

DŠR ALTIS

***PRIPREME ZA KINEZIOLOŠKI
FAKULTET***

Sadržaj

1. O Nama	2
1.1 Treneri	3
1.2 Lokacije	4
1.3 Uspjesi	5
2. Prijemni ispit	7
3. Programi priprema	8
3.1 Čeveromjesečne pripreme	10
3.2 Intezivne vikend pripreme	11
3.3 Proljetne pripreme	13
3.4 Dvomjesečne pripreme	14
3.5 Jednomjesečne pripreme	15
3.6 Intezivne ljetne pripreme	16
3.7 Individualne pripreme	16
3.8 Dijagnostika	17
3.9 Pripreme za 2. rok	17
4. Smještaj	18
5. Cjenik	19

O Nama

Ove godine DŠR Altis slavi 6. obljetnicu djelovanja na području priprema za upis na Kineziološki fakultet. Imamo najbolje rezultate u pripremi kandidata o čemu svjedoče i njihovi ostvareni rezultati na prijemnom ispitu. Iskustvo, stručnost i vrhunska oprema čine nas No. 1 u Hrvatskoj. ***Pobjedite izazov. Pridružite se Altisu!***

U starogrčkoj povijesti Altis je predstavljao centralni dio olimpijskog hrama, a danas je sinonim Društva čija je djelatnost usmjerena na sport, rekreaciju i edukaciju u području sporta.

DŠR ALTIS još od 2004. godine organizira pripreme za upis na Kineziološki fakultet koje se održavaju u Zagrebu u privatnim i iznajmljenim objektima.

Polaznike priprema obučavaju Profesori Kineziologije te apsolventi istoimenog fakulteta koji ih podučavaju motoričkim znanjima te im razvijaju motoričke i funkcionalne sposobnosti. Svi treneri imaju višegodišnje iskustvo i iznimne rezultate u pripremi kandidata za prijemni ispit.

Odluka o upisu željenog fakulteta utječe na Vašu budućnost i dobrim dijelom određuje vaše buduće zanimanje. No, kako biste studirali upravo ono što želite, potrebno je uspješno savladati prvu stepenicu – prijemni ispit.

Zbog sve bolje pripremljenosti kandidata, kriteriji upisa na Kineziološki fakultet pooštravaju se iz godine u godinu.

Kako uspjeh ne biste prepustili slučaju, savjetujemo pohađanje priprema u organizaciji DŠR ALTIS koje pružaju kvalitetnu i sustavnu poduku kako biste usavršili motoričke i funkcionalne sposobnosti te postigli visoku razinu spremnosti na prijemnom ispitu.

Treneri

Ivan Starčević, prof.

- Rođen: 16.08.1981. u Zagrebu
- Završio 2. Ekonomsku školu
- Zanimanje: prof. Kineziologije s usmjerenjem kondicijske pripreme sportaša

Matični sport: Judo

- Nositelj plavog pojasa u judu
- Član Udruge kondicijskih trenera Hrvatske
- Prosjek ocjena studiranja 4.30, prosjek ocjena usmjerenja 5.0

Damir fotak, prof.

- Rođen 12.01.1975. u Čakovcu
- Završio Opću gimnaziju
- Diplomirao na Kineziološkom fakultetu

Matični sport: gimnastika

- Trener gimnastike od 1995.
- Juniorski prvak na Prvenstvu Hrvatske u višeboju
- Osvojeno 3. mjesto na preskoku i karikama na posljednjem seniorskom natjecanju Prvenstva Hrvatske

Alvin Eljazović

- Rođen 09.03.1982. u Zagrebu
- Završio Sportsku gimnaziju
- Apsolvent Kineziološkog fakulteta, usmjerenje: fizička priprema sportaša

Matični sport: kajak na mirnim vodama

- Četverostruki državni prvak u juniorskoj konkurenciji u kajaku na mirnim vodama
- Trostruki državni prvak u seniorskoj konkurenciji u kajaku na mirnim vodama
- Dvostruki državni prvak u kajaku spustu
- Nositelj plavog pojasa u karateu
- Dobitnik stipendije Ministarstva znanosti i prosvjete

Lokacije

Pripreme se održavaju u Zagrebu na nekoliko lokacija koje su lako dostupne javnim gradskim prijevozom :

