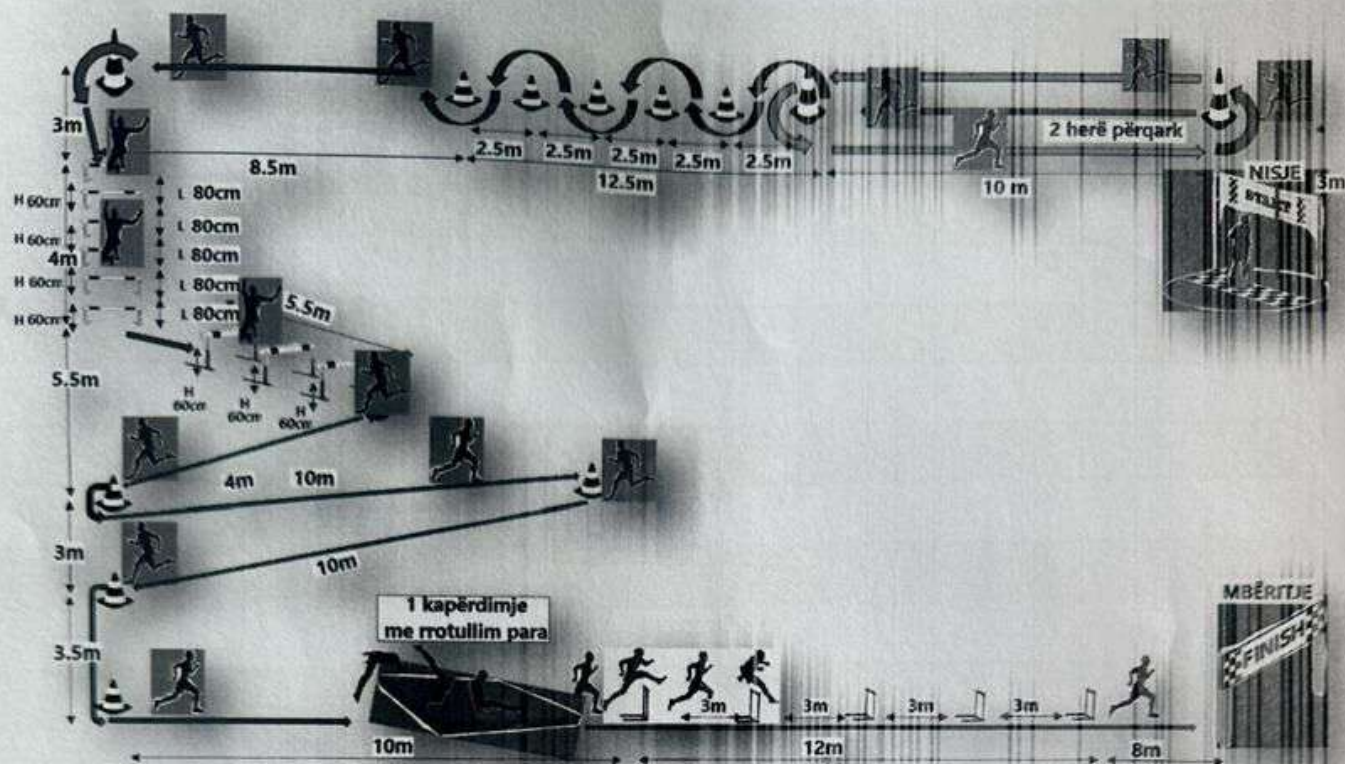


Aplikantët të cilët nuk kryejnë si duhet cirkuidin sipas stacioneve, ndëshkohen me penalitete duke iu ulur pike për secilin stacion e konkretisht:

