

# SPORTİF BECERİ KOORDİNASYON SINAVI

## (45 PUAN)

Bu sınav adayların farklı motor özelliklerini test etmek amacıyla yapılacaktır.

### PUANLAMA:

- ⌚ Aday başlangıç fotosel aralığından geçerek sınavını başlatıp, bitiş fotosel aralığından geçerek koordinasyon sınavını tamamlamış olur. **Aday fotosel süresini durdurmak zorundadır.**
- ⌚ Yapılan hatalar saniye olarak değerlendirilecek olup adayın süresine eklenecektir.
- ⌚ Adaylara Koordinasyon Sınavında 2 (iki) hak verilecektir. En iyi derece geçerli sayılacaktır.

### SPORTİF BECERİ KOORDİNASYON PARKURUNA AİT ÖNEMLİ NOT:

Eksik veya hatalı yapılan istasyon geçişlerinde, hatalar adayın parkuru bitiriş süresine + **saniye** cezası olarak ekleneceğinden , adayların zaman kaybı yaşamamaları için buna dikkat etmeleri gerekmektedir.

**Koordinasyon Parkuru 8 (Sekiz) istasyondan oluşmaktadır.**

**Adayların tüm istasyonları yapmaları zorunludur. Herhangi bir istasyonu yapmadan pas geçen adayın KOORDİNASYON SINAVI geçersiz sayılacaktır.**

Adaydan kaynaklanmayan bir sebeple herhangi bir adayın sınavının yarıda kalması gibi bir durumla karşılaşırsa, o andan itibaren, aday 30 dakika içinde komisyonun kararıyla tekrar sınava alınacaktır.

**NOT: Aday parkurun sonundaki fotoselden geçerek süreyi durdurmak zorundadır. Aday herhangi bir nedenden dolayı süreyi durduramazsa, parkuru tamamlamak için bitişe geri dönerek süreyi durdurmalıdır.**

## KOORDİNASYON SINAVI İSTASYONLARI AÇIKLAMALARI

**BAŞLAMA:** Aday belirlenen bölgeden, istediği zaman fotoselden geçerek koordinasyon parkuruna başlar. **Aday (Teknik hata hariç ) fotoseli kendisi başlatmak zorundadır.**

### **1.İstasyon: ÖNE TAKLA**

Aday önünde bulunan minderde öne düz takla atar ve devam eder.

### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

🏠 Öne düz takla hareketini doğru formda yapmamak **+2 saniye** cezası alır.

## 2. İstasyon: MEKİK KOŞUSU

Şekilde gösterildiği gibi hunilere şeritler bağlanılarak hazırlanmış genişliği 120 cm.'lik yol haline getirilmiş kısımda mekik koşusu yapar.

### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Hunilere çarparak yerini değiştirmek: **+2 saniye**
- Şeridi koparmak: **+2 saniye**
- Yolu takip etmeden kestirmeden gitmeye çalışmak **+15 Saniye**

## 3. İstasyon: SAĞLIK TOPU TAŞIMA

Araları 2 metre olan 2 kutudan birinden diğerine 2 kg ağırlığındaki yeşil, 3 kg ağırlığındaki Mavi, 4 kg ağırlığındaki kırmızı sağlık toplarını, topların renklerine göre (kırmızıdaki kırmızıya, yeşildekini yeşile, mavidekini maviye) taşıma. (Adaylar, topları sağ taraftaki kutuda ise sol taraftaki kutuya, sol taraftaki kutuda ise sağ taraftaki kutuya birer birer taşıyacaklar, hangi topu önce taşıyacaklarına kendileri karar verebilirler.)

### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Topları birer birer taşımamak: **+4 saniye**
- Taşınmamış her top için: **+4 saniye**
- Topları renklerine göre kutuya koymamak: **+2 saniye**
- Topların bulunduğu kasalardan herhangi birini devirmek **+5 saniye**
- İstasyon bitiminde köşedeki dubanın sağından geçmemek **+5 saniye**
- Sadece toplara dokunarak ilerlemeye çalışmak **+15 saniye** cezası alır

## 4. İstasyon: SIÇRAMA

Aday sıçrama testine gelir. 45 cm yükseklikteki 3,5m uzunluğundaki jimnastik sehpasının dikmelerle ayrılmış 3 m'lik bölümü içerisinde sağa-sola veya sola-sağa **5(beş)** sıçrama yapar. Sehpanın her iki tarafına da her geçişte iki ayağın temas etmesi zorunludur. Aday Jimnastik sehpasını devirirse kendisi düzelterek parkura devam edebilir.

### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Aday sehpayı devirirse atlamadığı her sıçrama için **+3 saniye**
- Aday sehpanın üzerine basarak sıçrarsa her basma için **+3 saniye**
- Adayın ayaklarının ikisinin de temas etmemesi durumunda her hata için **+3 saniye.**

- Aday, her eksik yaptığı sıçrama için **+3 saniye** ceza alır ve diğer istasyona yönelir.

## 5. İstasyon: EL İLE SAĞLIK TOPU SÜRME

Kutunun içerisindeki **3 Kg.**'lık sağlık topunu alıp, topu çizgiden önce yere koyarak 3 dikme arasında, elleriyle yerden kaldırmadan sürerek, **slalom (S çizerek)** yapar. Çizgiyi geçtikten sonra topu kutunun içine bırakır.

### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- İşaretli alan içerisinde topu yerden yuvarlamak yerine yerden temasını keserek taşımaya çalışmak: her slalom çubuğu arası için **+2 saniye**
- Topu çizginin gerisine koymadan istasyona başlamak: **+2 saniye**
- Bitiş çizgisinden önce topu yerden kaldırmak: **+2 saniye**
- Dikmeleri devirmek ya da yerlerini değiştirmek: her dikme için **+2 saniye**
- Top sürme slalomu bittikten sonra topu bitiş kutusunun içine koymamak, kutunun içine koyduktan sonra topun dışarı çıkması: **+2 saniye**
- Slalom yapılmayan her dikme için **+2 saniye**

## 6. İstasyon: DENGE TAHTASI

10 cm genişliğinde, 50 cm yüksekliğinde ve 4 metre uzunluğundaki denge aletinden baştan sona kadar geçer. Adaylar denge tahtasının başında 30 cm ve sonunda 50 cm uzunluğunda ki **KIRMIZI** alanlara ayağıyla temas etmek zorundadır.

### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Aday, denge aletinin üzerinden düştüğü durumlarda istasyonun başına dönmek zorundadır, istasyonun başına dönmeden devam eden adaylar **+8 saniye** cezası alır.
- Aday denge tahtasının başındaki ve sonundaki boyalı bölgeye, ayağıyla temas etmeden geçerse, her boyalı alan hatası için **+2 saniye** cezası alır.

**ÖNEMLİ:** Aday, denge istasyonundan ağırlık çekme istasyonuna

giderken, ağırlık **SARI** çizgideyse **SARI** alana, **KIRMIZI** çizgideyse **KIRMIZI** alana gitmesi gerekir 7.İstasyon: HALATLA AĞIRLIK ÇEKME

Aday;1,3m X 1.3m.'lik kendine ayrılmış bölgede durarak, kızlarda **10 kg.** erkeklerde **15 kg.**'lık ağırlık düzeneğini, kendine yakın çizgiye temas ettirene veya çizgiyi geçene kadar ( 3 metre ) elleriyle çeker. Adayın ayaklarının, kendilerine ayrılan alanın dışına çıkmaması gerekir.


**HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Adayın ayağının kendine ayrılmış bölgenin dışına tamamının çıkması **+2saniye**
- Ağırlık düzeneğini bitiş çizgisine kadar çekmemek **+10 saniye**
- Belirtilen tanımın dışında farklı bir yöntemle düzeneği çekmek **+15 saniye**

**8.İstasyon: ENGEL GEÇİŞİ**

Bu istasyona gelen aday 90 ve 60 cm.'lik yükseklikteki engelleri sırayla geçer. (Sırası: alttan, üstten, alttan, üstten. 90 cm.'lik engellerin altından, 60 cm.'lik engellerin üzerinden geçilecektir. ).

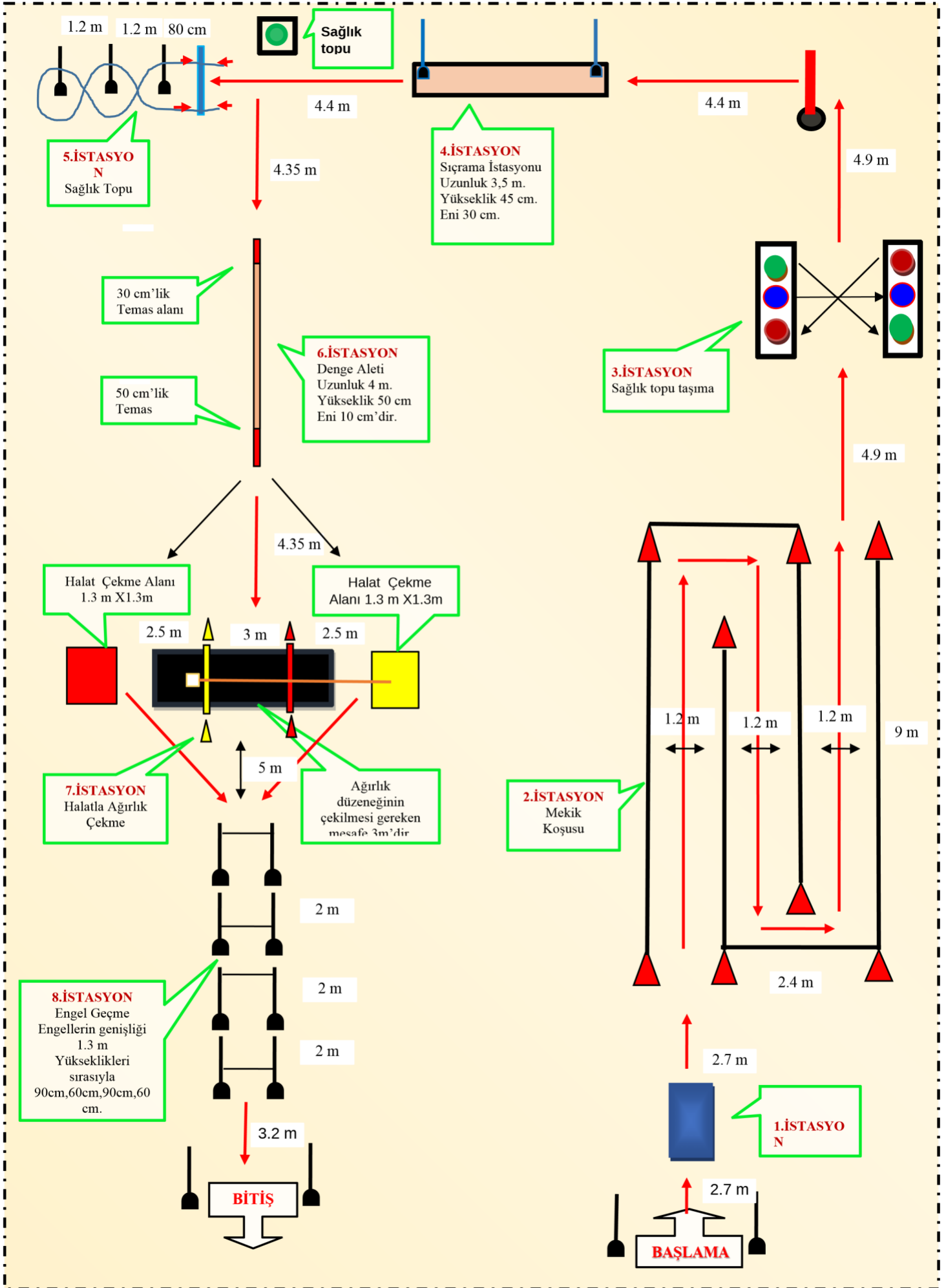
**HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Aday devirdiği her engel için **+2 saniye** ceza alır.
- Hatalı geçilen her engel için **+2 saniye** ceza alır  Geçmediği her engel için **+3 saniye** ceza alır.