Fitness studio Altis, Put Ioparica 29 (razvoj motoričkih sposobnosti)

Veslački klub „Zagreb“, Veslačka 27 (usvajanje motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te agilnosti i fleksibilnosti)

ŠRC „Mladost“, Jarunska 5 (plivanje)

ŠRC „Jarun“, Jarun bb (razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, agilnosti i fleksibilnosti)

Sve lokacije prikazane su na interaktivnoj karti Zagreba na našoj web stranici www.altis.hr

Uspjesi

I ove godine naši kandidati ostvaruju vrhunske rezultate. Kako je od ove godine uvedena integrirana lista, na Kineziološki fakultet upisano je 50 djevojaka za razliku od prijašnjih godina kada ih se upisivalo 80. Velikim uspjehom smatramo činjenicu da je 9 djevojaka, koje su pohađale naše pripreme, upisalo Kineziološki fakultet što čini gotovo 20 % od ukupno upisanih kandidatkinja.

Navodimo rezultate prvih 50 kandidata na prijemnom ispitu 2009. godine te njihove komentare .

Hrvoje Božić

- Plasiran kao 11. na integriranoj listi razredbenog postupka

Velimir Rođak

- Plasiran kao 15. na listi razrednog postupka

Dorijan Tomeković

- Rangiran na odličnom 22. mjestu prijemnog ispita Kineziološkog fakulteta

“Za pripreme sam doznao od prijašnjih polaznika i ispunila su sva moja očekivanja. Treninzi su bili na viskoj razini i zanimljivi, treneri stručni i pristupačni. Radili smo u malim grupama što nam je bila velika prednost jer su treneri imali bolji uvid u naše nedostatke koje smo onda mogli brže ispraviti.

Za vrijeme priprema koristio sam smještaj DŠR Altis koji mi je bio udoban te mi je značilo što sam se uvijek između treninga ili nakon završenog dana dobro odmorio i prikupio snage za nastavak priprema. Svakome bi preporučio Altis pripreme ako se žele ozbiljno pripremati i ostvariti vrhunski rezultat na prijemnom ispitu.”

Goran Rosić

- Ostvario 25. mjesto integrirane liste Kineziološkog fakulteta

Gordana Vrhovac

- Rangirana kao 32. na ukupnoj listi prijemnog ispita

U više od dva mjeseca svakodnevnih treninga upoznala sam puno zanimljivih ljudi , naučila sam puno novih stvari i ponosna sam na sebe jer sam uspjela izdržati naporni tempo treninga , što mi je na kraju uz pomoć odličnih trenera , omogućilo upis na Kif.

Dominik Ribić

- Dominik je rangiran kao 36. na integriranoj listi Kineziološkog fakulteta

Zahvaljujem se svim trenerima priprema Altis koji su mi omogućili dobar plasman na Kineziološki fakultet. Dao sam im povjerenje koje su vrlo uspješno opravdali. Ove pripreme omogućile su mi visoki plasman pri upisu na Kineziološki fakultet. Preporučujem i savjetujem svim polaznicima da posjete pripreme Altis jer će im pomoći pri ostvarenju snova jer su moji upravo ostvoreni.

Marko Perko

- Ostvario 40. mjesto na Kineziološkom fakultetu

Kad sam na početku stigao na pripreme, bio sam kondicijski jako slab i slabo sam poznao neke sportove koji su bili potrebni za razredbeni ispit. U Altisu sam toliko kondicijski napredovao da sam se i sam iznenadio, a naučio sam dosta toga o puno sportova. Pozitivno sam iznenađen načinom rada i ozbiljnosti trenera koji su nas pripremali jer su svakom individualno ukazivali na greške i znali su nas motivirati.

2008. Godina

Miloš Provčín

- Plasiran kao 5. na listi rezultata razredbenog postupka
- U testiranju motoričkih sposobnosti Miloš je ostvario 3. mjesto s ukupno 261.99 bodova

“DŠR Altis mi je svojim kvalitetnim pripremama omogućio 5. mjesto na prijemnom ispitu za Kineziološki fakultet. Najviše mi se svidio ozbiljan pristup radu, male grupe, kvalitetan prostor u kojem su se pripreme održavale, pristupačni i kvalitetni treneri i naravno, uz ozbiljan rad, uvijek vesela i opuštana atmosfera. Osim za prijemni ispit, pripreme su mi dodatno olakšale svladavanje nekih predmeta na prvoj godini.”

