

10.SINIFLAR

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: SİÇRAMA

Aday sıçrama testine gelir. 45 cm yükseklikteki 3,5m uzunluğundaki jimnastik sehпасının dikmelerle ayrılmış 3 m'lik bölümü içerisinde sağa-sola veya sola-sağ 5(**beş**) sıçrama yapar. Sehpanın her iki tarafına da her geçişte iki ayağın temas etmesi zorunludur. Aday Jimnastik sehпасını 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

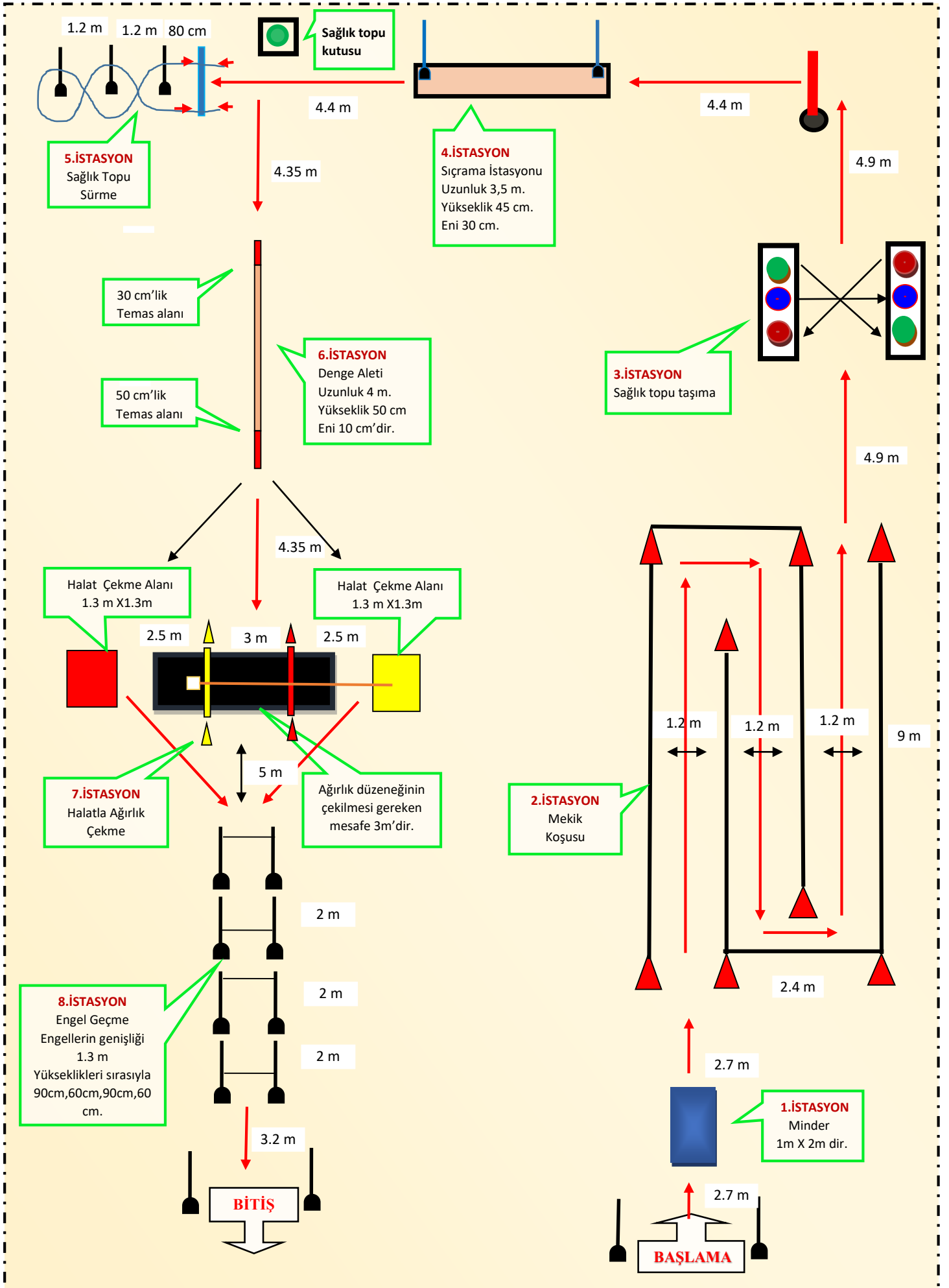
Bu istasyona gelen aday 90 ve 60 cm.'lik yükseklikteki engelleri sırayla geçer. (Sırası: alttan, üstten, alttan, üstten. 90 cm.'lik engellerin altından, 60 cm.'lik engellerin üzerinden geçilecektir.).

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

10.SINIFLAR

KIZLAR KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
48 ve ALTI		45	59,26	59,5	22
48,01	48,25	44,5	59,51	59,75	21,5
48,26	48,5	44	59,76	60	21
48,51	48,75	43,5	60,01	60,25	20,5
48,76	49	43	60,26	60,5	20
49,01	49,25	42,5	60,51	60,75	19,5
49,26	49,5	42	60,76	61	19
49,51	49,75	41,5	61,01	61,25	18,5
49,76	50	41	61,26	61,5	18
50,01	50,25	40,5	61,51	61,75	17,5
50,26	50,5	40	61,76	62	17
50,51	50,75	39,5	62,01	62,25	16,5
50,76	51	39	62,26	62,5	16
51,01	51,25	38,5	62,51	62,75	15,5
51,26	51,5	38	62,76	63	15
51,51	51,75	37,5	63,01	63,25	14,5
51,76	52	37	63,26	63,5	14
52,01	52,25	36,5	63,51	63,75	13,5
52,26	52,5	36	63,76	64	13
52,51	52,75	35,5	64,01	64,25	12,5
52,76	53	35	64,26	64,5	12
53,01	53,25	34,5	64,51	64,75	11,5
53,26	53,5	34	64,76	65	11
53,51	53,75	33,5	65,01	65,25	10,5
53,76	54	33	65,26	65,5	10
54,01	54,25	32,5	65,51	65,75	9,5
54,26	54,5	32	65,76	66	9
54,51	54,75	31,5	66,01	66,25	8,5
54,76	55	31	66,26	66,5	8
55,01	55,25	30,5	66,51	66,75	7,5
55,26	55,5	30	66,76	67	7
55,51	55,75	29,5	67,01	67,25	6,5
55,76	56	29	67,26	67,5	6
56,01	56,25	28,5	67,51	67,75	5,5
56,26	56,5	28	67,76	68	5
56,51	56,75	27,5	68,01	68,25	4,5
56,76	57	27	68,26	68,5	4
57,01	57,25	26,5	68,51	68,75	3,5
57,26	57,5	26	68,76	69	3
57,51	57,75	25,5	69,01	69,25	2,5
57,76	58	25	69,26	69,5	2
58,01	58,25	24,5	69,51	69,75	1,5
58,26	58,5	24	69,76	70	1
58,51	58,75	23,5	70,01	70,25	0,5
58,76	59	23	70,26 ve üzeri		0
59,01	59,25	22,5			