1. **Në stacionin e parë**, është detyrues rrotullimi pas koneve. Në rast të kundërt për arsye të shkurtimit të distancës konkurruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë.
2. **Në stacionin e dytë**, është detyrues të kalohen të 6 konet. Rrotullimi mbas konit përballë për të kaluar të kërcimi i piketave është detyrues. Në rast të kundërt për arsye të kalimit jo korrekt të distancës, konkurruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë.
3. **Në stacionin e tretë**, kapërcimi i 6 piketave me gjunjët e lart në formë “skip”, është detyrues. Në rast të kundërt konkurruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë.
4. **Në stacionin e katërt**: Kalimin e 3 pengesave në forme të shkallëzuar (në distance 5.5 m) me të dyja këmbët. Në rast të kundërt konkurruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë;
5. **Në stacionin e pestë**: Për kapërcimit të piketave, rrotullimi pas koneve për të kryer vrapimin 10 m dhe kthimi është detyrues. Në rast të kundërt për shkurtim distance, konkurruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë.
6. **Në stacionin e gjashtë**: Rrotullimi pas konit, para kapërdimjes është detyrues. Në të kundërt për ekzekutim jo korrekt ose për mos kryerjen e kapërdimjes para, konkurruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë.
7. **Në stacionin e shtatë**: Kapërcimi i 5 pengesave të (atletikës) është detyrues. Rrëzimi i pengesës pas kapërcimit të saj nuk përbën shkelje dhe nuk ndëshkohet. Mos kapërcimi i pengesës, për çdo pengesë që nuk kapërcehet, konkurruesi ndëshkohet me minus 5 (pesë) pikë. Mos kapërcimi i 5 pengesave ndëshkohet me minus 25 (njëzet e pesë) pikë.

Në rast se në stacionin e shtatë për meshkujt dhe në stacionin e 6 për femrat, aplikanti nuk kalon pengesat duke ju shmangur atyre, ai s'kualifikohet dhe merr 0 (zero) pike.

Nr.	Koha për meshkujt mosha 36-45 në sekonda	Koha për femrat mosha 36- 45 në sekonda	Rezultati në Pike
1.	45	58	80
2.	46 - 48	59 - 61	75
3.	49 - 51	62 - 64	70
4.	52 - 53	65 - 67	65
5.	54 - 56	68 - 70	60
6.	57 - 59	71 - 73	55
7.	60 - 62	74 - 76	50
8.	63 - 65	77 - 79	45
9.	66 - 69	80 - 82	40
10.	70 - 72	83 - 85	35
11.	73 - 75	86 - 88	30
12.	80	90	0



Rezultati i cirkudit përbën 80% të vlerësimit të përgjithshëm të testit fizik.

Kandidati nis në vendin ku shënohet "Nisja" dhe vazhdon garën sipas segmenteve të përcaktuara me sipër. Matja e kohës me kronometër fillon në momentin e dhënies së sinjalit për nisje në pikën e nisjes së cirkudit. Matja e kohës behet me dy kronometra duke marrë kohen mesatare të të dy matjeve.

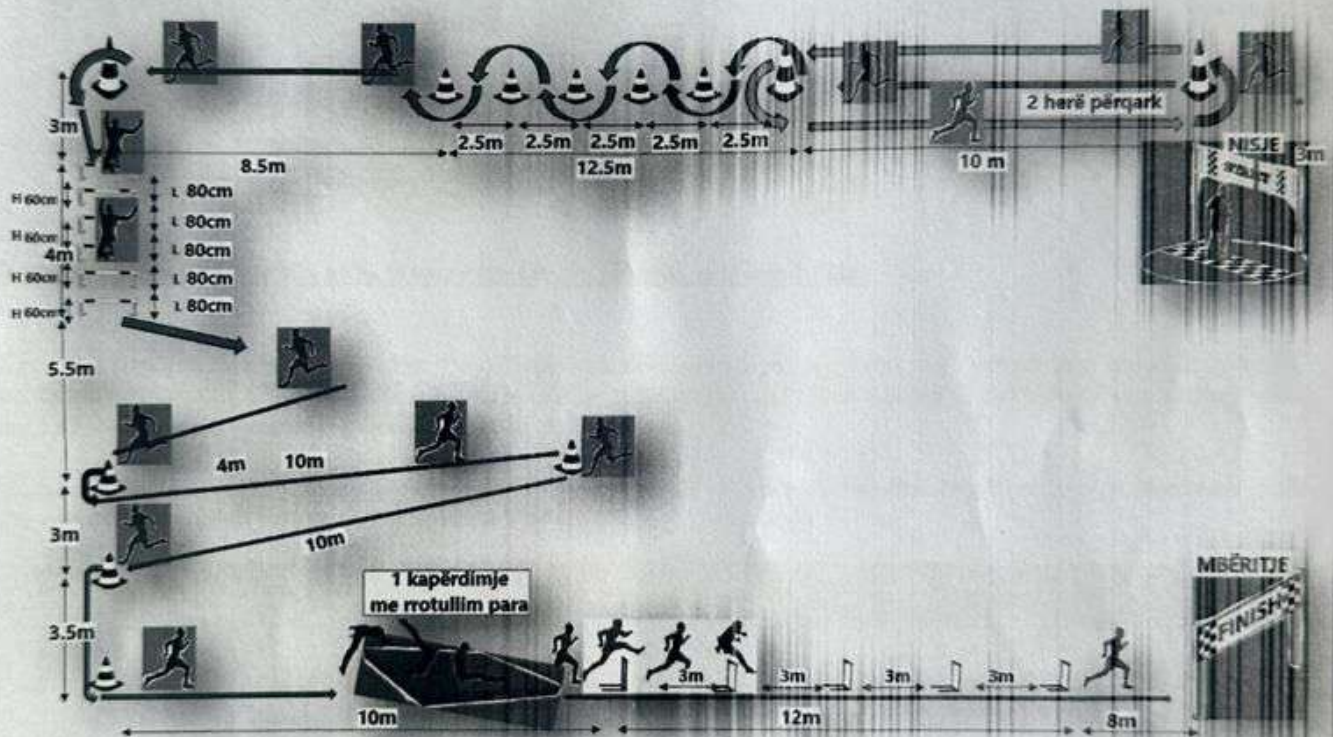
Në momentin që konkurrenuesi kalon vijën ku shënohet "Mbërritja" shtypet kronometri dhe përcaktohet koha e testit e cila korrespondon me pikët përkatëse të përcaktuara në tabelë.