**BİTİŞ:** 8. İstasyonu bitiren aday bitiş fotoselin arasından geçerek parkuru tamamlar.

**Aday (Teknik hata hariç ) fotoseli kendisi durdurmak zorundadır.**





# KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEKLERİ

<b>KIZLAR</b> KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
50 ve ALTI		45	61,26	61,5	22
50,01	50,25	44,5	61,51	61,75	21,5
50,26	50,5	44	61,76	62	21
50,51	50,75	43,5	62,01	62,25	20,5
50,76	51	43	62,26	62,5	20
51,01	51,25	42,5	62,51	62,75	19,5
51,26	51,5	42	62,76	63	19
51,51	51,75	41,5	63,01	63,25	18,5
51,76	52	41	63,26	63,5	18
52,01	52,25	40,5	63,51	63,75	17,5
52,26	52,5	40	63,76	64	17
52,56	52,75	39,5	64,01	64,25	16,5
52,76	53	39	64,26	64,5	16
53,01	53,25	38,5	64,51	64,75	15,5
53,26	53,5	38	64,76	65	15
53,51	53,75	37,5	65,01	65,25	14,5
53,76	54	37	65,26	65,50	14
54,01	54,25	36,5	65,51	65,75	13,5
54,26	54,5	36	65,76	66	13
54,51	54,75	35,5	66,01	66,25	12,5
54,76	55	35	66,26	66,50	12
55,01	55,25	34,5	66,51	66,75	11,5
55,26	55,5	34	66,76	67	11
55,51	55,75	33,5	67,01	67,25	10,5
55,76	56	33	67,26	67,50	10
56,01	56,25	32,5	67,51	67,75	9,5
56,26	56,5	32	67,76	68	9
56,51	56,75	31,5	68,01	68,25	8,5
56,76	57	31	68,26	68,50	8
57,01	57,25	30,5	68,51	68,75	7,5
57,26	57,5	30	68,76	69	7
57,51	57,75	29,5	69,01	69,25	6,5
57,76	58	29	69,26	69,50	6
58,01	58,25	28,5	69,51	69,75	5,5
58,26	58,5	28	69,76	70	5
58,51	58,75	27,5	70,01	70,25	4,5
58,76	59	27	70,26	70,5	4
59,01	59,25	26,5	70,51	70,75	3,5

<b>ERKEK</b> KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
43 ve ALTI		45	54,26	54,5	22
43,01	43,25	44,5	54,51	54,75	21,5
43,26	43,5	44	54,76	55	21
43,51	43,75	43,5	55,01	55,25	20,5
43,76	44	43	55,26	55,5	20
44,01	44,25	42,5	55,51	55,75	19,5
44,26	44,5	42	55,76	56	19
44,51	44,75	41,5	56,01	56,25	18,5
44,76	45	41	56,26	55,5	18
45,01	45,25	40,5	56,51	56,75	17,5
45,26	45,5	40	56,76	57	17
45,51	45,75	39,5	57,01	57,25	16,5
45,76	46	39	57,26	57,5	16
46,01	46,25	38,5	57,51	57,75	15,5
46,26	46,5	38	57,76	58	15
46,51	46,75	37,5	58,01	58,25	14,5
46,76	47	37	58,26	58,5	14
47,01	47,25	36,5	58,51	58,75	13,5
47,26	47,5	36	58,76	59	13
47,51	47,75	35,5	59,01	59,25	12,5
47,76	48	35	59,26	59,5	12
48,01	48,25	34,5	59,51	59,75	11,5
48,26	48,5	34	59,76	60	11
48,51	48,75	33,5	60,01	60,25	10,5
48,76	49	33	60,26	60,5	10
49,01	49,25	32,5	60,51	60,75	9,5
49,26	49,5	32	60,76	61	9
49,51	49,75	31,5	61,01	61,25	8,5
49,76	50	31	61,26	61,5	8
50,01	50,25	30,5	61,51	61,75	7,5
50,26	50,5	30	61,76	62	7
50,51	50,75	29,5	62,01	62,25	6,5
50,76	51	29	62,26	62,5	6
51,01	51,25	28,5	62,51	62,75	5,5
51,26	51,5	28	62,76	63	5
51,51	51,75	27,5	63,01	63,25	4,5
51,76	52	27	63,26	63,5	4
52,01	52,25	26,5	63,51	63,75	3,5
52,26	52,5	26	63,76	64	3
52,51	52,75	25,5	64,01	64,25	2,5
52,76	53	25	64,26	64,5	2

