	81	
60	80	
59	79	
58	78	
57	77	
56	76	100
55	75	99
54	74	98
53	73	97
52	72	96
51	71	95
50	70	94
49	69	93
48	68	92
47	67	91
46	66	90
45	65	89
44	64	88
43	63	87
42	62	86
41	61	85
40	60	84
39	59	83
38	58	82
37	57	81
36	56	80
35	55	79
34	54	78
33	53	77
32	52	76
31	51	75
30	50	74
29	49	73
28	48	72
27	47	71
26	46	70
25	45	69
24	44	68

Trčanje na 3200 m		
Vrijeme	Muškarci	Žene
≤ 12:38	100	
12:45	99	
12:48	98	
12:51	97	
13:00	96	
13:06	95	
13:12	94	
13:18	93	
13:26	92	
13:30	91	
13:36	90	
13:42	89	
13:48	88	
13:54	87	
14:00	86	
14:06	85	
14:13	84	
14:18	83	
14:23	82	
14:30	81	
14:36	80	
14:42	79	
14:48	78	
14:56	77	
15:00	76	
15:06	75	
15:12	74	
15:18	73	
15:20	72	
15:26	71	
15:36	70	100
15:42	69	99
15:48	68	98
15:54	67	97
16:00	66	96
16:08	65	95
16:12	64	94
16:14	63	93
16:24	62	92
16:30	61	91
16:36	60	90
16:41	59	89
16:48	58	88
16:51	57	87
17:00	56	86
17:08	55	85
17:17	54	84
17:18	53	83
17:20	52	82
17:26	51	81
17:36	50	80
17:42	48	79
17:48	46	78
17:54	44	77
18:00	42	76
18:06	40	75
18:12	38	74

Trbušnjaci		
Broj ponavljanja	Muškarci	Žene
30	43	45
29	42	44
28	41	43
27	40	42
26	39	41
25	38	40
24	37	39
23	36	38
22	35	37
21	34	36
20	33	35
19	32	34
18	31	32
17	30	31
16	29	30
15	28	29
14	27	28
13	26	26
12	24	24
11	22	22
10	20	20
9	18	18
8	16	16
7	14	14
6	12	12
5	10	10
4	8	8
3	6	6
2	4	4
1	2	2

Sklekovi		
Broj ponavljanja	Muškarci	Žene
23	43	67
22	42	66
21	41	65
20	40	64
19	38	63
18	36	62
17	34	61
16	32	60
15	30	58
14	28	56
13	26	54
12	24	52
11	22	50
10	20	46
9	18	42
8	16	38
7	14	34
6	12	30
5	10	25
4	8	20
3	6	15
2	4	10
1	2	5

Trčanje na 3200 m		
Vrijeme	Muškarci	Žene
18:18	36	73
18:26	34	72
18:30	32	71
18:35	30	70
18:41	28	69
18:45	26	68
18:54	24	67
19:00	22	66
19:06	20	65
19:12	18	64
19:16	16	63
19:24	14	62
19:30	12	61
19:36	10	60
19:42	8	59
19:48	6	58
19:54	4	57
20:00	2	56
20:06		55
20:12		54
20:18		53
20:24		52
20:30		51
20:36		50
20:42		48
20:48		46
20:54		44
21:00		42
21:06		40
21:12		38
21:18		36
21:24		34
21:30		32
21:36		30
21:42		28
21:48		26
21:54		24
22:00		22
22:06		20
22:12		18
22:18		16
22:24		14
22:30		12
22:36		10
22:42		8
22:48		6
22:54		4
23:00		2

Norme za provjeru tjelesne spremnosti za prijem u vojnu akademiju u Sjevernoj Makedoniji

BODOVI	SKOK U DALJ. SA MJESTA		ZGIBOVI NA NA VRATILU		TRBUŠNJACI		TRČANJE NA	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M 1600m	Ž 800m
	centimetri		ponavljanja	sekunde	podizanja		minute	
10	260	190	16	20	60	60	6,20	4,20
9,9							6,22	4,22
9,8							6,24	4,24
9,7	255	185	15	19	59	59	6,26	4,26
9,6							6,28	4,28
9,5							6,30	4,30
9,4	250	180		18	58	58	6,32	4,32
9,3			14				6,34	4,34
9,2							6,36	4,36
9,1	245	175		17	57	57	6,38	4,38
9							6,40	4,40
8,9			13	16	56	56	6,42	4,42
8,8	240	170					6,44	4,44
8,7					55	55	6,46	4,46
8,6				15			6,48	4,48
8,5	235	165	12		54	54	6,50	4,50
8,4							6,52	4,52
8,3				14	53	53	6,54	4,54
8,2	230	160					6,56	4,56
8,1			11		52	52	6,58	4,58
8				13			7,00	5,00
7,9	225	155			51	51	7,02	5,02
7,8							7,04	5,04
7,7			10	12			7,06	5,06
7,6	220	150			50	50	7,08	5,08
7,5							7,10	5,10
7,4				11	49	49	7,12	5,12
7,3	215	145	9		48	48	7,14	5,14
7,2					47	47	7,16	5,16
7,1				10	46	46	7,18	5,18
7	210	140			45	45	7,20	5,20
6,9			8		44	44	7,22	5,22
6,8				9	43	43	7,24	5,24
6,7	205	135			42	42	7,26	5,26
6,6					41	41	7,28	5,28
6,5			7	8	40	40	7,30	5,30
6,4	200	130			39	39	7,32	5,32
6,3					38	38	7,34	5,34
6,2	195			7	37	37	7,36	5,36
6,1		125	6		36	36	7,38	5,38
6	190				35	35	7,40	5,40
5,9				6	34	34	7,42	5,42
5,8	185				33	33	7,44	5,44
5,7		120	5		32	32	7,46	5,46
5,6	180			5	31	31	7,48	5,48
5,5					30	30	7,50	5,50
5,4		115			29	29	7,52	5,52
5,3	175		4	4	28	28	7,54	5,54
5,2					27	27	7,56	5,56
5,1					26	26	7,58	5,58
5	170	110	3	3	25	25	8,00	6,00
4,9					24	24	8,02	6,02
4,8					23	23	8,04	6,04
4,7	165	105	2	2	22	22	8,06	6,06
4,6					21	21	8,08	6,08
4,5					20	20	8,10	6,10
4,4	160	100	1	1	19	19	8,12	6,12
4,3					18	18	8,14	6,14
4,2					17	17	8,16	6,16
4,1					16	16	8,18	6,18
4					15	15	8,20	6,20