ERKEK KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
41 ve ALTI		45	52,26	52,5	22
41,01	41,25	44,5	52,51	52,75	21,5
41,26	41,5	44	52,76	53	21
41,51	41,75	43,5	53,01	53,25	20,5
41,76	42	43	53,26	53,5	20
42,01	42,25	42,5	53,51	53,75	19,5
42,26	42,5	42	53,76	54	19
42,51	42,75	41,5	54,01	54,25	18,5
42,76	43	41	54,26	54,5	18
43,01	43,25	40,5	54,51	54,75	17,5
43,26	43,5	40	54,76	55	17
43,51	43,75	39,5	55,01	55,25	16,5
43,76	44	39	55,26	55,5	16
44,01	44,25	38,5	55,51	55,75	15,5
44,26	44,5	38	55,76	56	15
44,51	44,75	37,5	56,01	56,25	14,5
44,76	45	37	56,26	56,5	14
45,01	45,25	36,5	56,51	56,75	13,5
45,26	45,5	36	56,76	57	13
45,51	45,75	35,5	57,01	57,25	12,5
45,76	46	35	57,26	57,5	12
46,01	46,25	34,5	57,51	57,75	11,5
46,26	46,5	34	57,76	58	11
46,51	46,75	33,5	58,01	58,25	10,5
46,76	47	33	58,26	58,5	10
47,01	47,25	32,5	58,51	58,75	9,5
47,26	47,5	32	58,76	59	9
47,51	47,75	31,5	59,01	59,25	8,5
47,76	48	31	59,26	59,5	8
48,01	48,25	30,5	59,51	59,75	7,5
48,26	48,5	30	59,76	60	7
48,51	48,75	29,5	60,01	60,25	6,5
48,76	49	29	60,26	60,5	6
49,01	49,25	28,5	60,51	60,75	5,5
49,26	49,5	28	60,76	61	5
49,51	49,75	27,5	61,01	61,25	4,5
49,76	50	27	61,26	61,5	4
50,01	50,25	26,5	61,51	61,75	3,5
50,26	50,5	26	61,76	62	3
50,51	50,75	25,5	62,01	62,25	2,5
50,76	51	25	62,26	62,5	2
51,01	51,25	24,5	62,51	62,75	1,5
51,26	51,5	24	62,76	63	1
51,51	51,75	23,5	63,01	63,25	0,5
51,76	52	23	63,26 ve üzeri		0
52,01	52,25	22,5			

10.SINIFLAR

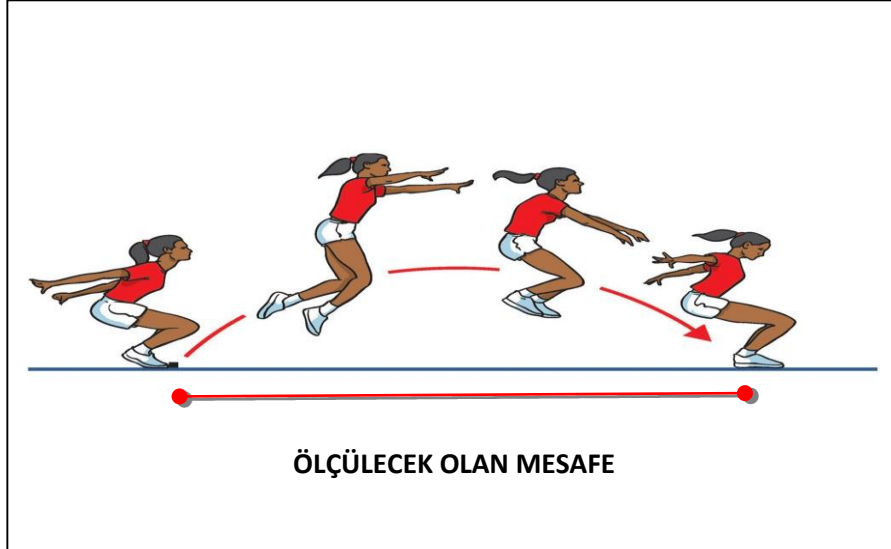
DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU

(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.



10.SINIFLAR

DURARAK UZUN ATLAMA PUANLAMA TABLOSU

ERKEKLER			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
2,20 VE ÜSTÜ	10	1.69	4.9
2,19	9.9	1.68	4.8
2,18	9.8	1.67	4.7
2,17	9.7	1.66	4.6
2,16	9.6	1.65	4.5
2,15	9.5	1.64	4.4
2,14	9.4	1.63	4.3
2,13	9.3	1.62	4.2
2,12	9.2	1.61	4.1
2,11	9.1	1.60	4.0
2,10	9.0	1.59	3.9
2,09	8.9	1.58	3.8
2,08	8.8	1.57	3.7
2,07	8.7	1.56	3.6
2,06	8.6	1.55	3.5
2,05	8.5	1.54	3.4
2,04	8.4	1.53	3.3
2,03	8.3	1.52	3.2
2,02	8.2	1.51	3.1
2,01	8.1	1.50	3.0
2,00	8.0	1.49	2.9
1,99	7.9	1.48	2.8
1,98	7.8	1.47	2.7
1,97	7.7	1.46	2.6
1,96	7.6	1.45	2.5
1,95	7.5	1.44	2.4
1,94	7.4	1.43	2.3
1,93	7.3	1.42	2.2
1,92	7.2	1.41	2.1
1,91	7.1	1.40	2.0
1,90	7.0	1.39	1.9
1,89	6.9	1.38	1.8
1,88	6.8	1.37	1.7
1,87	6.7	1.36	1.6
1,86	6.6	1.35	1.5
1,85	6.5	1.34	1.4
1,84	6.4	1.33	1.3
1,83	6.3	1.32	1.2
1,82	6.2	1.31	1.1
1,81	6.1	1.30	1.0
1,80	6.0	1.29	0.9
1,79	5.9	1.28	0.8
1,78	5.8	1.27	0.7
1,77	5.7	1.26	0.6
1,76	5.6	1.25	0.5
1,75	5.5	1.24	0.4
1,74	5.4	1.23	0.3
1,73	5.3	1.22	0.2
1,72	5.2	1.21	0.1
1,71	5.1	1,20	0
1,70	5.0		

