

## ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TZK – škol.god. 2018./19.

Tablica 1.

Ž	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 600 m za učenice 5. – 8. razreda osnovne škole			
	O C J E N A			
	2	3	4	5
V	4,16 i više	4,15 – 3,46	3,45 – 3,16	3,15 i manje
VI	4,01 i više	4,00 – 3,31	3,30 – 3,01	3,00 i manje
VII	3,46 i više	3,45 – 3,16	3,15 – 2,46	2,45 i manje
VIII	3,31 i više	3,30 – 3,01	3,00 – 2,31	2,30 i manje

Tablica 2.

M	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 800 m za učenike 5. i 8. razred osnovne škole			
	O C J E N A			
	2	3	4	5
V	5,25 i više	5,25 – 4,30	4,30 – 4,00	4,00 i manje
VI	5,01 i više	5,00 – 4,15	4,15 – 3,45	3,45 i manje
VII	4,46 i više	4,45 – 4,00	4,00 – 3,30	3,30 i manje
VIII	4,31 i više	4,30 – 3,45	3,45 – 3,15	3,15 i manje

STIMULACIJE za 600 i 800 m: – bolji rezultat (-0,15 sek.) ocjena veća

- trčati više puta za bolju ocjenu ( pr. učenik ima osobni rezultat za ocjenu dovoljan, trči 4x za ocjenu dovoljan, konačna ocjena je (5) ; 3x za 3 = (5); 2x za 4 = (5); 1x za 5 = (5).

Tablica 3.

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA BACANJE MEDICINKE od 1 kg SUVANJEM - za učenice i učenike 5. razreda osnovne škole				
OCJENA	Ž	učenice	M	učenici
5		5,50 m i više		6,50 m i više
4		4,00 – 5,49 m		5,00 – 6,49 m
3		2,00 – 3,99 m		3,00 – 4,99 m
2		1,99 m i manje		2,99 m i manje
1		nikako ne može izvršiti zadatak		nikako ne može izvršiti zadatak

STIMULACIJE: - bolji rezultat (+ 0,5 m ) ocjena veća

Tablica 4.

M	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA BACANJE MEDICINKE od 2 kg bočnom tehnikom za učenike 6. – 8. razreda osnovne škole		
	O C J E N A		
	5	4	3
VI	8 m i više	6 – 7,9	5,9 m i manje
VII	10 m i više	8 – 9,9	7,9 m i manje
VIII	11 m i više	9 – 10,9	8,9 m i manje

Tablica 5.

Ž	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA BACANJE MEDICINKE od 2 kg bočnom tehnikom za učenice 6. – 8. razreda osnovne škole		
	O C J E N A		
RAZRED	5	4	3
VI	7 m i više	5 – 6,9	4,9 m i manje
VII	8 m i više	6 – 7,9	5,9 m i manje
VIII	9 m i više	7 – 8,9	6,9 m i manje

STIMULACIJE: - bolji rezultat (+ 0,5 m ) ocjena veća,

Tablica 6.

RAZRED	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA PRESKAKANJE VIJAČE za učenice i učenike 5. – 8. razreda osnovne škole			
	O C J E N A			
	5	4	3	2
V	90 i više	30 – 89	15 - 29	14 i manje
VI	100 i više	40 – 99	20 - 39	19 i manje
VII	110 i više	50 – 109	25 - 49	24 i manje
VIII	120 i više	60 – 119	30 - 59	29 i manje

STIMULACIJE: - bolji rezultat (+10 sek. ) ocjena veća

Tablica 7.

RAZRED	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 30 m za učenice 5. – 8. razreda osnovne škole		
	O C J E N A		
	3	4	5
V	7,60 i više	6,70 – 7,50	6,60 i manje
VI	7,40 i više	6,40 – 7,30	6,30 i manje
VII	7,10 i više	6,10 – 7,00	6,00 i manje
VIII	6,80 i više	5,80 – 6,70	5,70 i manje

Tablica 8.

RAZRED	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 30 m za učenike 5. – 8. razreda osnovne škole		
	O C J E N A		
	3	4	5
V	7,00 i više	6,10 – 6,90	6,00 i manje
VI	6,80 i više	5,90 – 6,70	5,80 i manje
VII	6,60 i više	5,70 – 6,50	5,60 i manje
VIII	6,40 i više	5,50 – 6,30	5,40 i manje

STIMULACIJE: - bolji rezultat (-0,40 ) ocjena veća,

Tablica 9.

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U VIS			
učenici			
RAZRED	O C J E N A		
	3	4	5
<b>V</b>	<b>80</b> i manje	<b>90</b>	<b>100</b> i više
<b>VI</b>	<b>90</b> i manje	<b>100</b>	<b>110</b> i više
<b>VII</b>	<b>100</b> i manje	<b>110</b>	<b>120</b> i više
<b>VIII</b>	<b>110</b> i manje	<b>120</b>	<b>130</b> i više

Tablica 10.

