

Pomem Giriş Sınavı Fiziki Yeterlilik Sınav Talimatı ve Parkuru

Başlangıç çizgisi ile ağırlık taşıma etabının son dubanın bulunduğu yere kadar 29 metre uzunluğunda ve ağırlıkların başındaki duba ile takla minderinin başındaki duba arası 14 metre eninde, takla atma minderinin başındaki duba ile bitiş çizgisine kadar 29 metre uzunluğunda toplam 7 istasyon ile 72 metre uzunluğundaki parkurdan oluşmaktadır.

Fiziki Yeterlilik Sınavında adayın süresinin takibi, fiziki yeterlilik sınavı komisyonu ve sınava katılan aday tarafından görülebilecek nitelikteki dijital fotoselli süreölçer ile yapılacaktır. Dijital fotosel cihazının başlama ve bitiş kısmındaki fotoseller arasındaki mesafe en az (3) üç metre genişlikte olacaktır.

Yapılacak hareketlerle ilgili olarak;

Öncelikle adaylara gruplar halinde fiziki yeterlilik parkuru tanıtılacaktır. Adaylara parkuru tanıtım esnasında veya sınav esnasında oluşabilecek herhangi bir sakatlık durumunda fiziki yeterlilik sınav komisyonu sorumlu değildir. Daha sonra komisyonca ismi okunan aday komisyona kimliğini vererek kendini tanıttikten sonra parkurun başlama noktasına gelip ve kameraya doğru dönüp kendisini bir kez daha tanıtarak parkura doğru döner.

1) Aday "BAŞLA" komutu ile başlama çizgisini geçtiği anda süresi başlayacaktır. İlk etap olarak aday jimnastik sıçrama tahtası üzerinden 5 kez sağa, sola çift ayakla sıçrama hareketi yapacaktır. (Aday istediği taraftan sağdan veya soldan çift ayakla sıçrama hareketine başlayabilecektir.) Sıçrama tahtasının uzunluğu 2,5 metre, yüksekliği 40 cm, genişliği 20 cm ve sıçrama tahtasının yere basma ayakları 52 cm eninde olacaktır.

Adayın;

- Jimnastik sıçrama tahtası üzerinden her bir eksik sıçramasının ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir.

- Tek ayakla yapılan sıçrama hareketi sıçrama olarak sayılmayacak ve 5 sıçrama hareketinden bir tanesi bile nizami olarak yapmayan aday bu istasyonu yapmamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir.

2) Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinden tek ayakla (sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik) içine basarak geçecektir. Lastiklerin ebadı 205*55*16 inch olacak, lastikler çapraz ve birbirine bağlı şekilde olacaktır.

Adayın;

- Her bir lastik için, içerisine basmadan geçmemesinin ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir.

- Bu istasyondaki lastiklerden hiçbirinin içine nizami basmadan geçmesi durumunda aday diskalifiye edilerek elenecektir.

3) Ağırlık taşıma etabında, erkek adaylar 30 Kg (15x2), kadın adaylar 20 Kg (10x2) ağırlığındaki iki kum torbasını aralarında 12 metre mesafe bulunan iki dubanın dışından dolaşarak taşıyacak ve ağırlıkları taşımaya başladığı noktaya herhangi bir mesafeden atmayacak, aldığı noktaya bırakacaktır.

Adayın;

- Ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın arkasından dolaşmadan geriye dönerek istasyonu tamamlayıp ağırlıkları aldığı noktaya bırakmayan adaya ceza karşılığı olarak **1 (bir) saniye**,

- Ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın arkasından ağırlıklarla dolaşmamasına **1 (bir) saniye**, boş olarak dolaşmamasına da **1 (bir) saniye** ilave edilecektir.

- Ayrıca aralarında 12 metre mesafe bulunan dubalardan ikincisinin arkasından dolaşarak etabı tamamlayamayan, herhangi bir mesafeden dönerek etabı eksik bırakan aday bu istasyonu tamamlayamamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir.

- Ağırlıkları 12 metrelik mesafeyi tamamlayarak aldığı yere bırakan aday, dubanın içerisinden geçerek diğer istasyona geçmesi halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak **1 (bir) saniye** ilave edilecektir.