Tomaško Josip

- Plasiran 7. na listi rezultata prijemnog ispita
- Josip ima drugi najbolje realiziran prijemni ispit za 2008. godinu
- U ocjenjivanju motoričkih znanja ostvario je najveći broj bodova (193.84 boda)

“Pripreme su bile mukotrpne i na visokoj razini. Nikada u životu nisam bio tako dobro pripremljen i zahvaljujući tome sam postigao dobar rezultat na prijemnom ispitu. Svakome preporučam da krene što prije s pripremama za prijemni ispit u DŠR Altis.”

Zobundžija Juraj

- Na rezultatima prijemnog ispita zauzeo je visoko 10. mjesto

“Prije nego što sam krenuo na pripreme u DŠR Altis išao sam u teretanu i mislio da sam u dobroj formi, ali tek nakon što sam došao na pripreme shvatio sam što znači biti vrhunski pripremljen. Treninzi su bili teški, ali zanimljivi i svima bih preporučio DŠR Altis ako žele postići izvrstan rezultat na prijemnom ispitu.”

Kožul Mario

- Rangiran 14. na listi rezultata razredbenog postupka

“Pripreme Altis su odlično programirane i puno su mi pomogle u ostvarivanju što boljeg rezultata. Stručni kadar i dobra radna atmosfera bili su veliki poticaj u dostizanju vlastitog maksimuma.”

Marić Goran

- Rangiran 15. na listi rezultata razredbenog postupka

Mario Gađa

- Rangiran 25. na listi rezultata razredbenog postupka

“Ne mogu biti zadovoljniji pripremanama u DŠR Altis. Te pripreme su ispunile sva moja očekivanja. Iako smo bili u grupama od 10-ak polaznika, pristupalo nam se individualno i po našim mogućnostima. Smatram da mi pripreme nisu poslužile samo za upis na KIF, već i da shvatim koliko je znanja potrebno da se nekog fizički i psihički pripremi za određene izazove i ciljeve koji su postavljeni pred tu osobu.”

Matea Sedlaček

- Ostvarila je visoki plasman rangiravši se kao 7. na listi rezultata prijemnog ispita

Čestitamo i ostalim našim kandidatima na upisu i želimo im sreću i puno uspjeha tokom studija!

Prijemni ispit

Prijemni ispit Kineziološkog fakulteta posebniji je u odnosu na razredbene ispite ostalih fakulteta. Sastavljen je isključivo od procjena fizičkih sposobnosti i tehničkih znanja iz različitih sportova te kao takav traži specifičan pristup u pripremi kandidata za razredbeni postupak.

Prijemni ispit za Kineziološki fakultet sastoji se od:

1. Liječničkog pregleda
2. Procjene motoričkih sposobnosti
3. Procjene motoričkih znanja
4. Vrednovanja školskog uspjeha

1. Liječnički pregled obavlja se prije samog pristupa prijemnom ispitu. Sastoji se od niza testiranja kojima se želi utvrditi kandidatova sposobnost podnošenja fizičkih napora tijekom pohađanja praktičnog dijela nastave Kineziološkog fakulteta.

2. Procjena motoričkih sposobnosti provodi se standardiziranim testovima kojima se želi utvrditi stanje kondicijske sposobnosti kandidata. Sposobnosti koje se najčešće procjenjuju na prijemnom ispitu Kineziološkog fakulteta su: agilnost, fleksibilnost, repetitivna i eksplozivna snaga, srednje-trajna izdržljivost, ritam i sluh.

3. Motorička znanja obuhvaćaju testiranje tehničkih elemenata iz različitih sportova. Dakle, testiranja iz nogometa (M), ritmičke gimnastike (Ž), hrvanja, juda, karatea, košarke, rukometa, odbojke, plivanja i sportske gimnastike. Treba napomenuti kako svaki element zahtjeva školsku izvedbu koja je često drugačija od tehnike koju kandidati posjeduju kroz susretanje s različitim sportovima.

4. Vrednovanje općeg uspjeha iz srednje škole

Maksimalan broj bodova koje kandidat može ostvariti na prijemnom ispitu, na račun uspjeha iz srednje škole, iznosi 350.

