

## 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