59,26	59,5	26	70,76	71	3
59,51	59,75	25,5	71,01	71,25	2,5
59,76	60	25	71,26	71,5	2
60,01	60,25	24,5	71,51	71,75	1,5
60,26	60,5	24	71,76	72	1
60,51	60,75	23,5	72,01	72,25	0,5
60,76	61	23	72,26 VE ÜZERİ		0
61,01	61,25	22,5			

53,01	53,25	24,5	64,51	64,75	1,5
53,26	53,5	24	64,76	65	1
53,51	53,75	23,5	65,01	65,25	0,5
53,76	54	23	65,26 VE ÜZERİ		0
54,01	54,25	22,5			

**ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAYLAR İÇİN  
SPORTİF BECERİ KOORDİNASYON SINAVI  
(45 PUAN)**

Bu sınav adayların farklı motor özelliklerini test etmek amacıyla yapılacaktır.

**PUANLAMA:**



Aday başlangıç fotosel aralığından geçerek sınavını başlatıp, bitiş fotosel aralığından geçerek koordinasyon sınavını tamamlamış olur. **Aday fotosel süresini durdurmak zorundadır.**

Yapılan hatalar saniye olarak değerlendirilecek olup adayın süresine eklenecektir.

Adaylara Koordinasyon Sınavında 2 (iki) hak verilecektir. En iyi derece geçerli sayılacaktır.

## **SPORTİF BECERİ KOORDİNASYON PARKURUNA AİT ÖNEMLİ NOT:**

Eksik veya hatalı yapılan istasyon geçişlerinde, hatalar adayın parkuru bitiriş süresine + **saniye** cezası olarak ekleneceğinden , adayların zaman kaybı yaşamamaları için buna dikkat etmeleri gerekmektedir.

**Koordinasyon Parkuru 6 (Altı) istasyondan oluşmaktadır.**

**Adayların tüm istasyonları yapmaları zorunludur. Herhangi bir istasyonu yapmadan pas geçen adayın KOORDİNASYON SINAVI geçersiz sayılacaktır.**

Adaydan kaynaklanmayan bir sebeple herhangi bir adayın sınavının yarıda kalması gibi bir durumla karşılaşırsa, o andan itibaren, aday 30 dakika içinde komisyonun kararıyla tekrar sınava alınacaktır.

**NOT: Aday parkurun sonundaki fotoselden geçerek süreyi durdurmak zorundadır. Aday herhangi bir nedenden dolayı süreyi durduramazsa, parkuru tamamlamak için bitişe geri dönerek süreyi durdurmalıdır.**

## **KOORDİNASYON SINAVI İSTASYONLARI AÇIKLAMALARI**

**BAŞLAMA:** Aday belirlenen bölgeden, istediği zaman fotoselden geçerek koordinasyon parkuruna başlar.

**Aday (Teknik hata hariç ) fotoseli kendisi başlatmak zorundadır.**

### **1.İstasyon: ÖNE TAKLA**

Aday önünde bulunan minderde öne düz takla atar ve devam eder.

#### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

■ Öne düz takla hareketini doğru formda yapmamak +**2 saniye** cezası alır.

### **2. İstasyon: MEKİK KOŞUSU**

Şekilde gösterildiği gibi hunilere şeritler bağlanılarak hazırlanmış genişliği 120 cm.'lik yol haline getirilmiş kısımda mekik koşusu yapar.

#### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Hunilere çarparak yerini değiştirmek: **+2 saniye**
- şeridi koparmak: **+2 saniye**
- Yolu takip etmeden kestirmeden gitmeye çalışmak **+15 Saniye**

### 3. İstasyon: SAğLIK TOPU TAşIMA

Araları 2 metre olan 2 kutudan birinden diğerine 2 kg ağırlığındaki yeşil, 3 kg ağırlığındaki Mavi, 4 kg ağırlığındaki kırmızı sağlık toplarını, topların renklerine göre (kırmızıdaki kırmızıya, yeşildeki yeşile, mavidekini maviye) taşıma. (Adaylar, topları sağ taraftaki kutuda ise sol taraftaki kutuya, sol taraftaki kutuda ise sağ taraftaki kutuya birer birer taşıyacaklar, hangi topu önce taşıyacaklarına kendileri karar verebilirler.)

#### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- Topları birer birer taşımamak: **+4 saniye**
- Taşınmamış her top için: **+4 saniye**
- Topları renklerine göre kutuya koymamak: **+2 saniye**
- Topların bulunduğu kasalardan herhangi birini devirmek **+5 saniye**
- İstasyon bitiminde köşedeki dubanın sağından geçmemek **+5 saniye**
- Sadece toplara dokunarak ilerlemeye çalışmak **+15 saniye** cezası alır

### 4. İstasyon: EL İLE SAğLIK TOPU SÜRME

Kutunun içerisindeki **3 Kg.**'lık sağlık topunu alıp, topu çizgiden önce yere koyarak 3 dikme arasında, elleriyle yerden kaldırmadan sürerek, **slalom (S çizerek)** yapar. Çizgiyi geçtikten sonra topu kutunun içine bırakır.