Ocjene se vrednuju na slijedeći način:

Odličan	70 bodova
Vrlo dobar	60 bodova
Dobar	30 bodova
Dovoljan	20 bodova

Programi priprema

Prijemni ispit prvi je korak ka vašoj budućnosti i zato ga se ne treba shvatiti olako. Uspjeh na razredbenom ispitu neće obilježiti samo tekući mjesec ili godinu već i Vaš budući život. Od Vas se zahtijeva disciplina, odlučnost i upornost, ali prije svega ispravan izbor osoba koje će Vas voditi i pripremati u svladavanju jedne od najvažnijih stepenica u Vašem životu !

Zašto odabrati Altis?

Zbog uspjeha

Već 6. godinu zaredom naši polaznici ostvaruju zapamćene rezultate na prijemnom ispitu. Pristupnici naših priprema plasiraju se među deset najboljih, a njihove rezultate i komentare pogledajte pod linkom [Uspjesi](#).

Zbog ponude

U svoju ponudu DŠR ALTIS je uvrstio različit izbor programa u kojima se svaki kandidat može pronaći obzirom na mjesto stanovanja, ali i zavisno o rezultatima inicijalne dijagnostike zahvaljujući kojima kandidat dobiva uvid u vrijeme potrebno za kvalitetnu pripremu. Ukoliko živite izvan Zagreba i niste u mogućnosti pohađati pripreme duljeg trajanja, preporučamo Vam program [Proljetne pripreme](#) ili [Intezivne vikend pripreme](#) koje se mogu kombinirati s ostalim pripremanama iz ponuđenog programa.

Inicijalna dijagnostika - upoznajte svoje jake i slabe strane

Testiranje motoričkih sposobnosti i znanja je postupak kojim precizno utvrđujemo spremnost kandidata prije početka priprema. Na taj način kandidat dobiva uvid u svoje „dobre“ i „loše“ strane te mu se nakon dijagnostike sugerira optimalno vrijeme treniranja koje je potrebno za postizanje kondicijske pripremljenosti kakva je potrebna na prijemnom ispitu.

Smještaj

Prednost koju nudi DŠR ALTIS je smještaj u sklopu objekta u kojem se pripreme djelomično i provode. Na ovaj su način kandidati na okupu, ali i pod stalnim nadzorom svojih trenera te se stvara jedan oblik karantene u kojem se polaznici priprema dodatno motiviraju i međusobno potiču na što bolji uspjeh na prijemnom ispitu.

Male grupe

DŠR ALTIS organizira pripreme u manjim grupama unutar kojih je jednostavnije postići kvalitetniju pripremu i obratiti više pozornosti na svakog kandidata pojedinačno. Grupe su sastavljene od 8-10 polaznika.

Rekviziti

Na našim pripremama polaznici koriste rekvizite koji se upotrebljavaju i za kondicijsku pripremu sportaša. Ukoliko se radi npr. o treningu trčanja na 1500 m (žene 800m), pristupnici koriste pulsmetre kako bi se trening odvijao unutar odgovarajuće zone. Nisu svi kandidati jednako kondicijski pripremljeni tako da trening u kojem se (pulsmetrom) ne prati intenzitet opterećenja može donositi više štete no koristi (pretreniranost).

Kandidatima na raspolaganju stoji i hrvačka lutka, identična onoj koja se koristi na prijemnom ispitu.

Kod korekcije tehničke izvedbe koristimo kameru kako bi kandidatima ukazali na pogreške u izvedbi i sugerirali ispravak.

Kontakt

DŠR ALTIS omogućuje svakodnevno pružanje informacija o napretku Vašeg djeteta telefonski ili putem e-maila.

Četveromjesečne pripreme

Najdulje i najintenzivnije pripreme u Hrvatskoj!
Čak 210 radnih sati!

Polaznici ovih priprema se kroz 210 intenzivnih radnih sati dovode u top sportsku formu kako bi postigli najveću razinu spremnosti za razredbeni ispit. Četveromjesečne pripreme preporučuju se svim kandidatima kojima je testiranjem utvrđeno loše inicijalno stanje, polaznicima s lošijim uspjehom iz srednje škole ili pak onima koji si žele zagarantirati upis na Kineziološki fakultet.