- Dubalardan herhangi birini deviren adaya ceza karşılığı bitiş süresine **1 (bir) saniye** ilave edilecektir.

- Aday ağırlıklarla dubaların arkasından dönerken ağırlıkların her ikisi de dubanın dışından olmak kaydıyla dönecek, ağırlıkların bir tanesini dubanın içinden döndürmek kaydıyla dönmesi halinde bitiş süresine **1 (bir) saniye** ilave edilecektir.

- Ağırlık torbaları ikinci dubanın sağ tarafına 20 cm mesafeden sonra torbaların arasında içten içe 50 cm mesafe olacak şekilde yerleştirilir.

4) Sağlık topuna dokunma hareketinde adaylar, iki nokta arasında mesafesi 5 metre olan ve yerde duran sağlık toplarından önce koşu istikametinde ikinci topa, sonra ilk topa ve tekrar ikinci topa dokunarak 3 kez dokunuş yapacaktır.

Adayın;

- Her bir eksik dokunma için ceza karşılığı olarak bitiş süresine **2 (iki) saniye** ilave edilecektir.
- Sağlık topuna dokunma hareketinde aday önce en uzaktaki topa dokunarak sonra geçerken dokunmadığı ilk topa dokunacak ve sonra ilk dokunduğu topa tekrar dokunarak istasyonu tamamlayacaktır. Bu istasyonu bu şekilde yapmayan, önce birinci topa dokunan sonra ikinci topa dokunarak diğer istasyona geçen adayın ikinci topa dokunması bir dokunuş sayılacaktır. İlk topa dokunması sayılmayacak ve bu şekilde iki top arasındaki mesafeyi kat etmeyecek şekilde diğer istasyona geçen adayın bitirme süresine ceza karşılığı olarak **6 (altı) saniye** ilave edilecektir.
- Adayın topa dokunmasından dolayı topların top haznesinden çıkması durumunda aday, topun peşinden değil topun bulunması gereken hazneye dokunacaktır.
- Bu istasyondaki sağlık toplarının hiçbirine dokunmadan geçmesi durumunda aday diskalifiye edilerek elenecektir

5) Takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, yer minderinde öne doğru 1 (bir) defa takla atacaktır.

- Takla hareketine gelirken dubanın dışından dolaşmayan veya dubayı deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **1 (bir) saniye** ilave edilecektir.
- Takla hareketinde takla hareketini yapmayan veya hiç yapamayan aday diskalifiye edilerek elenecektir.

6) Slalom koşu etabında 6 adet slalom çubuğu dışından dolaşarak tamamlanır. Çubuklar 1.5 metre yüksekliğinde olup, düz ve çapraz olarak 2.5 metre aralığında olacaktır.

Adayın;

- Her bir eksik geçiş için ve çubuğunu deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **2 (iki) saniye** ilave edilecektir.
- Slalom çubuklarının bulunduğu parkuru hiç yapmadan geçmesi halinde aday, diskalifiye edilerek elenecektir.

7) Engel etabında 4 adet engel (üstten geçilecek engel yüksekliği çitanın üstünden 50 cm. ve alttan geçilecek engel yüksekliği çitanın altından 110 cm. olup engeller arasındaki mesafe 2 metredir) üstten-alttan, üstten-alttan olmak üzere geçilir ve koşarak bitiş noktası geçildiğinde parkur tamamlanmış olur.

Adayın;

- Bu etap sırasında engel çubuğunu düşürmesi yerinden çıkarması (engel çubuğunun bir tarafının bile yerinden çıkması) ceza süresi alma nedenidir. Engel çubuklarının bir birlerine takılış yönü adayın geliş yönüne bakacak şekilde olacaktır. Engel etabında her bir eksik geçiş, engeli hatalı geçme, engelleri devirme ve düşürme için ceza karşılığı olarak bitiş süresine **2 (iki) saniye** ilave edilecektir.
- Bu istasyondaki engellerin hiçbirini nizami geçmemesi durumunda aday diskalifiye edilerek elenecektir.
- Adayın parkuru tamamladıktan sonra engel etabındaki çitalardan herhangi birinin devrilmesi veya yerinden çıkması durumunda adaya ceza verilmez.