#### **HATA VE CEZA PUANLARI:**

- İşaretli alan içerisinde topu yerden yuvarlamak yerine yerden temasını keserek taşımaya çalışmak: her slalom çubuğu arası için **+2 saniye**
- Topu çizginin gerisine koymadan istasyona başlamak: **+2 saniye**
- Bitiş çizgisinden önce topu yerden kaldırmak: **+2 saniye**
- Dikmeleri devirmek ya da yerlerini değiştirmek: her dikme için **+2 saniye**
- Top sürme slalomu bittikten sonra topu bitiş kutusunun içine koymamak, kutunun içine koyduktan sonra topun dışarı çıkması: **+2 saniye**
- Slalom yapılmayan her dikme için **+2 saniye**

## 5.İstasyon: HALATLA AĞIRLIK ÇEKME

Aday;1,3m X 1.3m.'lik kendine ayrılmış bölgede durarak, kızlarda **10 kg.** erkeklerde **15 kg.**'lık ağırlık düzeneğini, kendine yakın çizgiye temas ettirene veya çizgiyi geçene kadar ( 3 metre ) elleriyle çeker. Adayın ayaklarının, kendilerine ayrılan alanın dışına çıkmaması gerekir.


### HATA VE CEZA PUANLARI:

- Adayın ayağının kendine ayrılmış bölgenin dışına tamamının çıkması **+2saniye**
- Ağırlık düzeneğini bitiş çizgisine kadar çekmemek **+10 saniye**
- Belirtilen tanımın dışında farklı bir yöntemle düzeneği çekmek **+15 saniye**

## 6.İstasyon: ENGEL GEÇİŞİ

Bu istasyona gelen aday 90 ve 60 cm.'lik yükseklikteki engelleri sırayla geçer. (Sırası: alttan, üstten, alttan, üstten. 90 cm.'lik engellerin altından, 60 cm.'lik engellerin üzerinden geçilecektir. ).

### HATA VE CEZA PUANLARI:

- Aday devirdiği her engel için **+2 saniye** ceza alır.
- Hatalı geçilen her engel için **+2 saniye** ceza alır  Geçmediği her engel için **+3 saniye** ceza alır.

**BİTİŞ:** 6. İstasyonu bitiren aday bitiş fotoselin arasından geçerek parkuru tamamlar.

**Aday (Teknik hata hariç ) fotoseli kendisi durdurmak zorundadır.**

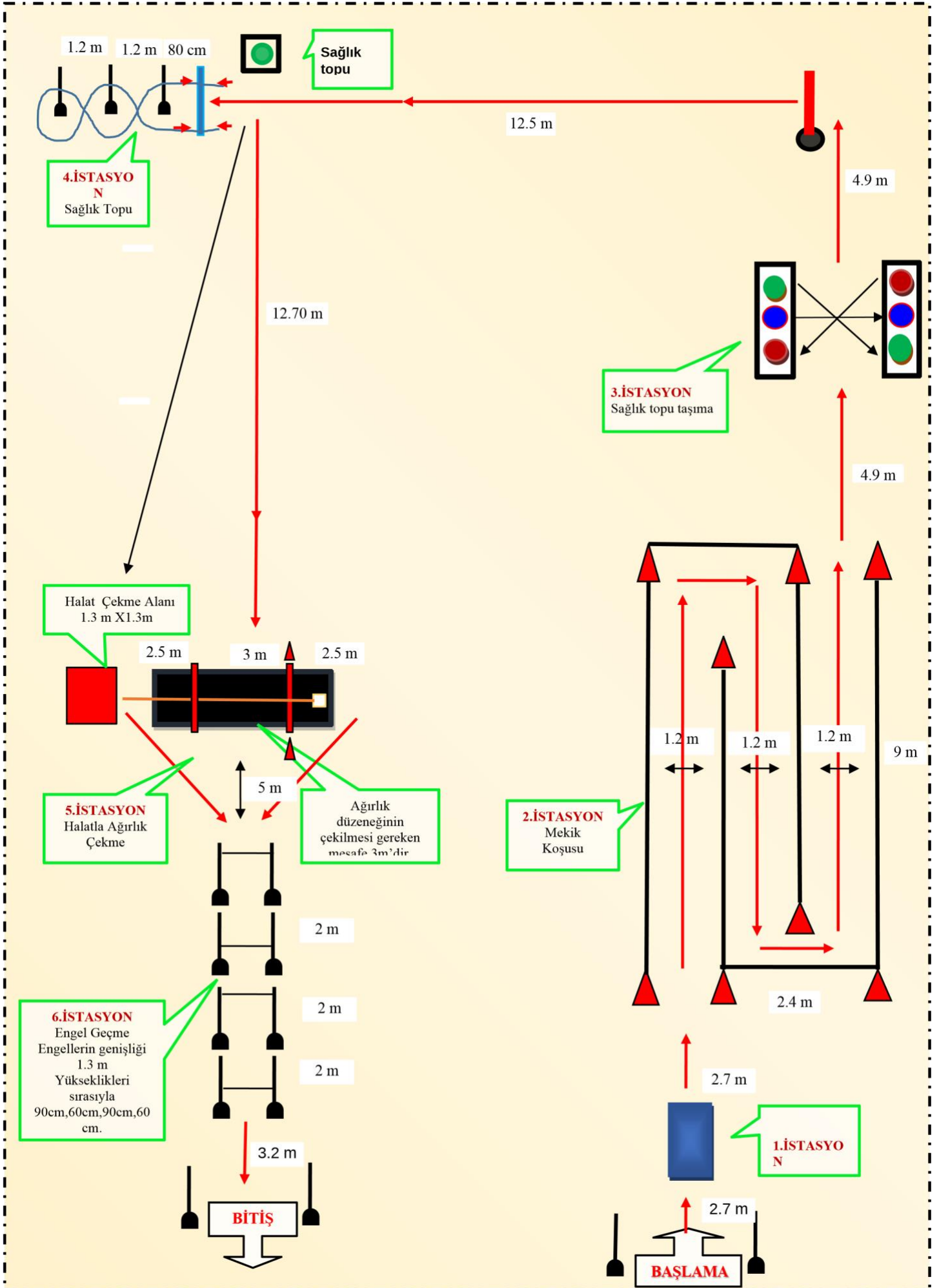
# KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEKLERİ

<b><u>KIZLAR</u> KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ</b>					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
50 ve ALTI		45	61,26	61,5	22
50,01	50,25	44,5	61,51	61,75	21,5
50,26	50,5	44	61,76	62	21
50,51	50,75	43,5	62,01	62,25	20,5
50,76	51	43	62,26	62,5	20
51,01	51,25	42,5	62,51	62,75	19,5
51,26	51,5	42	62,76	63	19
51,51	51,75	41,5	63,01	63,25	18,5
51,76	52	41	63,26	63,5	18
52,01	52,25	40,5	63,51	63,75	17,5
52,26	52,5	40	63,76	64	17
52,56	52,75	39,5	64,01	64,25	16,5
52,76	53	39	64,26	64,5	16
53,01	53,25	38,5	64,51	64,75	15,5
53,26	53,5	38	64,76	65	15
53,51	53,75	37,5	65,01	65,25	14,5
53,76	54	37	65,26	65,50	14
54,01	54,25	36,5	65,51	65,75	13,5
54,26	54,5	36	65,76	66	13
54,51	54,75	35,5	66,01	66,25	12,5
54,76	55	35	66,26	66,50	12
55,01	55,25	34,5	66,51	66,75	11,5
55,26	55,5	34	66,76	67	11
55,51	55,75	33,5	67,01	67,25	10,5
55,76	56	33	67,26	67,50	10
56,01	56,25	32,5	67,51	67,75	9,5
56,26	56,5	32	67,76	68	9
56,51	56,75	31,5	68,01	68,25	8,5
56,76	57	31	68,26	68,50	8
57,01	57,25	30,5	68,51	68,75	7,5
57,26	57,5	30	68,76	69	7
57,51	57,75	29,5	69,01	69,25	6,5
57,76	58	29	69,26	69,50	6
58,01	58,25	28,5	69,51	69,75	5,5
58,26	58,5	28	69,76	70	5
58,51	58,75	27,5	70,01	70,25	4,5
58,76	59	27	70,26	70,5	4
59,01	59,25	26,5	70,51	70,75	3,5

<b><u>ERKEK</u> KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ</b>					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
43 ve ALTI		45	54,26	54,5	22
43,01	43,25	44,5	54,51	54,75	21,5
43,26	43,5	44	54,76	55	21
43,51	43,75	43,5	55,01	55,25	20,5
43,76	44	43	55,26	55,5	20
44,01	44,25	42,5	55,51	55,75	19,5
44,26	44,5	42	55,76	56	19
44,51	44,75	41,5	56,01	56,25	18,5
44,76	45	41	56,26	55,5	18
45,01	45,25	40,5	56,51	56,75	17,5
45,26	45,5	40	56,76	57	17
45,51	45,75	39,5	57,01	57,25	16,5
45,76	46	39	57,26	57,5	16
46,01	46,25	38,5	57,51	57,75	15,5
46,26	46,5	38	57,76	58	15
46,51	46,75	37,5	58,01	58,25	14,5
46,76	47	37	58,26	58,5	14
47,01	47,25	36,5	58,51	58,75	13,5
47,26	47,5	36	58,76	59	13
47,51	47,75	35,5	59,01	59,25	12,5
47,76	48	35	59,26	59,5	12
48,01	48,25	34,5	59,51	59,75	11,5
48,26	48,5	34	59,76	60	11
48,51	48,75	33,5	60,01	60,25	10,5
48,76	49	33	60,26	60,5	10
49,01	49,25	32,5	60,51	60,75	9,5
49,26	49,5	32	60,76	61	9
49,51	49,75	31,5	61,01	61,25	8,5
49,76	50	31	61,26	61,5	8
50,01	50,25	30,5	61,51	61,75	7,5
50,26	50,5	30	61,76	62	7
50,51	50,75	29,5	62,01	62,25	6,5
50,76	51	29	62,26	62,5	6
51,01	51,25	28,5	62,51	62,75	5,5
51,26	51,5	28	62,76	63	5
51,51	51,75	27,5	63,01	63,25	4,5
51,76	52	27	63,26	63,5	4
52,01	52,25	26,5	63,51	63,75	3,5
52,26	52,5	26	63,76	64	3
52,51	52,75	25,5	64,01	64,25	2,5
52,76	53	25	64,26	64,5	2

59,26	59,5	26	70,76	71	3
59,51	59,75	25,5	71,01	71,25	2,5
59,76	60	25	71,26	71,5	2
60,01	60,25	24,5	71,51	71,75	1,5
60,26	60,5	24	71,76	72	1
60,51	60,75	23,5	72,01	72,25	0,5
60,76	61	23	72,26 VE ÜZERİ		0
61,01	61,25	22,5			

53,01	53,25	24,5	64,51	64,75	1,5
53,26	53,5	24	64,76	65	1
53,51	53,75	23,5	65,01	65,25	0,5
53,76	54	23	65,26 VE ÜZERİ		0
54,01	54,25	22,5			