Nr.	Koha për meshkujt në sekonda	Koha për femrat në sekonda	Rezultati në Pike
1.	42	55	80
2.	43 - 45	56 - 58	75
3.	46 - 48	59 - 61	70
4.	49 - 51	62 - 64	65
5.	52 - 54	65 - 67	60
6.	55 - 57	68 - 70	55
7.	58 - 60	71 - 73	50
8.	61 - 63	74 - 76	45
9.	64 - 66	77 - 79	40
10.	67 - 70	80 - 82	35
11.	71 - 74	83 - 85	30

h. Dukshmërinë anaerobe. (aftësinë për te kryer punë me intensitet të lartë për periudha të shkurtra kohore)

2. Për femrat, cirkuidi përfshin 6 segmente (stacione):

- Vrapim 2 x 10 m, me 1 vajtje ardhje me rrotullim pas koneve (piramida, flamur, etj.), përkatëse.*
- Vrapim sllallom ndërmjet 6 koneve (piramida, flamur etj.), të vendosura 2.5 m larg njëra – tjetrës dhe rrotullim pas konit përballë.*
- Kapërcim mbi piketa, me ngritje gjunjësh në formë "skip", 6 piketa në distancë 80 cm larg njëra – tjetrës.*
- Vrapim 2 x 10 m, me rrotullim pas konit përkatës.*
- Rrotullim pas konit përkatës, vrull, kapërdimje para.*
- Kalim i lirë i 5 pengesave (të atletikës) të vendosura 3 m larg njëra- tjetrës;*



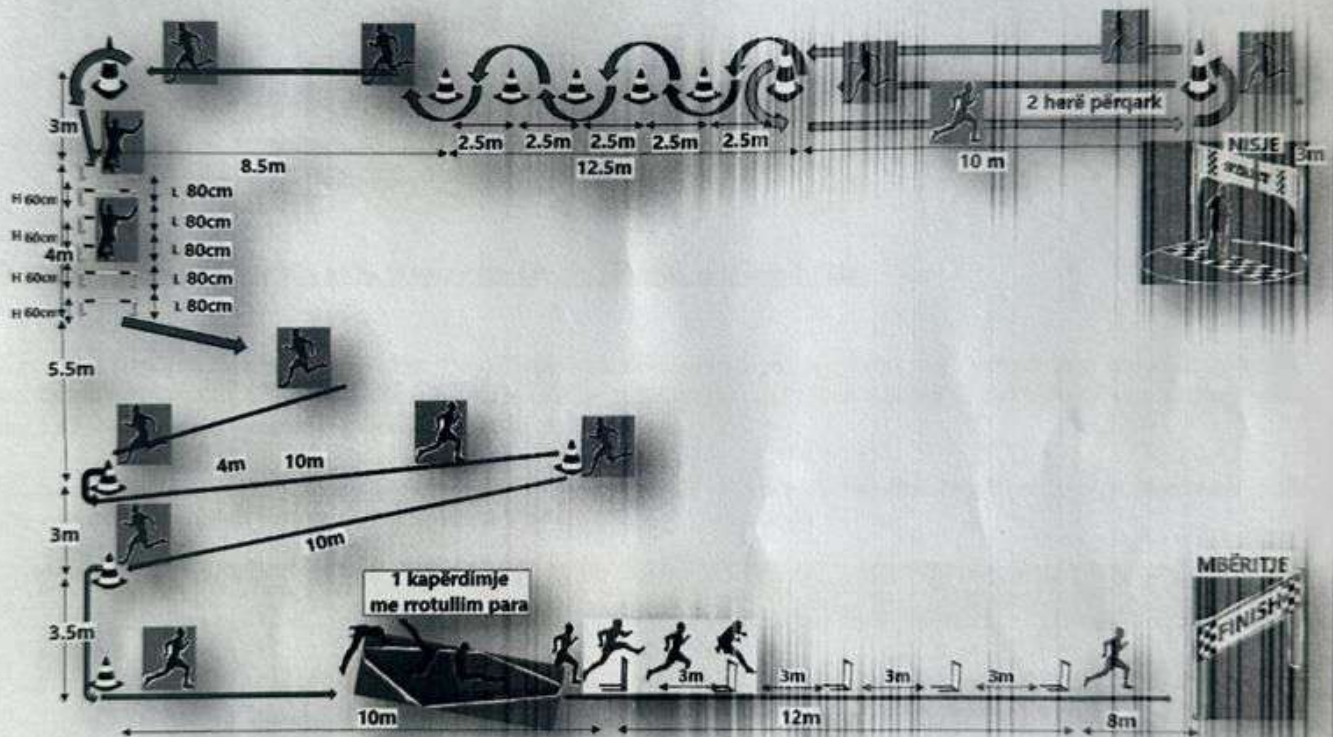
3. Për meshkujt, cirkuidi përfshin 7 segmente (stacione):

