

## 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