**20 METRE SÜRAT TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU**

**(15 PUAN)**

**ERKEK ADAYLAR**

**KIZ ADAYLAR**

<b>PUANLAMA</b>
20 METRE SÜRAT TESTİ (sn)
3,00 sn ve altı
3,01-3,10 sn
3,11-3,20 sn
3,21-3,30 sn
3,31-3,40 sn
3,41-3,50 sn
3,51-3,60 sn
3,61-3,70 sn
3,71-3,80 sn
3,81-3,90 sn
3,91-4,00 sn
4,01-4,10 sn
4,11-4,20 sn
4,21-4,30 sn
4,31-4,40 sn
4,41 sn ve üstü

<b>PUANLAM A</b>	
20 METRE SÜRAT TESTİ(sn)	PUAN
3,50 sn ve altı	15
3,51-3,60 sn	14
3,61-3,70 sn	13
3,71-3,80 sn	12
3,81-3,90 sn	11
3,91-4,00 sn	10
4,01-4,10 sn	9
4,11-4,20 sn	8
4,21-4,30 sn	7
4,31-4,40 sn	6
4,41-4,50 sn	5
4,51-4,60 sn	4
4,61-4,70 sn	3
4,71-4,80 sn	2
4,81-4,90 sn	1
4,91 sn ve üstü	0

**DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ AÇIKLAMALARI VE  
PUANLAMA TABLOSU**

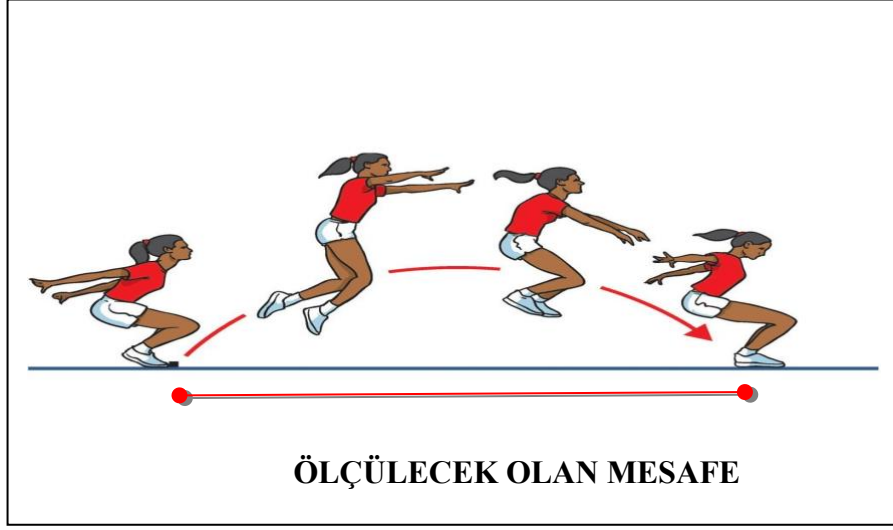
**(10 PUAN)**

Bu sınav Adayların kuvvet becerilerini ölçmek amacıyla yapılacaktır. Adaylardan, şekilde gösterildiği gibi, belirlenen noktada durmaları ve durarak çift ayakla ileriye atlamaları istenilecektir. Ölçüm yapılırken adayların iki ayaklarının üzerine düşmeleri esastır. Adayların atlamaya başladıkları çizgi ile atlamanın tamamlandığı en yakın ayak izinin arasındaki mesafe ölçülür. Düşükten sonra kayma olursa ayağın ilk konuş noktası esas alınır.

Bu kısımda adaylara 2 (iki) hak verilecek, iyi olan dereceleri değerlendirmeye alınacaktır. İki hakkında da faul yapan, kurallara uymadan atlama yapan adaylar bu sınavdan 0 (sıfır) puan alacaklardır.

- 🌐 Adayların geriden başlayarak hız almasına izin verilmeyecektir.
- 🌐 Adayların hatalı düşüş yapmaları durumunda (**atlamadan sonra kalçalarının üzerine oturmaları, elleriyle yerden destek alarak atlayış yapmaları vb.**) atlamaları hatalı kabul

edilerek ölçüm yapılmayacaktır. Bu sebeple adayların iki ayaklarının üzerine düşecek şekilde atlama yapmaları ölçüm yapılabilmesi için şarttır.



### DURARAK UZUN ATLAMA PUANLAMA TABLOSU

ERKEKLER



Mesafe	Puan	Mesafe
2,10	10	1.59
2,09	9.9	1.58
2,08	9.8	1.57
2,07	9.7	1.56
2,06	9.6	1.55
2,05	9.5	1.54
2,04	9.4	1.53
2,03	9.3	1.52
2,02	9.2	1.51
2,01	9.1	1.50
2,00	9.0	1.49
1,99	8.9	1.48
1,98	8.8	1.47
1,97	8.7	1.46
1,96	8.6	1.45
1,95	8.5	1.44
1,94	8.4	1.43
1,93	8.3	1.42
1,92	8.2	1.41
1,91	8.1	1.40
1,90	8.0	1.39
1,89	7.9	1.38
1,88	7.8	1.37
1,87	7.7	1.36
1,86	7.6	1.35
1,85	7.5	1.34
1,84	7.4	1.33
1,83	7.3	1.32
1,82	7.2	1.31
1,81	7.1	1.30
1,80	7.0	1.29
1,79	6.9	1.28
1,78	6.8	1.27
1,77	6.7	1.26
1,76	6.6	1.25
1,75	6.5	1.24
1,74	6.4	1.23
1,73	6.3	1.22
1,72	6.2	1.21
1,71	6.1	1.20
1,70	6.0	1.19
1,69	5.9	1.18
1,68	5.8	1.17
1,67	5.7	1.16
1,66	5.6	1.15
1,65	5.5	1.14
1,64	5.4	1.13
1,63	5.3	1.12
1,62	5.2	1,11