8) Adayın başlangıç çizgisinden geçmesiyle birlikte skorboardda çalışmaya başlayan kronometre, adayın bitiş çizgini geçmesiyle durur. Adayın sensörlerin algılayamayacağı şekilde altından geçmesi veya üstünden sıçrayarak geçmesi ya da herhangi bir nedenle dijital fotoselli kronometrenin durmaması, durdurulamaması halinde fiziki yeterlilik sınavı komisyonu tarafından adayın bitiş çizgisinden geçişi göz önüne alınarak bitiş süresi olarak kaydedilir. Herhangi bir tereddütte düşülmesi halinde kamera kayıtları kontrol edilerek bitiş süresi tespit edilir ve bitiş süresi olarak yazılır.

Adayın bitiş çizgisine kendini atarak kronometreyi durdurması halinde adayın vücudunun herhangi bir kısmının parkurun bitiş çizgisinin içerisinde kalması durumunda adayın bitiş süresine ceza karşılığı olarak **1 (bir) saniye** ilave edilir.

9) Fiziki Yeterlilik Parkuru içerisinde herhangi bir istasyonu yapmayan veya yapamayan aday elenecektir. Fiziki yeterlilik parkurunda sayılı istasyonlarda sıçrama tahtası, lastik engeli, sağlık toplarına dokunmalar, slalom çubuğu geçişleri gibi engelli geçiş istasyonlarından adayların bu istasyonları geçebilmeleri için her istasyonda en az bir hareketi nizami yapma zorunluluğu vardır. Her istasyonda en az o istasyon hareketinden bir tanesini nizami yapamayan aday bir sonraki istasyona geçemez ve diskalifiye edilerek elenir.

10) Teknik bir arızanın dışında hiçbir adayın fiziki yeterlilik parkuru sınavını tekrar yapmasına izin verilmeyecektir.

11) Fiziki yeterlilik sınavı parkurunda sınav esnasında oluşabilecek herhangi bir sorunda sınav komisyonu başkanı ve üyeleri komisyonda görevli üye beden eğitimi öğretim elamanının görüşünü alarak karara bağlayacaktır.

12) Adayların parkuru bitirme sürelerinde saliseler göz önüne alınmayacak yalnızca saniyeler baz alınarak bitirme süresi olarak yazılacaktır.

Polis Meslek Eğitim Merkezi aday değerlendirme ve seçme işlemlerinin bir aşaması olan fiziki yeterlilik aşamasında polislik mesleğini icra edecek adayların denge, kondisyon, çeviklik, çabukluk ve esneklik

açısından polislik mesleğine uygunluklarını ölçecek parkur, yukarıda belirtilen ebat ve etaplardan oluşturulmuştur. POMEM Giriş Sınavı fiziki yeterlilik parkuru ve zaman/puan cetveli oluşturulmuş ve ekte sunulan şablonda belirtilmiştir.

Adayların başarılı sayılabilmeleri için oluşturulan parkuru erkek adayların 48 saniyede, kadın adayların 51 saniyede tamamlamaları gerekmektedir. Fiziki yeterlilik parkurunu 40 saniye ve daha aşağı sürede tamamlayan erkek adaylar, 43 saniye ve daha aşağı sürede tamamlayan kadın adaylar 100 tam puan alırlar. Fiziki yeterlilik sınavı sonucunda 60 puanın altında alan adaylar yönetmelik gereği başarısız sayılırlar. Fiziki yeterlilik sınavında 60 puanın altında alan adaylara "0" sıfır puan verilir. Fiziki yeterlilik sınavı komisyonu başarısız adaylar hakkında "Polis Meslek Eğitim Merkezi Öğrenci Adayı Olamaz" kararı verir ve başarısız adaylar mülakat sınavına geçemezler.

Not: Fiziki yeterlilik sınavına girecek adaylar spor kıyafetlerini yanlarında getireceklerdir.

[HABER DETAYLARI BURADA](#)