Program je koncipiran na način da se svakom srednjoškolcu omogući pohađanje nastave. Treninzi se održavaju radnim danom u večernjim terminima od 20 h te vikendom u popodnevnim terminima.

Neki od naših kandidata koji su polučili najbolje rezultate na prijemnom ispitu pohađali su ovaj program. Dobar primjer koji govori u prilog Četveromjesečnim priprema je Mia Peršun koja je 2007. godine ostvarila **PRVO** mjesto na prijemnom ispitu (tekst sa stare stranice....)

Po dolasku na pripreme Mia je bila podvrgnuta inicijalnom testiranju.

Neki od rezultata bili su slijedeći :

sjedovi (trbušnjaci): 27
ritam i sluh: 08:15, 07:95, 07:90
skok u dalj: 175, 170, 170
trčanje 800 m: 3.37

Nakon četveromjesečne pripreme Mia je na prijemnom ispitu 2006. ostvarila slijedeće rezultate :

Sjedovi (trbušnjaci): 311 (najbolje ostvaren rezultat na prijemnom ispitu)
Ritam i sluh: 06:34, 06:16, 05:95 (najbolje ostvaren rezultat na prijemnom ispitu)
Skok u dalj: 200 , 210, 195
Trčanje 800 m: 3.07 s

...koji su joj omogućili ostvarivanje tako visokog plasmana.

Program obuhvaća:

- 20 školskih sati poduke plivanja
- 100 školskih sati treinga motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- 90 školskih sati poduke iz motoričkih znanja (odbojka, košarka...)

Cijena za gotovinsko plaćanje: 3500 kn

Cijena za kartično plaćanje: 3850 kn

Obročno plaćanje moguće je putem American i Diners kartice!

**ulaznice za bazen nisu uključene u cijenu priprema*

Intezivna vikend priprema

U cijenu ovih priprema uključena je i cijena smještaja!

Svim kandidatima, koji zbog mature, sportskih ili pak ostalih obaveza nisu u mogućnosti pohađati neke od navedenih priprema, savjetujemo pohađanje programa Intezivna vikend priprema.

Intezivna vikend priprema obuhvaća početno testiranje (provodi se po dolasku na pripreme), demonstraciju elemenata prijemnog ispita, plan i program samostalnog treniranja te razgovor s trenerima o taktici polaganja prijemnog ispita. Jednom mjesečno kandidat (za vrijeme vikenda) dolazi na pripreme gdje se zatim provode slijedeća testiranja:

- provjera znanja plivanja
- testiranje funkcionalnih sposobnosti [trčanje 1500 m (M), 800 m (Ž)]
- provjera motoričkih sposobnosti (repetativna snaga, agilnost, fleksibilnost)
- provjera motoričkih znanja

Nakon testiranja kandidati se uvježbavaju te se prati njihovo usvajanje elemenata razredbenog postupka. Po završetku vikenda polaznici odlaze kućama, do idućeg zakazanog termina treninga, gdje se kandidati pripremaju prema danom planu i programu te uvježbavaju elemente koje su naučili na pripremanama.

Kod svakog dolaska na pripreme ponovno se provodi testiranje kojim se prati napredak kandidata na području motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te da li je kandidat usvojio potrebna motorička znanja.

Vikendom, tijekom kojeg se održavaju pripreme, program je koncipiran na slijedeći način:

- okupljanje u smještajnom kapacitetu
- testiranje
- demonstracija i svladavanje elemenata razredbenog postupka
- uvježbavanje modela samostalnog pripremanja

Tempo rada je poprilično zahtjevan. Pripreme se provode u trajanju od 21 školskog sata kroz jedan vikend.

Program obuhvaća:

- 8 školskih sati obuke plivanja
- 8 školskih sati testiranja
- 8 školskih sati teoretskih predavanja (taktika polaganja ispita i sugeriranje ispravne prehrane)
- 60 školskih sati poduke iz motoričkih znanja i sposobnosti

Ukupan broj odrađenih sati kroz program Intezivne vikend pripreme iznosi 84.

Cijena smještaja uključena je u cijenu priprema!

Cijena za gotovinsko plaćanje: 2200 kn

Cijena za kartično plaćanje: 2420 kn

Obročno plaćanje moguće je putem American i Diners kartice!