KIZLAR			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
1.75 VE ÜSTÜ	10	1.24	4.9
1,74	9.9	1.23	4.8
1,73	9.8	1.22	4.7
1,72	9.7	1.21	4.6
1,71	9.6	1.20	4.5
1,70	9.5	1.19	4.4
1,69	9.4	1.18	4.3
1,68	9.3	1.17	4.2
1,67	9.2	1.16	4.1
1,66	9.1	1.15	4.0
1,65	9.0	1.14	3.9
1.64	8.9	1.13	3.8
1.63	8.8	1.12	3.7
1.62	8.7	1.11	3.6
1.61	8.6	1.10	3.5
1.60	8.5	1.09	3.4
1.59	8.4	1.08	3.3
1.58	8.3	1.07	3.2
1.57	8.2	1.06	3.1
1.56	8.1	1.05	3.0
1.55	8.0	1.04	2.9
1.54	7.9	1.03	2.8
1.53	7.8	1.02	2.7
1.52	7.7	1.01	2.6
1.51	7.6	1.00	2.5
1.50	7.5	0.99	2.4
1.49	7.4	0.98	2.3
1.48	7.3	0.97	2.2
1.47	7.2	0.96	2.1
1.46	7.1	0.95	2.0
1.45	7.0	0.94	1.9
1.44	6.9	0.93	1.8
1.43	6.8	0.92	1.7
1.42	6.7	0.91	1.6
1.41	6.6	0.90	1.5
1.40	6.5	0.89	1.4
1.39	6.4	0.88	1.3
1.38	6.3	0.87	1.2
1.37	6.2	0.86	1.1
1.36	6.1	0.85	1.0
1.35	6.0	0.84	0.9
1.34	5.9	0.83	0.8
1.33	5.8	0.82	0.7
1.32	5.7	0.81	0.6
1.31	5.6	0.80	0.5
1.30	5.5	0.79	0.4
1.29	5.4	0.78	0.3
1.28	5.3	0.77	0.2
1.27	5.2	0.76	0.1
1.26	5.1	0.75 VE	0
1.25	5.0	ALTI	

NOT: TABLODAKİ DERECELER METRE CİNSİNDEN YAZILMIŞTIR.

10.SINIFLAR

20 METRE SÜRAT TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU

(15 PUAN)

ERKEK ADAYLAR

PUANLAMA	
20 METRE SÜRAT TESTİ (sn)	PUAN
2,95 sn ve altı	15
2,96-3,05 sn	14
3,06-3,15 sn	13
3,16-3,25 sn	12
3,26-3,35 sn	11
3,36-3,45 sn	10
3,46-3,55 sn	9
3,56-3,65 sn	8
3,66-3,75 sn	7
3,76-3,85 sn	6
3,86-3,95 sn	5
3,96-4,05 sn	4
4,06-4,15 sn	3
4,16-4,25 sn	2
4,26-4,35 sn	1
4,36 sn ve üstü	0

KIZ ADAYLAR

PUANLAMA	
20 METRE SÜRAT TESTİ(sn)	PUAN
3,45 sn ve altı	15
3,46-3,55 sn	14
3,56-3,65 sn	13
3,66-3,75 sn	12
3,76-3,85 sn	11
3,86-3,95 sn	10
3,96-4,05 sn	9
4,06-4,15 sn	8
4,16-4,25 sn	7
4,26-4,35 sn	6
4,36-4,45 sn	5
4,46-4,55 sn	4
4,56-4,65 sn	3
4,66-4,75 sn	2
4,76-4,85 sn	1
4,86 sn ve üstü	0

11.SINIFLAR

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 bitiş 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: SİÇRAMA

Aday sıçrama testine gelir. 45 cm yükseklikteki 3,5m uzunluğundaki jimnastik sehпасının dikmelerle ayrılmış 3 m'lik bölümü içerisinde sağa-sola veya sola-sağ 5(**beş**) sıçrama yapar. Sehpanın her iki tarafına da her geçişte iki ayağın temas etmesi zorunludur. Aday Jimnastik sehпасını 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

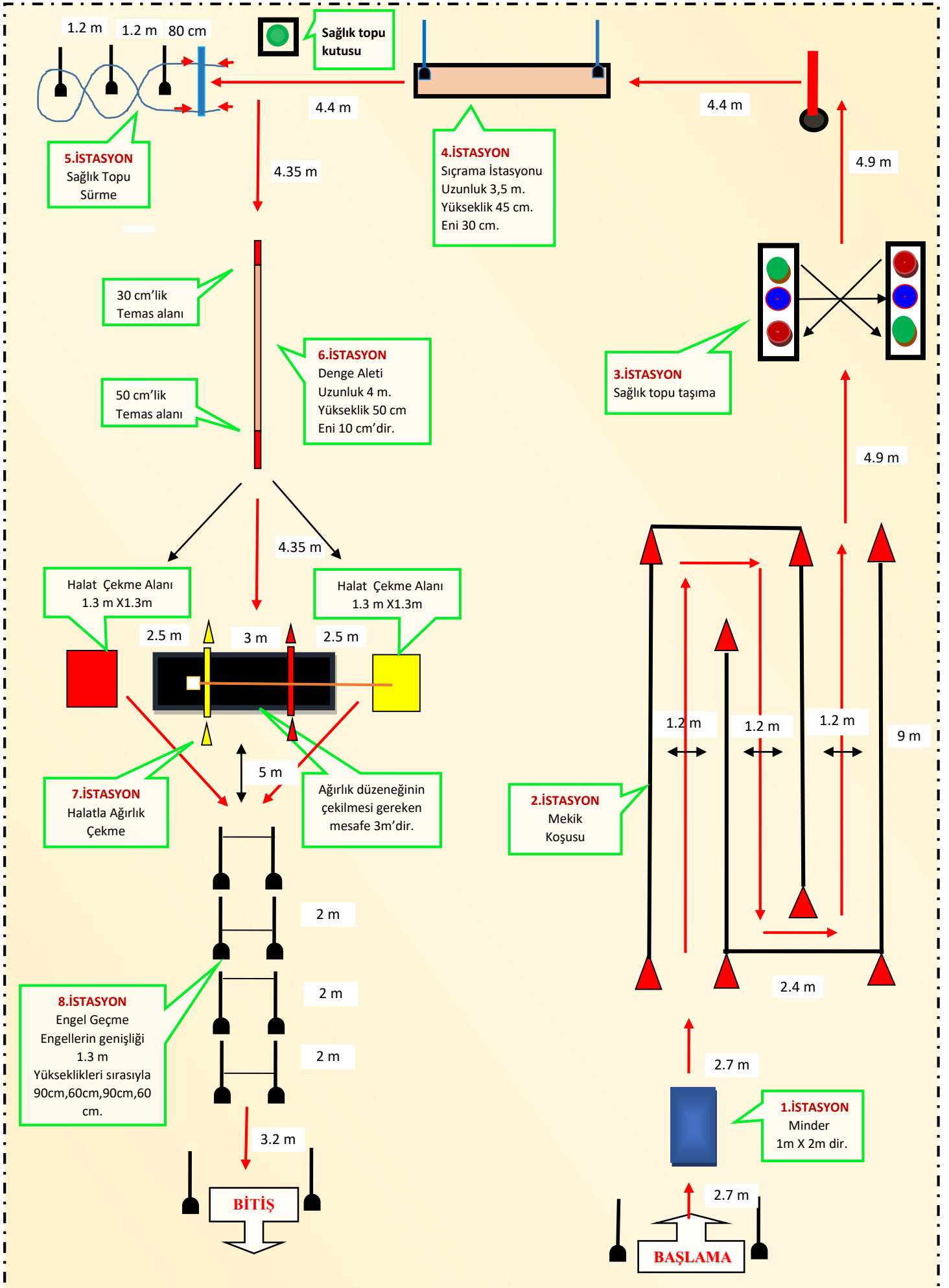
Bu istasyona gelen aday 90 ve 60 cm.'lik yükseklikteki engelleri sırayla geçer. (Sırası: alttan, üstten, alttan, üstten. 90 cm.'lik engellerin altından, 60 cm.'lik engellerin üzerinden geçilecektir.).