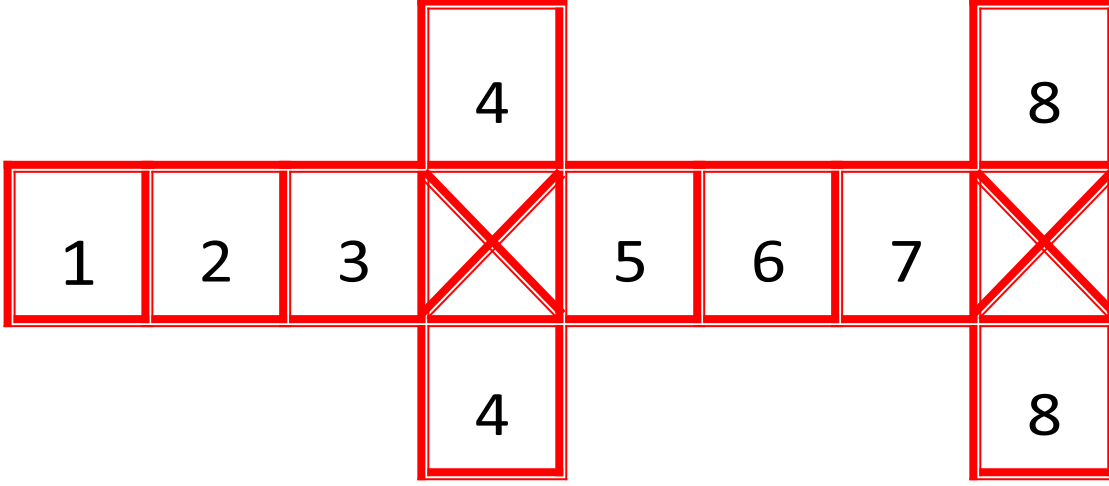
KIZLAR			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
1.65	10	1.14	4.9
1.64	9.9	1.13	4.8
1.63	9.8	1.12	4.7
1.62	9.7	1.11	4.6
1.61	9.6	1.10	4.5
1.60	9.5	1.09	4.4
1.59	9.4	1.08	4.3
1.58	9.3	1.07	4.2
1.57	9.2	1.06	4.1
1.56	9.1	1.05	4.0
1.55	9.0	1.04	3.9
1.54	8.9	1.03	3.8
1.53	8.8	1.02	3.7
1.52	8.7	1.01	3.6
1.51	8.6	1.00	3.5
1.50	8.5	0.99	3.4
1.49	8.4	0.98	3.3
1.48	8.3	0.97	3.2
1.47	8.2	0.96	3.1
1.46	8.1	0.95	3.0
1.45	8.0	0.94	2.9
1.44	7.9	0.93	2.8
1.43	7.8	0.92	2.7
1.42	7.7	0.91	2.6
1.41	7.6	0.90	2.5
1.40	7.5	0.89	2.4
1.39	7.4	0.88	2.3
1.38	7.3	0.87	2.2
1.37	7.2	0.86	2.1
1.36	7.1	0.85	2.0
1.35	7.0	0.84	1.9
1.34	6.9	0.83	1.8
1.33	6.8	0.82	1.7
1.32	6.7	0.81	1.6
1.31	6.6	0.80	1.5
1.30	6.5	0.79	1.4
1.29	6.4	0.78	1.3
1.28	6.3	0.77	1.2
1.27	6.2	0.76	1.1
1.26	6.1	0.75	1.0
1.25	6.0	0.74	0.9
1.24	5.9	0.73	0.8
1.23	5.8	0.72	0.7
1.22	5.7	0.71	0.6
1.21	5.6	0.70	0.5
1.20	5.5	0.69	0.4
1.19	5.4	0.68	0.3
1.18	5.3	0.67	0.2

1.61	5.1	1.10	0
1.60	5.0	VE ALTI	

1.17	5.2	0.66	0.1
1.16	5.1	0.65	0
1.15	5.0	VE ALTI	

**NOT:**TABLODAKİ DERECELER METRE CİNSİNDEN YAZILMIŞTIR.

## RİTM SINAVI AÇIKLAMALARI (15 PUAN)



Aday başlama noktasına gelerek hazır halde bekler. Hareketin, verilen ses eşliğinde sekerek ritme uygun olarak yapılması gerekmektedir. Aday 1,2,3,5,6 ve 7. karelerde tek ayak , 4 ve 8. karelerde sağdakine sağ ayak , soldakine sol ayağı gelecek şekilde sıçrayıp aynı anda açık bacak basar.8. kareye gelen aday çift ayak sıçrayarak 180 derece geriye dönerek 7,6,5,3,2 ve 1. Karelere tek ayak, 4. Karelere sağdakine sağ, soldakine sol ayağı gelecek şekilde sıçrayıp aynı anda açık bacak basarak parkuru başlangıç noktasında bitirir.

**NOT: RİTM SINAVINDA HAREKET SESLE UYUMLU VE BAŞLANGIÇTAN BİTİME KADAR KESİNTİSİZ VE AKICI OLMALIDIR.TABLODA BULUNAN RAKAMLAR SINAV PARKURUNDA OLMAYACAKTIR.**