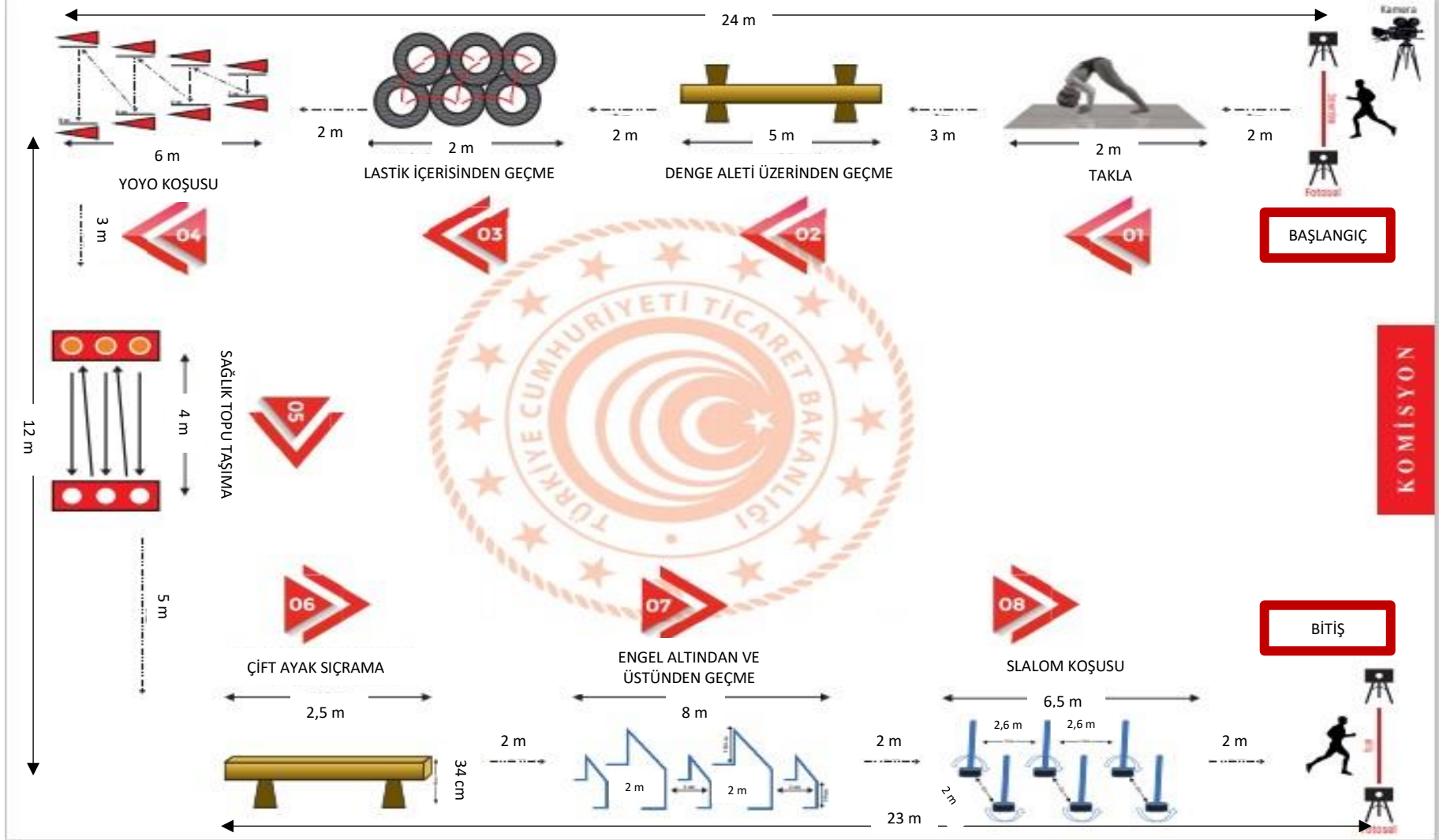


FİZİKİ YETERLİLİK SINAVI KILAVUZU (EK-1)

ERKEK ADAYLAR



1- FİZİKİ YETERLİLİK SINAVI

Erkek Adaylar için;

Başlangıç çizgisi ile 4. istasyon arasında son huninin bulunduğu yere kadar "24 m" uzunluğunda, 4. istasyonun son hunisi ile 6. istasyon arası "12 m" uzunluğunda, 6. istasyon ile bitiş çizgisi arası "23 m" uzunluğundadır. 8 istasyondan oluşan fiziki parkurun toplam uzunluğu 59 m.dir.

Parkur kamera ile kayıt altına alınmakta, başlangıç ve bitiş çizgilerinde 3 m. genişliğinde fotosel bulunmaktadır. Fotoselden alınan sonuçlar herkes tarafından dijital olarak görülebilecek boyutta olacaktır.

Parkur esnasında gerçekleşen herhangi bir yaralanma/sakatlanmadan komisyon sorumlu değildir. Adı okunan aday, kimliği ile birlikte kendini komisyona tanıttıktan sonra kameraya doğru dönüp, kendini bir kez daha tanıtır parkura yönelecektir.

Aday "BAŞLA" komutu ile başlama çizgisini geçtiği anda süresi başlayacaktır.

* Adaylar parkur içerisindeki herhangi bir istasyonu atlayarak diğer bir istasyona **geçemezler.**

1. İstasyon (Öne Takla): Düz takla istasyonunda aday öne doğru 1 (bir) defa takla atar. Takla hareketini yapamayan veya yapmayan aday, toplam parkur süresine + 5 saniye eklenerek cezalandırılır.