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.



11.SINIFLAR KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEKLERİ

KIZLAR KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
46 ve ALTI		45	57,26	57,5	22
46,01	46,25	44,5	57,51	57,75	21,5
46,26	46,5	44	57,76	58	21
46,51	46,75	43,5	58,01	58,25	20,5
46,76	47	43	58,26	58,5	20
47,01	47,25	42,5	58,51	58,75	19,5
47,26	47,5	42	58,76	59	19
47,51	47,75	41,5	59,01	59,25	18,5
47,76	48	41	59,26	59,5	18
48,01	48,25	40,5	59,51	59,75	17,5
48,26	48,5	40	59,76	60	17
48,51	48,75	39,5	60,01	60,25	16,5
48,76	49	39	60,26	60,5	16
49,01	49,25	38,5	60,51	60,75	15,5
49,26	49,5	38	60,76	61	15
49,51	49,75	37,5	61,01	61,25	14,5
49,76	50	37	61,26	61,5	14
50,01	50,25	36,5	61,51	61,75	13,5
50,26	50,5	36	61,76	62	13
50,51	50,75	35,5	62,01	62,25	12,5
50,76	51	35	62,26	62,5	12
51,01	51,25	34,5	62,51	62,75	11,5
51,26	51,5	34	62,76	63	11
51,51	51,75	33,5	63,01	63,25	10,5
51,76	52	33	63,26	63,5	10
52,01	52,25	32,5	63,51	63,75	9,5
52,26	52,5	32	63,76	64	9
52,51	52,75	31,5	64,01	64,25	8,5
52,76	53	31	64,26	64,5	8
53,01	53,25	30,5	64,51	64,75	7,5
53,26	53,5	30	64,76	65	7
53,51	53,75	29,5	65,01	65,25	6,5
53,76	54	29	65,26	65,50	6
54,01	54,25	28,5	65,51	65,75	5,5
54,26	54,5	28	65,76	66	5
54,51	54,75	27,5	66,01	66,25	4,5
54,76	55	27	66,26	66,50	4
55,01	55,25	26,5	66,51	66,75	3,5
55,26	55,5	26	66,76	67	3
55,51	55,75	25,5	67,01	67,25	2,5
55,76	56	25	67,26	67,50	2
56,01	56,25	24,5	67,51	67,75	1,5
56,26	56,5	24	67,76	68	1
56,51	56,75	23,5	68,01	68,25	0,5
56,76	57	23	69,26 ve üzeri		0
57,01	57,25	22,5			

ERKEK KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
39 ve ALTI		45	50,26	50,5	22
39,01	39,25	44,5	50,51	50,75	21,5
39,26	39,50	44	50,76	51	21
39,51	39,75	43,5	51,01	51,25	20,5
39,76	40,00	43	51,26	51,5	20
40,01	40,25	42,5	51,51	51,75	19,5
40,26	40,50	42	51,76	52	19
40,51	40,75	41,5	52,01	52,25	18,5
40,76	41,00	41	52,26	52,5	18
41,01	41,25	40,5	52,51	52,75	17,5
41,26	41,5	40	52,76	53	17
41,51	41,75	39,5	53,01	53,25	16,5
41,76	42	39	53,26	53,5	16
42,01	42,25	38,5	53,51	53,75	15,5
42,26	42,5	38	53,76	54	15
42,51	42,75	37,5	54,01	54,25	14,5
42,76	43	37	54,26	54,5	14
43,01	43,25	36,5	54,51	54,75	13,5
43,26	43,5	36	54,76	55	13
43,51	43,75	35,5	55,01	55,25	12,5
43,76	44	35	55,26	55,5	12
44,01	44,25	34,5	55,51	55,75	11,5
44,26	44,5	34	55,76	56	11
44,51	44,75	33,5	56,01	56,25	10,5
44,76	45	33	56,26	56,5	10
45,01	45,25	32,5	56,51	56,75	9,5
45,26	45,5	32	56,76	57	9
45,51	45,75	31,5	57,01	57,25	8,5
45,76	46	31	57,26	57,5	8
46,01	46,25	30,5	57,51	57,75	7,5
46,26	46,5	30	57,76	58	7
46,51	46,75	29,5	58,01	58,25	6,5
46,76	47	29	58,26	58,5	6
47,01	47,25	28,5	58,51	58,75	5,5
47,26	47,5	28	58,76	59	5
47,51	47,75	27,5	59,01	59,25	4,5
47,76	48	27	59,26	59,5	4
48,01	48,25	26,5	59,51	59,75	3,5
48,26	48,5	26	59,76	60	3
48,51	48,75	25,5	60,01	60,25	2,5
48,76	49	25	60,26	60,5	2
49,01	49,25	24,5	60,51	60,75	1,5
49,26	49,5	24	60,76	61	1
49,51	49,75	23,5	61,01	61,25	0,5
49,76	50	23	62,26 ve üzeri		0
50,01	50,25	22,5			