**ulaznice za bazen nisu uključene u cijenu priprema*

Proljetne pripreme

Proljetne pripreme idealne su za sve polaznike koji žele što ranije saznati elemente razredbenog postupka kao i ispravan način njihovog izvođenja.

Svi polaznici podvrgavaju se testiranju kojim se procjenjuju njihove sposobnosti te im se ukazuje na nedostatke i sugerira optimum pripremanja kako bi uspješno savladali prijemni ispit.

Proljetne pripreme moguće je odabrati samo u kombinaciji s Jednomjesečnim ili Intezivnim ljetnim pripremama.

Prednosti pohađanja Proljetnih priprema:

- informiranje o elementima prijemnog ispita Kineziološkog fakulteta
- demonstracija i uvježbavanje tehnike ispravnog izvođenja kao i predlaganje plana intezivne kondicijske pripreme
- mogućnost tehnički i kondicijski ispravnog samostalnog pripremanja, prije dolaska na Jednomjesečne ili Intezivne ljetne pripreme, čime se kandidat dovodi do najviše razine treniranosti

Program obuhvaća:

- 6 školskih sati obuke plivanja
- 25 školskih sati poduke iz motoričkih znanja i sposobnosti

Treninzi se održavaju 2x dnevno.

Pripreme se održavaju tokom uskršnjih praznika u trajanju od 6 dana.

Cijena za gotovinsko plaćanje: 550 kn

	Gotovinsko plaćanje	Kartično plaćanje
Proljetne pripreme & Jednomjesečne pripreme	2220 kn	2440 kn
Proljetne pripreme & Intezivne ljetne pripreme	1630 kn	1790 kn
*Plaćanje se vrši po dolasku na Proljetne pripreme. Gotovinska uplata se može izvršiti u dvije rate s tim da prva rata iznosi 60 % ukupne cijene.		

Dvomjesečne pripreme

Treninzi su fokusirani na maksimalno razvijanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Ovaj program izazov je za svakog kandidata koji se kroz zahtjevan tempo i velik broj treninga želi dovesti u vrhunac sportske forme. U prvom dijelu ovog programa polaznici se podvrgavaju inicijalnom testiranju nakon čega slijedi bazična priprema u kojoj smo dominantno usmjereni na funkcionalne i motoričke sposobnosti. Posljednjih mjesec dana pripreme se inteziviraju (do čak 3 treninga dnevno) te se radi na uvajanju teorijskih (taktičkih) i motoričkih znanja u svrhu ostvarivanja potpune spremnosti za polaganje prijemnog ispita.

Program obuhvaća:

- 15 školskih sati poduke plivanja
- 70 školskih sati treninga motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- 50 školskih sati poduke motoričkih znanja

Treninzi se održavaju radnim danima u večernjim terminima i vikendom u posljedodnevničnim terminima.

Tokom posljednjih mjesec dana treninzi su intezivniji te se održavaju 5 dana u tjednu 2x dnevno.

Cijena za gotovinsko plaćanje: 2610 kn

Cijena za kartično plaćanje: 2900 kn

Obročno plaćanje moguće je putem American i Diners kartice!

**ulaznice za bazen nisu uključene u cijenu priprema*

Jednomjesečne pripreme

Ovaj program priprema provodi se u trajanju od 4 tjedna. Tempo treninga je zahtjevan s obzirom da uključuje 2 treninga dnevno, 6 x tjedno. Fokus programa je na usavršavanju tehničke izvedbe elemenata, kao i na unaprjeđivanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje odgovaraju najvišim zahtjevima prijemnog ispita. Redovito testiranje polaznika omogućava kontroliranje njegovog napretka i uočavanje „slabih točaka“. Intenzivni treninzi kandidatu osiguravaju korigiranje vlastitih nedostataka kako bi uspješno savladao prijemni ispit.

Program obuhvaća:

- 10 školskih sati poduke plivanja
- 35 školskih sati treninga motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (trčanje)
- 40 školskih sati poduke iz motoričkih znanja (odbojka, košarka...)
- redovito testiranje polaznika i prognoziranje uspjeha na prijemnom ispitu

Cijena za gotovinsko plaćanje: 1670 kn

Cijena za kartično plaćanje: 1850 kn

Obročno plaćanje moguće je putem American i Diners kartice!