2. İstasyon (Denge Tahtası): Aday, yerden yüksekliği 40 cm, uzunluğu 500 cm olarak denge aletinin üzerinde, denge tahtasının tamamını kat ederek bu istasyonu tamamlar. Her aday bu istasyonu kat ederken denge tahtası üzerinde başlangıç ve bitiş için işaretlenmiş alanlara basmak zorundadır. İşaretlenmiş alanlara basmadan istasyonu tamamlayan aday, görevliler tarafından uyarılır ve istasyona tekrar başlatılır. denge aletinden düşen aday, düştüğü noktadan tekrar başlayarak devam edebilir.

3. İstasyon (Lastik Engeli): Adaylar, çapı 16 inch olan 6 adet lastik engelinden, lastiklerin içine sağ ve sol tek adımlama yaparak koşar. Lastikler birbirine bağlı ve çapraz halde duracaktır. Adaylar lastik içerisine basmak zorundadır. Engele takılan aday kaldığı yerden devam edebilir.

4. İstasyon (Yoyo Koşusu): Adaylar, toplam 6 m uzunluğunda ve sırasıyla 2 m, 4 m, 6 m ve 8 m aralıklarla koyulan huniler arasında yoyo koşusu yapar. Adaylar her huniye dokunmak zorundadır. Huniye dokunmadan dönen aday, görevliler tarafından geri çevrilir. İstasyona sağ huniye dokunarak başlanmalıdır.

5. İstasyon (Sağlık Topu Taşıma): Adaylar, erkekler için 5 kg olarak hazırlanan toplamda 3 sağlık topunu, boş olan diğer kasaya taşır. Her seferinde bir adet sağlık topu taşınmalıdır. Aday topları düşürdüğü takdirde düşürdüğü topu aldığı kasanın içine (başladığı yere) geri koyar, alır ve topu tekrar karşıdaki kasaya götürür. Aday topları kasalara atamaz fakat topu kasaya bırakmaya çalıştığı esnada top kasanın içinden sekerek çıkarsa, adayın topu alması ve tekrar kasanın içine bırakması yeterlidir. Kasalar arası karşılıklı mesafe erkek adaylar için 4 m'dir.

6. İstasyon (Çift Ayak Sıçrama): Erkek adaylar, yerden yüksekliği 34 cm olan sıçrama tahtası üzerinden 3 sağa 3 sola olmak üzere çift ayakla toplam 6 sıçrama yapar. Adaylar sıçramayı çift ayak olarak nizami gerçekleştirmelidir. Her eksik sıçrama için aday, toplam parkur süresine + 4 saniye eklenerek cezalandırılır. Adaylar sıçramayı çift ayak olarak nizami gerçekleştirmelidir. Aday, denge sırasının önünde bulunan çizgiyi geçtikten sonra sıçramaya başlar, sıçrama bölgesi denge tahtasının üzerinden olmak koşulu ile serbest bırakılmıştır.

7. İstasyon (Engel Etabı): Adaylar, kısa olan engelin üstünden (erkekler için 50 cm) ve uzun olan engelin altından (erkekler için 110 cm) olacak şekilde topla 5 (beş) adet engeli geçer. Engel sırası, üstten-alttan-üstten-alttan-üstten şeklinde dizilecektir. Engel geçişi sırasında engellerden herhangi birisini deviren aday, engeli kendisi düzeltmek ve devrilen engelin başından teste devam etmek zorundadır. Engeller arası mesafe 2 m'dir.

8. İstasyon (Slalom Koşusu): Adaylar, toplamda 6 (altı) adet slalom çubuğunun dışından geçerek slalom koşusu yapar ve ardından bitiş çizgisine giderek parkuru tamamlar. Adaylar bu bölümde hiçbir slalom direğini atlamadan tümünün arasından, çubukları düşürmeden geçmek zorundadır. Aday slalom çubuklarından birini atlar veya düşürürse, atladığı/düşürdüğü slalom çubuğuna geri döner, düşmüşse düşen çubuğu yerine koyar ve kaldığı yerden koşusuna devam eder. Ancak slalom çubuğu, adayın dokunmasının etkisiyle, aday slalom parkurunu bitirdikten sonra düşerse aday parkura devam eder. Slalom çubukları düz olarak 2,6 m. aralığında çapraz olarak 2 m. aralığında olacaktır..

Teknik arıza dışında hiçbir aday 2. kez parkur sınavına dâhil edilmeyecektir.

- Parkur sınavında alınan sonuçlar puanlandırılacak ve en iyiden başlayarak sıralanacaktır.
- Parkurda oluşan herhangi bir sorun için komisyonun kararına bağılı olarak hareket edilecektir.
- Adayların değerlendirme sürecinde sıralama yapılacağından, salise süreler dikkate alınacaktır (ör: 42,015 sn.)
- Sınav sırasında parkur veya elektronik cihazlardan kaynaklanan hata oluşması durumunda adaya 30 dk. dinlenme süresi verilecek ve aday tekrar sınava alınacaktır.

Parkur Puanının Hesaplanması

Parkur puanının hesaplanması: $[100 - (\text{kişinin parkur süresi} - \text{en iyi süre}) * \text{düzeltme faktörü}]$

Düzeltme Faktörü: $100 / (\text{en kötü süre} - \text{en iyi süre})$

En iyi süresinin hesaplanması: Testte elde edilen en iyi süredir.

En kötü sürenin hesaplanması: Testte elde edilen en kötü sürenin %10 fazlasıdır.