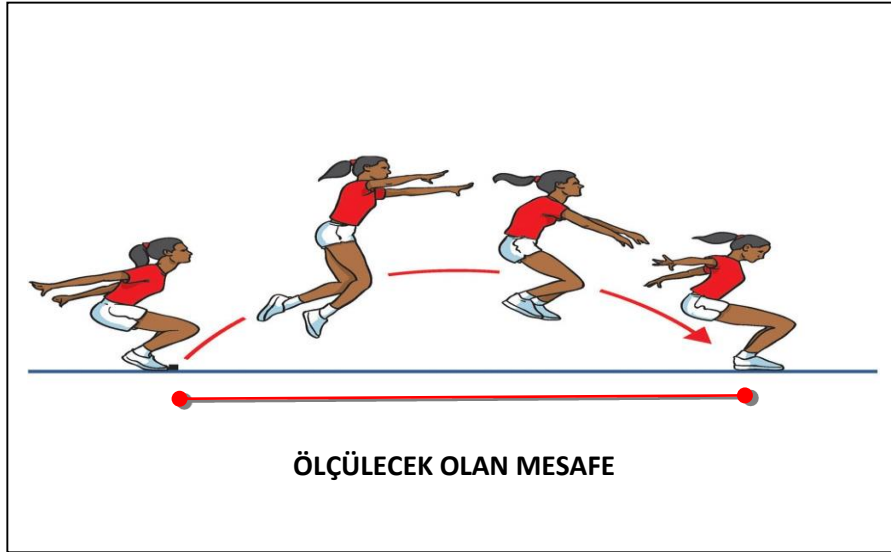
11.SINIFLAR DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU

(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.



11.SINIFLAR
DURARAK UZUN ATLAMA PUANLAMA TABLOSU

ERKEKLER			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
2,30 VE ÜSTÜ	10	1.79	4.9
2,29	9.9	1.78	4.8
2,28	9.8	1.77	4.7
2,27	9.7	1.76	4.6
2,26	9.6	1.75	4.5
2,25	9.5	1.74	4.4
2,24	9.4	1.73	4.3
2,23	9.3	1.72	4.2
2,22	9.2	1.71	4.1
2,21	9.1	1.70	4.0
2,20	9.0	1.69	3.9
2,19	8.9	1.68	3.8
2,18	8.8	1.67	3.7
2,17	8.7	1.66	3.6
2,16	8.6	1.65	3.5
2,15	8.5	1.64	3.4
2,14	8.4	1.63	3.3
2,13	8.3	1.62	3.2
2,12	8.2	1.61	3.1
2,11	8.1	1.60	3.0
2,10	8.0	1.59	2.9
2,09	7.9	1.58	2.8
2,08	7.8	1.57	2.7
2,07	7.7	1.56	2.6
2,06	7.6	1.55	2.5
2,05	7.5	1.54	2.4
2,04	7.4	1.53	2.3
2,03	7.3	1.52	2.2
2,02	7.2	1.51	2.1
2,01	7.1	1.50	2.0
2,00	7.0	1.49	1.9
1.99	6.9	1.48	1.8
1.98	6.8	1.47	1.7
1.97	6.7	1.46	1.6
1.96	6.6	1.45	1.5
1.95	6.5	1.44	1.4
1.94	6.4	1.43	1.3
1.93	6.3	1.42	1.2
1.92	6.2	1.41	1.1
1.91	6.1	1.40	1.0
1.90	6.0	1.39	0.9
1.89	5.9	1.38	0.8
1.88	5.8	1.37	0.7
1.87	5.7	1.36	0.6
1.86	5.6	1.35	0.5
1.85	5.5	1.34	0.4
1.84	5.4	1.33	0.3
1.83	5.3	1.32	0.2
1.82	5.2	1.31	0.1
1.81	5.1	1,30 ve altı	0
1.80	5.0		

KIZLAR			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
1.85 VE ÜSTÜ	10	1.34	4.9
1.84	9.9	1.33	4.8
1.83	9.8	1.32	4.7
1.82	9.7	1.31	4.6
1.81	9.6	1.30	4.5
1.80	9.5	1.29	4.4
1.79	9.4	1.28	4.3
1.78	9.3	1.27	4.2
1.77	9.2	1.26	4.1
1.76	9.1	1.25	4.0
1.75	9.0	1.24	3.9
1.74	8.9	1.23	3.8
1.73	8.8	1.22	3.7
1.72	8.7	1.21	3.6
1.71	8.6	1.20	3.5
1.70	8.5	1.19	3.4
1.69	8.4	1.18	3.3
1.68	8.3	1.17	3.2
1.67	8.2	1.16	3.1
1.66	8.1	1.15	3.0
1.65	8.0	1.14	2.9
1.64	7.9	1.13	2.8
1.63	7.8	1.12	2.7
1.62	7.7	1.11	2.6
1.61	7.6	1.10	2.5
1.60	7.5	1.09	2.4
1.59	7.4	1.08	2.3
1.58	7.3	1.07	2.2
1.57	7.2	1.06	2.1
1.56	7.1	1.05	2.0
1.55	7.0	1.04	1.9
1.54	6.9	1.03	1.8
1.53	6.8	1.02	1.7
1.52	6.7	1.01	1.6
1.51	6.6	1.00	1.5
1.50	6.5	0.99	1.4
1.49	6.4	0.98	1.3
1.48	6.3	0.97	1.2
1.47	6.2	0.96	1.1
1.46	6.1	0.95	1.0
1.45	6.0	0.94	0.9
1.44	5.9	0.93	0.8
1.43	5.8	0.92	0.7
1.42	5.7	0.91	0.6
1.41	5.6	0.90	0.5
1.40	5.5	0.89	0.4
1.39	5.4	0.88	0.3
1.38	5.3	0.87	0.2
1.37	5.2	0.86	0.1
1.36	5.1	0.85 ve altı	0
1.35	5.0		

NOT: TABLODAKİ DERECELER METRE CİNSİNDEN YAZILMIŞTIR.

11.SINIFLAR

20 METRE SÜRAT TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU

(15 PUAN)

ERKEK ADAYLAR

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

KIZ ADAYLAR

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

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.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAYLAR 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 (kırmızıdakini 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: 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