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U VIS			
učenice			
RAZRED	O C J E N A		
	3	4	5
<b>V</b>	<b>70</b> i manje	<b>80</b>	<b>90</b> i više
<b>VI</b>	<b>80</b> i manje	<b>90</b>	<b>100</b> i više
<b>VII</b>	<b>95</b> i manje	<b>100</b>	<b>105</b> i više
<b>VIII</b>	<b>100</b> i manje	<b>105</b>	<b>110</b> i više

STIMULACIJE: - bolji rezultat (+ 5 cm ) ocjena veća,

Tablica 11.

<b>M</b>	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 100 m			
	za učenike 5. – 8.. razreda osnovne škole			
RAZRED	O C J E N A			
	2	3	4	5
<b>V</b>	<b>33,0</b> i više	<b>25,0 – 32,9</b>	<b>22,0 – 24,9</b>	<b>21,9</b> i manje
<b>VI</b>	<b>32,0</b> i više	<b>24,0 – 31,9</b>	<b>21,0 – 23,9</b>	<b>20,9</b> i manje
<b>VII</b>	<b>31,0</b> i više	<b>23,0 – 30,9</b>	<b>20,0 – 22,9</b>	<b>19,9</b> i manje
<b>VIII</b>	<b>30,0</b> i više	<b>22,0 – 29,9</b>	<b>19,0 – 21,9</b>	<b>18,9</b> i manje

Tablica 12.

<b>Ž</b>	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 100 m			
	za učenice 5. – 8.. razreda osnovne škole			
RAZRED	O C J E N A			
	2	3	4	5
<b>V</b>	<b>34,0</b> i više	<b>26,0 – 33,0</b>	<b>24,0 – 25,9</b>	<b>23,9</b> i manje
<b>VI</b>	<b>33,0</b> i više	<b>26,0 – 32,0</b>	<b>23,0 – 25,9</b>	<b>22,9</b> i manje
<b>VII</b>	<b>32,0</b> i više	<b>25,0 – 31,0</b>	<b>22,0 – 24,9</b>	<b>21,9</b> i manje
<b>VIII</b>	<b>31,0</b> i više	<b>24,0 – 30,0</b>	<b>21,0 – 23,9</b>	<b>20,9</b> i manje

STIMULACIJE: bolji rezultat (-2,0 sek.) ocjena veća

Tablica 13.

<b>M</b>	<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 300 m</b> za učenike 5. – 8.. razreda osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	<b>1:46</b> i više	<b>1:31 – 1:45</b>	<b>1:21 – 1:30</b>	<b>1:20</b> i manje
<b>VI</b>	<b>1:41</b> i više	<b>1:26 – 1:40</b>	<b>1:16 – 1:25</b>	<b>1:15</b> i manje
<b>VII</b>	<b>1:36</b> i više	<b>1:21 – 1:35</b>	<b>1:11 – 1:20</b>	<b>1:10</b> i manje
<b>VIII</b>	<b>1:31</b> i više	<b>1:16 – 1:30</b>	<b>1:06 – 1:15</b>	<b>1:05</b> i manje

Tablica 14.

<b>Ž</b>	<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 300 m</b> za učenice 5. – 8.. razreda osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	<b>1:51</b> i više	<b>1:41 – 1:50</b>	<b>1:31 – 1:40</b>	<b>1:30</b> i manje
<b>VI</b>	<b>1:46</b> i više	<b>1:36 – 1:45</b>	<b>1:26 – 1:35</b>	<b>1:25</b> i manje
<b>VII</b>	<b>1:41</b> i više	<b>1:31 – 1:40</b>	<b>1:21 – 1:30</b>	<b>1:20</b> i manje
<b>VIII</b>	<b>1:36</b> i više	<b>1:26 – 1:35</b>	<b>1:16 – 1:25</b>	<b>1:15</b> i manje

**STIMULACIJE:** - bolji rezultat (-5 sek. ) ocjena veća

Tablica 15.

<b>M</b>	<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U DALJ S MJESTA</b> za učenike 5.- 8. razred osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	<b>&lt; 134</b>	<b>135 -149</b>	<b>150 - 179</b>	<b>&gt; 180</b>
<b>VI</b>	<b>&lt; 144</b>	<b>145 - 159</b>	<b>160 - 189</b>	<b>&gt; 190</b>
<b>VII</b>	<b>&lt; 149</b>	<b>150 - 169</b>	<b>170 - 199</b>	<b>&gt; 200</b>
<b>VIII</b>	<b>&lt; 154</b>	<b>155 - 179</b>	<b>180 - 209</b>	<b>&gt; 210</b>

<b>Ž</b>	<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U DALJ S MJESTA</b> za učenice 5.- 8. razred osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	<b>&lt; 124</b>	<b>125 -139</b>	<b>140 - 164</b>	<b>&gt; 165</b>
<b>VI</b>	<b>&lt; 134</b>	<b>135 - 149</b>	<b>150 - 169</b>	<b>&gt; 170</b>
<b>VII</b>	<b>&lt; 139</b>	<b>140 - 154</b>	<b>155 - 174</b>	<b>&gt; 175</b>
<b>VIII</b>	<b>&lt; 144</b>	<b>145 - 159</b>	<b>160 - 179</b>	<b>&gt; 180</b>

**STIMULACIJE:** - bolji rezultat (+ 5 cm ) ocjena veća,

- svaki put bolji rezultat na kraju šk. godine **ocjena "odličan"**.