Norme za provjeru tjelesne spremnosti za prijem u vojne akademije KoV i RZ u Turskoj

MUŠKARCI

TRČANJE 400 METARA (SEK)		SKOK U DALJ		TRBUŠNJACI (1 MINUTA)		ZGIBOVI NA VRATILU		BACANJE KOŠARKAŠKE LOPTE	
TRAJANJE	BODOVI	CM.	BODOVI	PONAVLJANJE	BODOVI	PONAVLJANJE	BODOVI	METARA	BODOVI
70-75	10	190-195	10	30-32	10	4	10	12-13	10
69"	15	196-200	20	33-35	20	5	20	14-15	20
68"	20	201-205	30	36-38	30	6	30	16-17	30
67"	25	206-210	40	39-41	40	7	40	18-19	40
66"	30	211-215	50	42-44	50	8	50	20-21	50
65"	40	216-220	60	45-47	60	9	60	22-23	60
64"	50	221-225	70	48-50	70	10	70	24-25	70
63"	60	226-230	80	51-53	80	11	80	26	80
62"	70	231-235	90	54-56	90	12	90	27	90
61"	80	236+	100	57+	100	13+	100	28+	100
60"	90								
59"	100								

ŽENE

TRČANJE 800 METARA (MIN)		SKOK U DALJ		TRBUŠNJACI (1 MINUTA)		ZADRŽAVANJE NA VRATILU		BACANJE KOŠARKAŠKE LOPTE	
TRAJANJE	BODOVI	CM.	BODOVI	PONAVLJANJE	BODOVI	SEKUNDE	BODOVI	METAR	BODOVI
4,20-4,30	10	150-154	10	15-18	10	25-27	10	7-8	10
4,19-4,10	20	155-159	20	19-22	20	28-30	20	9-10	20
4,09-4,00	30	160-164	30	23-26	30	31-33	30	11-12	30
3,59-3,50	40	165-169	40	27-30	40	34-35	40	13-14	40
3,49-3,40	50	170-174	50	31-34	50	36-37	50	15-16	50
3,39-3,30	60	175-179	60	35-38	60	38-39	60	17-18	60
3,29-3,20	70	180-184	70	39-42	70	40-41	70	19-20	70
3,19-3,10	80	185-189	80	43-46	80	42-43	80	21	80
3,09-3,00	90	190-194	90	47-49	90	44-45	90	22	90
2,59 I ISPOD	100	195+	100	50+	100	46+	100	23+	100

**Standardi tjelesne mase i visine koji se traže za odabir kadeta
za prijem u vojne akademije KoV i RZ u Turskoj**

ZA GRUPU ISPOD 19 GODINA (ŽENE)

GODINE	DONJA GRANICA VISINE (cm)	DONJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)	GORNJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)
16	160	45	65
17	162	47	68
18	163	50	69

ZA GRUPU IZNAD 19 GODINA (ŽENE)

DONJA GRANICA VISINE (cm)	DONJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)	GORNJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)
164	51	72
165	52	72
166	52	72
167	53	73
168	54	73
169	54	74
170	55	75
171	56	76
172	56	77
173	57	78
174	58	79
175	58	80
176	59	81
177	60	81
178	60	82
179	61	83
180	62	84
181	62	85
182	63	86
183	64	87
184	64	88
185	65	89
186	66	90
187	66	91
188	67	92
189	68	93
190	69	94

**Standardi tjelesne mase i visine koji se traže za odabir kadeta
za prijem u vojne akademije KoV i RZ u Turskoj**

ZA KANDIDATE ISPOD 19 GODINA (MUŠKARCI)

GODINE	DONJA GRANICA VISINE (cm)	DONJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)	GORNJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)
16	164	50	68
17	166	51	71
18	168	53	73

ZA KANDIDATE IZNAD 19 GODINA (MUŠKARCI)

DONJA GRANICA VISINE (cm)	DONJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)	GORNJA GRANICA TJELESNE MASE (kg)
170	55	75
171	56	76
172	56	77
173	57	78
174	58	79
175	58	80
176	59	81
177	60	81
178	60	82
179	61	83
180	62	84
181	62	85
182	63	86
183	64	87
184	64	88
185	65	89
186	66	90
187	66	91
188	67	92
189	68	93
190	69	94
191	70	95
192	70	96
193	71	97
194	72	98
195	72	99
196	73	100
197	74	101
198	75	102
199	75	103
200	76	104