**ulaznice za bazen nisu uključene u cijenu priprema*

Intezivne ljetne pripreme

Ovaj program priprema može se pohađati samostalno ili u kombinaciji s bilo kojim već navedenim programom.

Kroz Intezivne ljetne pripreme kandidati prolaze sve elemente prijemnog ispita odnosno izvode i uvježbavaju kompletan program razredbenog postupka. U fokusu priprema je uvježbavanje izvedbe tehničkih elemenata i svladavanje eliminacijskog elementa prijemnog ispita (plivanje), dok se intezivnim treninzima finaliziraju polaznikove motoričke i funkcionalne sposobnosti.

Treninzi se održavaju 2x dnevno u jutarnjim i poslijepodnevnim terminima. Program obuhvaća:

- 10 školskih sati poduke plivanja
- 14 školskih sati treninga motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- 30 školskih sati poduke iz motoričkih znanja

Pripreme traju 15 dana a započinju 17 dana prije početka prijemnog ispita.

Cijena za gotovinsko plaćanje: 1080 kn

Cijena za kartično plaćanje: 1200 kn

Obročno plaćanje moguće je putem American i Diners kartice!

**ulaznice za bazen nisu uključene u cijenu priprema*

Dijagnostika inicijalnog stanja

Testiranje motoričkih sposobnosti i znanja je postupak kojim precizno utvrđujemo spremnost kandidata prije početka priprema.

Na taj način kandidat dobiva uvid u svoje „dobre“ i „loše“ strane te mu se nakon dijagnostike sugerira optimalno vrijeme treniranja koje je potrebno za postizanje kondicijske pripremljenosti kakva je potrebna na prijemnom ispitu. Testiranje uključuje provjeru motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, motoričkih znanja te fleksibilnosti i agilnosti.

Cijena za gotovinsko plaćanje: 250 kn

Priprema za 2. rok

Za sve kandidate koji na prvom roku nisu uspjeli upisati Kineziološki fakultet.

Ovaj program priprema održava se u 9. mjesecu u razdoblju od 2 tjedna i to ukoliko se ne popuni upisna kvota na prvom roku prijemnog ispita.

Program obuhvaća:

- 4 školska sata obuke plivanja
- 12 školskih sati poduke iz motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- 12 radnih sati poduke motoričkih znanja

Cijena za gotovinsko plaćanje: 1500 kn

Cijena za kartično plaćanje: 1650 kn

Za naše kandidate pohađanje Priprema za 2. rok je besplatno!

Obročno plaćanje moguće je putem American i Diners kartice!

**ulaznice za bazen nisu uključene u cijenu priprema*

Smještaj u Zagrebu

Svojim polaznicima osiguravamo smještaj u privatnom DŠR Altis objektu koji je samo 2 km (4 autobusne stanice) udaljen od zgrade Kineziološkog fakulteta.

Smještajni kapacitet uključuje sobe i apartmane uređene prema najnovijim standardima. Svi kandidati koji se odluče na smještaj u našem kapacitetu nalaze se u visoko motiviranom okruženju pod direktnim nadzorom trenera. Sve sobe i apartmani opremljeni su zasebnom kupaonom, kuhinjom te priključkom na internet, a naši kreveti sadrže ortopedske madrace kako bi svojim pristupnicima omogućili kvalitetan san i bolju spremnost za novi trening.

Za dodatne informacije kontaktirajte nas telefonski ili putem e-maila. Više informacija o

smještaju na www.apartmani-altis.com

Cjenik

	Ukupan broj sati	Gotovinsko plaćanje	Kartično plaćanje
Četveromjesečne pripreme	210	3500 kn	3850 kn
Intezivna vikend priprema	84	2200 kn	2420 kn
Proljetne pripreme & Jednomjesečne pripreme	126	2220 kn	2440 kn
Proljetne pripreme & Intezivne ljetne pripreme	85	1630 kn	1790 kn
Dvomjesečne pripreme	145	2610 kn	2900 kn
Jednomjesečne Pripreme	95	1670 kn	1850 kn
Intezivne ljetne Pripreme	54	1080 kn	1200 kn
Individualne pripreme		100 kn/h	/
Dijagnostika		250 kn	/
Pripreme za 2. rok	28	1500 kn	1650 kn
Pripreme za 2. rok za naše kandidate	28	Besplatno	Besplatno