**УПАТСТВО ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ НА ТЕСТОВИТЕ**

**ВО ДОМАШНИ УСЛОВИ**

1.**Склекови** - Девојчињата прават склекови од колена, како и машките од 6 и 7 одделение. Машките од 8 и 9 одделение прават цели склекови. Се прави максимална серија до отказ, без временско ограничување. Одмор или подигнување на дланките од колената не е дозволено за време на тестот.

2. **Грбни** - Тестот се изведува со правење на максимален број на повторувања за 30 секунди. Учениците од 6 одделение прават максимален број на повторувања за 20 секунди.

3. **Стомачни** - Тестот се изведува со правење на максимален број на повторувања за 30 секунди. Учениците од 6 одделение прават максимален број на повторувања за 20 секунди.

4. **Чучнувања** - Тестот се изведува со правење на максимален број на повторувања за 30 секунди. Учениците од 6 одделение прават максимален број на повторувања за 20 секунди.

**ТАБЕЛИ ЗА ВПИШУВАЊЕ НА РЕЗУЛТАТИ ОД ТЕСТОВИТЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Име и Презиме на Ученик: |  | Одд/паралелка: |  |
| Наставник по Физичко: |  | Број во дневник: |  |

Табела за 7-8-9 одделение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Датум | Име  | Презиме | одделение |
|  |  |  |  |
|  |
| Вежба | Време на изведување | Број на повторувања |  |
| Склекови |  неограничено |  |  |
| Чучнувања |  30 сек |  |  |
| Стомачни | 30 сек |  |  |
| Грбни | 30 сек |  |  |

Табела за 6 одделение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Датум | Име  | Презиме | одделение |
|  |  |  |  |
|  |
| Вежба | Време на изведување | Број на повторувања |  |
| Склекови |  неограничено |  |  |
| Чучнувања |  20 сек |  |  |
| Стомачни | 20 сек |  |  |
| Грбни | 20 сек |  |  |