- Vrapim 2 x 10 m, me 1 vajtje ardhje me rrotullim pas koneve (piramida, flamur, etj.), përkatëse.*
- Vrapim sllallom ndërmjet 6 koneve (piramida, flamur etj.), të vendosura 2.5 m larg njëra – tjetrës dhe rrotullim pas konit përballë.*
- Kapërcim mbi piketa, me ngritje gjunjësh në formë "skip", 6 piketa në distancë 80 cm larg njëra – tjetrës.*
- Kalimin e 3 pengesave në forme të shkallëzuar (në distancë 5.5 m) me të dyja këmbët;*
- Vrapim 2 x 10 m, me rrotullim pas konit përkatës.*

h. Dukshmërinë anaerobe. (aftësinë për te kryer punë me intensitet të lartë për periudha të shkurtra kohore)

2. Për femrat, cirkuidi përfshin 6 segmente (stacione):

- Vrapim 2 x 10 m, me 1 vajtje ardhje me rrotullim pas koneve (piramida, flamur, etj.), përkatëse.*
- Vrapim sllallom ndërmjet 6 koneve (piramida, flamur etj.), të vendosura 2.5 m larg njëra – tjetrës dhe rrotullim pas konit përballë.*
- Kapërcim mbi piketa, me ngritje gjunjësh në formë "skip", 6 piketa në distancë 80 cm larg njëra – tjetrës.*
- Vrapim 2 x 10 m, me rrotullim pas konit përkatës.*
- Rrotullim pas konit përkatës, vrull, kapërdimje para.*
- Kalim i lirë i 5 pengesave (të atletikës) të vendosura 3 m larg njëra- tjetrës;*



3. Për meshkujt, cirkuidi përfshin 7 segmente (stacione):

- Vrapim 2 x 10 m, me 1 vajtje ardhje me rrotullim pas koneve (piramida, flamur, etj.), përkatëse.*
- Vrapim sllallom ndërmjet 6 koneve (piramida, flamur etj.), të vendosura 2.5 m larg njëra – tjetrës dhe rrotullim pas konit përballë.*
- Kapërcim mbi piketa, me ngritje gjunjësh në formë "skip", 6 piketa në distancë 80 cm larg njëra – tjetrës.*
- Kalimin e 3 pengesave në forme të shkallëzuar (në distancë 5.5 m) me të dyja këmbët;*
- Vrapim 2 x 10 m, me rrotullim pas konit përkatës.*

Rezultati i kërcimit nga vendi përbën 20% të vlerësimit të përgjithshëm të testit fizik.