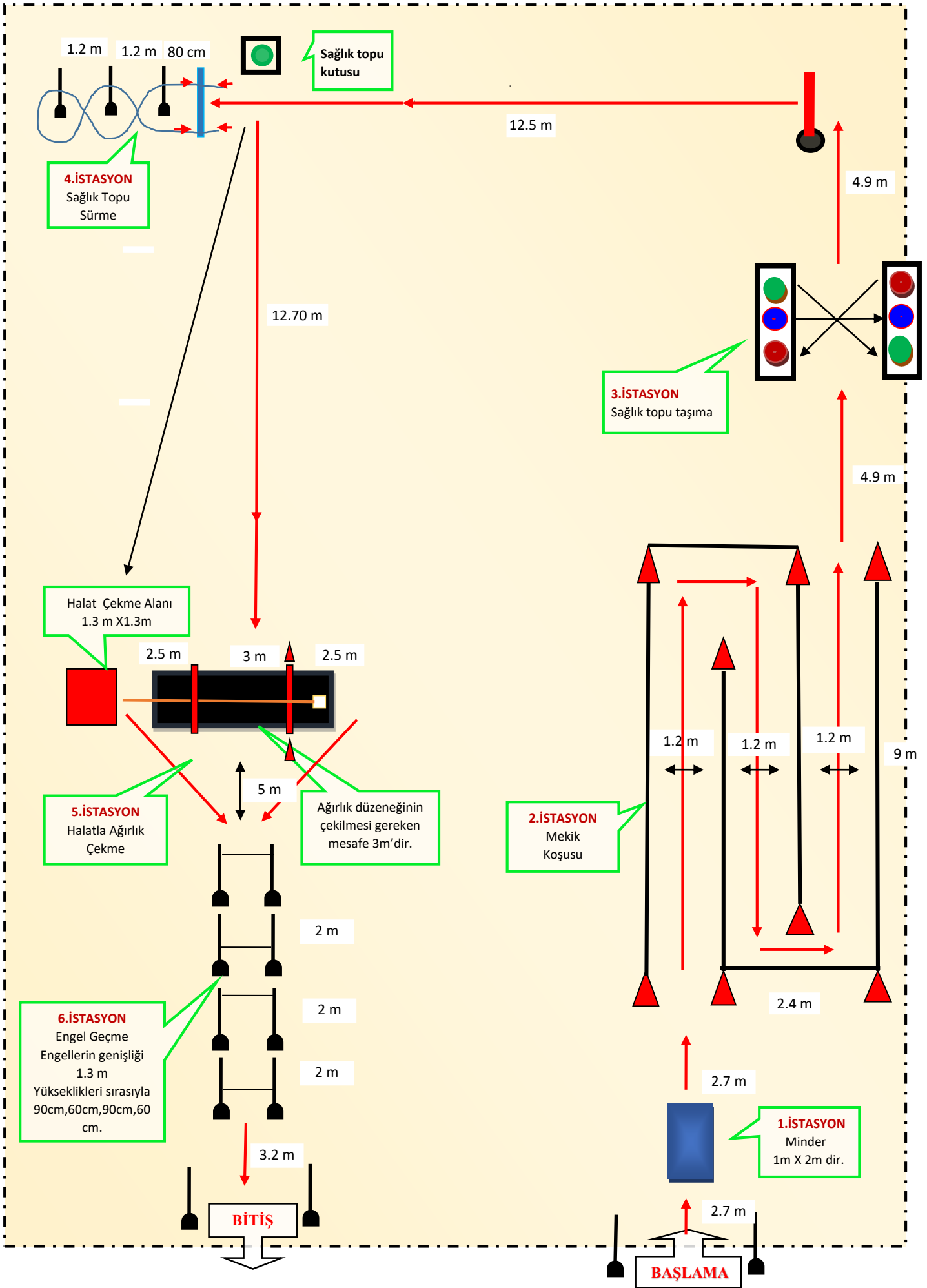
Bu istasyona gelen aday 90 ve 60 cm.'lik yükseklikteki engelleri sırayla geçer. (Sırası: alttan, üstten, alttan, üstten. 90 cm.'lik engellerin altından, 60 cm.'lik engellerin üzerinden geçilecektir.).

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

Aday (Teknik hata hariç) fotoseli kendisi durdurmak zorundadır



10.SINIF KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEKLERİ ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAY

KIZLAR KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
48 ve ALTI		45	59,26	59,5	22
48,01	48,25	44,5	59,51	59,75	21,5
48,26	48,5	44	59,76	60	21
48,51	48,75	43,5	60,01	60,25	20,5
48,76	49	43	60,26	60,5	20
49,01	49,25	42,5	60,51	60,75	19,5
49,26	49,5	42	60,76	61	19
49,51	49,75	41,5	61,01	61,25	18,5
49,76	50	41	61,26	61,5	18
50,01	50,25	40,5	61,51	61,75	17,5
50,26	50,5	40	61,76	62	17
50,51	50,75	39,5	62,01	62,25	16,5
50,76	51	39	62,26	62,5	16
51,01	51,25	38,5	62,51	62,75	15,5
51,26	51,5	38	62,76	63	15
51,51	51,75	37,5	63,01	63,25	14,5
51,76	52	37	63,26	63,5	14
52,01	52,25	36,5	63,51	63,75	13,5
52,26	52,5	36	63,76	64	13
52,51	52,75	35,5	64,01	64,25	12,5
52,76	53	35	64,26	64,5	12
53,01	53,25	34,5	64,51	64,75	11,5
53,26	53,5	34	64,76	65	11
53,51	53,75	33,5	65,01	65,25	10,5
53,76	54	33	65,26	65,5	10
54,01	54,25	32,5	65,51	65,75	9,5
54,26	54,5	32	65,76	66	9
54,51	54,75	31,5	66,01	66,25	8,5
54,76	55	31	66,26	66,5	8
55,01	55,25	30,5	66,51	66,75	7,5
55,26	55,5	30	66,76	67	7
55,51	55,75	29,5	67,01	67,25	6,5
55,76	56	29	67,26	67,5	6
56,01	56,25	28,5	67,51	67,75	5,5
56,26	56,5	28	67,76	68	5
56,51	56,75	27,5	68,01	68,25	4,5
56,76	57	27	68,26	68,5	4
57,01	57,25	26,5	68,51	68,75	3,5
57,26	57,5	26	68,76	69	3
57,51	57,75	25,5	69,01	69,25	2,5
57,76	58	25	69,26	69,5	2
58,01	58,25	24,5	69,51	69,75	1,5
58,26	58,5	24	69,76	70	1
58,51	58,75	23,5	70,01	70,25	0,5
58,76	59	23	70,26 ve üzeri		0
59,01	59,25	22,5			