-

Tablica 16.

M	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI <b>PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA</b> za učenike 5.- 8. razred osnovne škole			
	O C J E N A			
RAZRED	2	3	4	5
V	manje od 25	26 - 33	34 - 43	44 i više
VI	manje od 27	28 - 36	37 - 45	46 i više
VII	manje od 30	31 - 39	40 - 48	49 i više
VIII	manje od 33	27 - 42	43 - 51	52 i više

Ž	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI <b>PODIZANJE TRUPA</b> za učenice 5.- 8. razred osnovne škole			
	O C J E N A			
RAZRED	2	3	4	5
V	manje od 22	23 - 30	31 - 39	40 i više
VI	manje od 25	26 - 33	34 - 42	43 i više
VII	manje od 27	28 - 35	36 - 44	45 i više
VIII	manje od 30	31 - 36	37 - 46	47 i više

**STIMULACIJE:** - bolji rezultat ( + 3 pokušaja-pravilno izvedeni zadatci ) ocjena veća,  
- svaki put bolji rezultat na kraju šk. godine **ocjena "odličan"**.

Tablica 17.

M	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI <b>PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM</b> za učenike 5.- 8. razred osnovne škole (Svrha ovog testa je procjena jednog tipa čeonne agilnosti koji je definiran kao sposobnost brze promjene smjera kretanja okretom u mjestu za 180 stupnjeva)			
	O C J E N A			
RAZRED	2	3	4	5
V	> 12,73	12,72-12,15	12,14-10,99	< 10,98
VI	> 12,69	12,68-12,09	12,08-10,87	< 10,86
VII	> 12,37	12,36-11,74	11,73-10,46	< 10,45
VIII	> 11,88	11,87-11,29	11,28-10,09	< 10,08

Ž	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI <b>PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM</b> za učenice 5.- 8. razred osnovne škole			
	O C J E N A			
RAZRED	2	3	4	5
V	> 13,52	13,51-12,91	12,90-11,67	< 11,66
VI	> 13,24	13,23-12,68	12,67-11,54	< 11,53
VII	> 12,98	12,97-12,45	12,44-11,37	< 11,36
VIII	> 12,85	12,84-12,30	12,29-11,18	< 11,17

**STIMULACIJE:** - bolji rezultat (-15 stotinki ) ocjena veća,  
- svaki put bolji rezultat na kraju šk.godine **ocjena "odličan"**.

Tablica 18.

<b>M</b>	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU za učenike 5.- 8. razred osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	< 26	27 - 32	33 - 45	> 46
<b>VI</b>	< 28	29 - 33	34 - 46	> 47
<b>VII</b>	< 28	29 - 34	35 - 47	> 48
<b>VIII</b>	< 29	30 - 34	35 - 48	> 49

<b>Ž</b>	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU za učenice 5.- 8. razred osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	< 33	34 - 38	39 - 51	> 52
<b>VI</b>	< 36	37 - 40	41 - 53	> 54
<b>VII</b>	< 36	37 - 41	42 - 55	> 56
<b>VIII</b>	< 38	39 - 43	44 - 56	> 57

STIMULACIJE: - bolji rezultat ( + 3 cm ) ocjena veća,

- svaki put bolji rezultat na kraju šk. godine **ocjena "odličan"**.

### Dodatna tablica za provjeru funkcionalne sposobnosti - DVORANA

Tablica 19.

<b>Ž</b>	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 600 m ( 12 krugova ) za učenice 5. – 8. razreda osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	3,16 i više	2,46 – 3,15	2,16 – 2,45	2,15 i manje
<b>VI</b>	3,01 i više	2,31 – 3,00	2,01 – 2,30	2,00 i manje
<b>VII</b>	2,46 i više	2,21 – 2,45	1,51 – 2,20	1,50 i manje
<b>VIII</b>	2,31 i više	2,11 – 2,30	1,41 – 2,00	1,40 i manje

<b>M</b>	ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 800 m ( 16 krugova ) za učenike 5. i 6. razred osnovne škole			
	<b>O C J E N A</b>			
<b>RAZRED</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V</b>	4,15 i više	3,46 – 4,15	3,16 – 3,45	3,15 i manje
<b>VI</b>	4,01 i više	3,31 – 4,00	3,01 – 3,30	3,00 i manje
<b>VII</b>	3,46 i više	3,16 – 3,45	2,46 – 3,15	2,45 i manje
<b>VIII</b>	3,31 i više	3,01 – 3,30	2,31 – 3,00	2,30 i manje