5.3.2 CIRKUIDI

1. Cirkuidi është një seri ushtrimesh të ndryshme që kryhen njëra pas tjetrës pa pushim. Ky test është shumë efektiv për të matur disa aftësi fizike dhe karakteristika të performancës si:
 - a. *Forcën muskulare;*
 - b. *Rezistencën kardiovaskulare;*
 - c. *Fuqinë eksplozive;*
 - d. *Shpejtësinë dhe agilitetin (shpejtësinë dhe aftësia për të ndryshuar drejtimin në mënyrë*

- ii. Fuqinë eksplozive;
 - iii. Koordinimin dhe kontrollin motorik;
 - iv. Balancën dhe stabilitetin;
 - v. Elasticitetin muskolor dhe tendinor;
- b. Ky test kryhet brenda një kuadrati me gjatësi 4 m dhe gjerësi 3 m. Përmasat e këtij kuadrati nuk janë detyruese por e rëndësishme është që vendi i kryerjes së testit të krijojë mundësi optimale për arritjen e rezultatit maksimal nga konkurruesi.
- c. Në kryerjen e këtij testi konkurruesi vendos këmbët mbi vijën përkatëse të nisjes (kërcimit). Në mënyrë të lirë ai kërcen me të dyja këmbët nga vendi duke synuar një distancë sa më të largët. Vendosja e këmbëve bëhet pa e kaluar vijën kufizuese dhe matja e distancës kryhet nga vendi i kërcimit (vija) deri në pikën më të afërt nga kjo vijë që shkel konkurruesi, sipas skicës përkatëse.
- d. Çdo konkurrues ka të drejtën e dy provave radhazi dhe në vlerësimin përfundimtar i shënohet rezultati më i mirë nga dy provat.
- e. Pas përfundimit të testimit “Kërcim nga vendi”. Aplikanti lihet për 5 -10 minuta dhe pastaj fillon testin “Cirkuid”.
- f. Testi është i njëjtë për meshkuj dhe femra, por vlerësimi me pikë ndryshon sipas tabelës përkatëse të pikëzimit:

Meshkuj		Femra	
Rezultati në cm	Pikë	Rezultati në cm	Pikë
250	20	220	20
245	19	210	19
240	18	200	18
235	17	195	17
230	16	190	16
225	15	185	15
220	14	180	14
215	13	175	13
210	12	170	12
205	11	165	11
200	10	160	10
195	9	155	9
190	8	150	8
185	7	145	7
180	6	140	6
175	5	135	5
170	4	130	4
165	3	125	3
160	2	120	2
155	1	115	1
150	0	115	0

1.3 TESTIMI FIZIK

1. Testi i aftësive fizike mat aftësitë psikomotore, ku përfshihen: shpejtësia, shkathtësitë fizike, koordinimi fizik etj.
2. Para zhvillimit të testimit të aftësive fizike, konkurrentët duhet t'i nënshtrohen kontrollit mjekësor duke bërë vetë deklaram mbi gjendjen shëndetësore dhe me pas verifikimit të gjatësisë dhe moshës, si kritere kualifikuese në procesin e testimit.
3. Në procesin e testit të aftësive fizike ndiqen këto rregulla:
 - a. Akademia e Sigurisë vendosë tabela orientuese që t'i drejtojnë konkurrentët në ambientin ku zhvillohet testimi.
 - b. Konkurrentët paraqiten me fletën e pranimit dhe dokumentin e identifikimit tek regjistruesi i cili bën verifikimin dhe më pas regjistron konkurrentin.
 - c. Konkurrentët e regjistruar grupohen sipas mundësive dhe shoqërohen nga orientuesit për tek Komisioni i Vlerësimit të Aftësive Fizike, për t'ju nënshtruar testimit.
 - d. Para zhvillimit të testit nga Komisioni jepen udhëzime për të gjithë komponentët e testimit fizik duke i demonstruar me veprime konkrete.
 - e. Sigurohen që konkurrenti i kupton veprimet që duhet të kryejë.
 - f. Vëzhgohet konkurrenti gjatë gjithë testit.
 - g. Në fletën e testit që plotësohet nga Komisioni për çdo kandidat shënohen pikët dhe në bazë të rezultatit përfundimtarë bëhet shënimi "Kalon" ose "Ngel".
 - h. Njoftohen kandidatët për rezultatin, përkundrejt nënshkrimit nga ana e tyre.
4. Në testin fizik, aplikantët i nënshtrohen testeve si kërcim nga vendi dhe cirkuidit.
5. Pas regjistrimit, kontrollit shëndetësor si dhe matjeve për plotësimin e kritereve, aplikanti kalon në zhvillimin e testimit i cili fillon me kërcim nga vendi.

5.3.1 KËRCIM NGA VENDI