ERKEK KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
39 ve ALTI		45	50,26	50,5	22
39,01	39,25	44,5	50,51	50,75	21,5
39,26	39,50	44	50,76	51	21
39,51	39,75	43,5	51,01	51,25	20,5
39,76	40,00	43	51,26	51,5	20
40,01	40,25	42,5	51,51	51,75	19,5
40,26	40,50	42	51,76	52	19
40,51	40,75	41,5	52,01	52,25	18,5
40,76	41,00	41	52,26	52,5	18
41,01	41,25	40,5	52,51	52,75	17,5
41,26	41,5	40	52,76	53	17
41,51	41,75	39,5	53,01	53,25	16,5
41,76	42	39	53,26	53,5	16
42,01	42,25	38,5	53,51	53,75	15,5
42,26	42,5	38	53,76	54	15
42,51	42,75	37,5	54,01	54,25	14,5
42,76	43	37	54,26	54,5	14
43,01	43,25	36,5	54,51	54,75	13,5
43,26	43,5	36	54,76	55	13
43,51	43,75	35,5	55,01	55,25	12,5
43,76	44	35	55,26	55,5	12
44,01	44,25	34,5	55,51	55,75	11,5
44,26	44,5	34	55,76	56	11
44,51	44,75	33,5	56,01	56,25	10,5
44,76	45	33	56,26	56,5	10
45,01	45,25	32,5	56,51	56,75	9,5
45,26	45,5	32	56,76	57	9
45,51	45,75	31,5	57,01	57,25	8,5
45,76	46	31	57,26	57,5	8
46,01	46,25	30,5	57,51	57,75	7,5
46,26	46,5	30	57,76	58	7
46,51	46,75	29,5	58,01	58,25	6,5
46,76	47	29	58,26	58,5	6
47,01	47,25	28,5	58,51	58,75	5,5
47,26	47,5	28	58,76	59	5
47,51	47,75	27,5	59,01	59,25	4,5
47,76	48	27	59,26	59,5	4
48,01	48,25	26,5	59,51	59,75	3,5
48,26	48,5	26	59,76	60	3
48,51	48,75	25,5	60,01	60,25	2,5
48,76	49	25	60,26	60,5	2
49,01	49,25	24,5	60,51	60,75	1,5
49,26	49,5	24	60,76	61	1
49,51	49,75	23,5	61,01	61,25	0,5
49,76	50	23	62,26 ve üzeri		0
50,01	50,25	22,5			

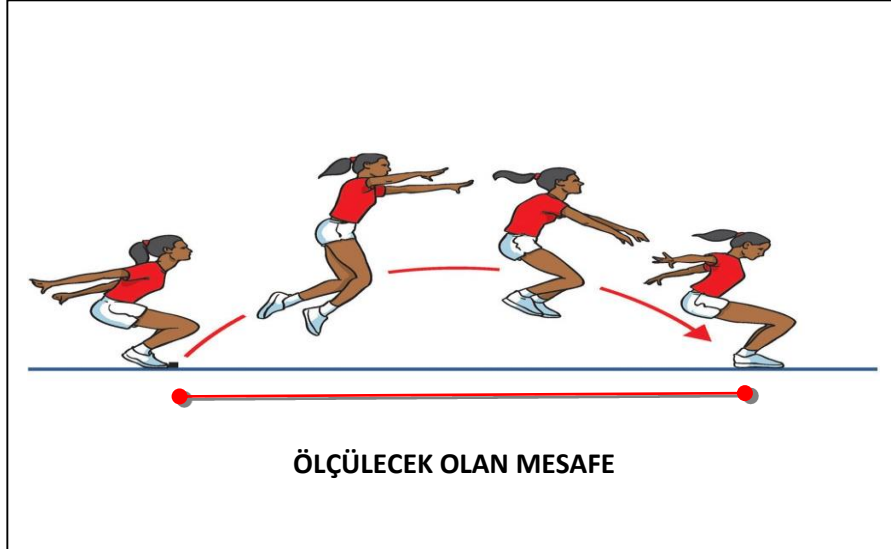
10.SINIFLAR ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU

(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.



10.SINIFLAR ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAY DURARAK UZUN ATLAMA PUANLAMA TABLOSU

ERKEKLER			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
2,20 VE ÜSTÜ	10	1.69	4.9
2,19	9.9	1.68	4.8
2,18	9.8	1.67	4.7
2,17	9.7	1.66	4.6
2,16	9.6	1.65	4.5
2,15	9.5	1.64	4.4
2,14	9.4	1.63	4.3
2,13	9.3	1.62	4.2
2,12	9.2	1.61	4.1
2,11	9.1	1.60	4.0
2,10	9.0	1.59	3.9
2,09	8.9	1.58	3.8
2,08	8.8	1.57	3.7
2,07	8.7	1.56	3.6
2,06	8.6	1.55	3.5
2,05	8.5	1.54	3.4
2,04	8.4	1.53	3.3
2,03	8.3	1.52	3.2
2,02	8.2	1.51	3.1
2,01	8.1	1.50	3.0
2,00	8.0	1.49	2.9
1,99	7.9	1.48	2.8
1,98	7.8	1.47	2.7
1,97	7.7	1.46	2.6
1,96	7.6	1.45	2.5
1,95	7.5	1.44	2.4
1,94	7.4	1.43	2.3
1,93	7.3	1.42	2.2
1,92	7.2	1.41	2.1
1,91	7.1	1.40	2.0
1,90	7.0	1.39	1.9
1,89	6.9	1.38	1.8
1,88	6.8	1.37	1.7
1,87	6.7	1.36	1.6
1,86	6.6	1.35	1.5
1,85	6.5	1.34	1.4
1,84	6.4	1.33	1.3
1,83	6.3	1.32	1.2
1,82	6.2	1.31	1.1
1,81	6.1	1.30	1.0
1,80	6.0	1.29	0.9
1,79	5.9	1.28	0.8
1,78	5.8	1.27	0.7
1,77	5.7	1.26	0.6
1,76	5.6	1.25	0.5
1,75	5.5	1.24	0.4
1,74	5.4	1.23	0.3
1,73	5.3	1.22	0.2
1,72	5.2	1.21	0.1
1,71	5.1	1,20	0
1,70	5.0		

KIZLAR			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
1.75 VE ÜSTÜ	10	1.24	4.9
1,74	9.9	1.23	4.8
1,73	9.8	1.22	4.7
1,72	9.7	1.21	4.6
1,71	9.6	1.20	4.5
1,70	9.5	1.19	4.4
1,69	9.4	1.18	4.3
1,68	9.3	1.17	4.2
1,67	9.2	1.16	4.1
1,66	9.1	1.15	4.0
1,65	9.0	1.14	3.9
1.64	8.9	1.13	3.8
1.63	8.8	1.12	3.7
1.62	8.7	1.11	3.6
1.61	8.6	1.10	3.5
1.60	8.5	1.09	3.4
1.59	8.4	1.08	3.3
1.58	8.3	1.07	3.2
1.57	8.2	1.06	3.1
1.56	8.1	1.05	3.0
1.55	8.0	1.04	2.9
1.54	7.9	1.03	2.8
1.53	7.8	1.02	2.7
1.52	7.7	1.01	2.6
1.51	7.6	1.00	2.5
1.50	7.5	0.99	2.4
1.49	7.4	0.98	2.3
1.48	7.3	0.97	2.2
1.47	7.2	0.96	2.1
1.46	7.1	0.95	2.0
1.45	7.0	0.94	1.9
1.44	6.9	0.93	1.8
1.43	6.8	0.92	1.7
1.42	6.7	0.91	1.6
1.41	6.6	0.90	1.5
1.40	6.5	0.89	1.4
1.39	6.4	0.88	1.3
1.38	6.3	0.87	1.2
1.37	6.2	0.86	1.1
1.36	6.1	0.85	1.0
1.35	6.0	0.84	0.9
1.34	5.9	0.83	0.8
1.33	5.8	0.82	0.7
1.32	5.7	0.81	0.6
1.31	5.6	0.80	0.5
1.30	5.5	0.79	0.4
1.29	5.4	0.78	0.3
1.28	5.3	0.77	0.2
1.27	5.2	0.76	0.1
1.26	5.1	0.75 VE	0
1.25	5.0	ALTI	

NOT: TABLODAKİ DERECELER METRE CİNSİNDEN YAZILMIŞTIR.

10.SINIFLAR ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAY
20 METRE SÜRAT TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU
(15 PUAN)

ERKEK ADAYLAR

PUANLAMA	
20 METRE SÜRAT TESTİ (sn)	PUAN
2,95 sn ve altı	15
2,96-3,05 sn	14
3,06-3,15 sn	13
3,16-3,25 sn	12
3,26-3,35 sn	11
3,36-3,45 sn	10
3,46-3,55 sn	9
3,56-3,65 sn	8
3,66-3,75 sn	7
3,76-3,85 sn	6
3,86-3,95 sn	5
3,96-4,05 sn	4
4,06-4,15 sn	3
4,16-4,25 sn	2
4,26-4,35 sn	1
4,36 sn ve üstü	0

KIZ ADAYLAR

PUANLAMA	
20 METRE SÜRAT TESTİ(sn)	PUAN
3,45 sn ve altı	15
3,46-3,55 sn	14
3,56-3,65 sn	13
3,66-3,75 sn	12
3,76-3,85 sn	11
3,86-3,95 sn	10
3,96-4,05 sn	9
4,06-4,15 sn	8
4,16-4,25 sn	7
4,26-4,35 sn	6
4,36-4,45 sn	5
4,46-4,55 sn	4
4,56-4,65 sn	3
4,66-4,75 sn	2
4,76-4,85 sn	1
4,86 sn ve üstü	0

11.SINIFLAR ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAY KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEKLERİ

KIZLAR KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
46 ve ALTI		45	57,26	57,5	22
46,01	46,25	44,5	57,51	57,75	21,5
46,26	46,5	44	57,76	58	21
46,51	46,75	43,5	58,01	58,25	20,5
46,76	47	43	58,26	58,5	20
47,01	47,25	42,5	58,51	58,75	19,5
47,26	47,5	42	58,76	59	19
47,51	47,75	41,5	59,01	59,25	18,5
47,76	48	41	59,26	59,5	18
48,01	48,25	40,5	59,51	59,75	17,5
48,26	48,5	40	59,76	60	17
48,51	48,75	39,5	60,01	60,25	16,5
48,76	49	39	60,26	60,5	16
49,01	49,25	38,5	60,51	60,75	15,5
49,26	49,5	38	60,76	61	15
49,51	49,75	37,5	61,01	61,25	14,5
49,76	50	37	61,26	61,5	14
50,01	50,25	36,5	61,51	61,75	13,5
50,26	50,5	36	61,76	62	13
50,51	50,75	35,5	62,01	62,25	12,5
50,76	51	35	62,26	62,5	12
51,01	51,25	34,5	62,51	62,75	11,5
51,26	51,5	34	62,76	63	11
51,51	51,75	33,5	63,01	63,25	10,5
51,76	52	33	63,26	63,5	10
52,01	52,25	32,5	63,51	63,75	9,5
52,26	52,5	32	63,76	64	9
52,51	52,75	31,5	64,01	64,25	8,5
52,76	53	31	64,26	64,5	8
53,01	53,25	30,5	64,51	64,75	7,5
53,26	53,5	30	64,76	65	7
53,51	53,75	29,5	65,01	65,25	6,5
53,76	54	29	65,26	65,50	6
54,01	54,25	28,5	65,51	65,75	5,5
54,26	54,5	28	65,76	66	5
54,51	54,75	27,5	66,01	66,25	4,5
54,76	55	27	66,26	66,50	4
55,01	55,25	26,5	66,51	66,75	3,5
55,26	55,5	26	66,76	67	3
55,51	55,75	25,5	67,01	67,25	2,5
55,76	56	25	67,26	67,50	2
56,01	56,25	24,5	67,51	67,75	1,5
56,26	56,5	24	67,76	68	1
56,51	56,75	23,5	68,01	68,25	0,5
56,76	57	23	69,26 ve üzeri		0
57,01	57,25	22,5			

ERKEK KOORDİNASYON PUANLAMA ÖLÇEĞİ					
Zaman Aralığı (SN)		Puan	Zaman Aralığı (SN)		Puan
39 ve ALTI		45	50,26	50,5	22
39,01	39,25	44,5	50,51	50,75	21,5
39,26	39,50	44	50,76	51	21
39,51	39,75	43,5	51,01	51,25	20,5
39,76	40,00	43	51,26	51,5	20
40,01	40,25	42,5	51,51	51,75	19,5
40,26	40,50	42	51,76	52	19
40,51	40,75	41,5	52,01	52,25	18,5
40,76	41,00	41	52,26	52,5	18
41,01	41,25	40,5	52,51	52,75	17,5
41,26	41,5	40	52,76	53	17
41,51	41,75	39,5	53,01	53,25	16,5
41,76	42	39	53,26	53,5	16
42,01	42,25	38,5	53,51	53,75	15,5
42,26	42,5	38	53,76	54	15
42,51	42,75	37,5	54,01	54,25	14,5
42,76	43	37	54,26	54,5	14
43,01	43,25	36,5	54,51	54,75	13,5
43,26	43,5	36	54,76	55	13
43,51	43,75	35,5	55,01	55,25	12,5
43,76	44	35	55,26	55,5	12
44,01	44,25	34,5	55,51	55,75	11,5
44,26	44,5	34	55,76	56	11
44,51	44,75	33,5	56,01	56,25	10,5
44,76	45	33	56,26	55,5	10
45,01	45,25	32,5	56,51	56,75	9,5
45,26	45,5	32	56,76	57	9
45,51	45,75	31,5	57,01	57,25	8,5
45,76	46	31	57,26	57,5	8
46,01	46,25	30,5	57,51	57,75	7,5
46,26	46,5	30	57,76	58	7
46,51	46,75	29,5	58,01	58,25	6,5
46,76	47	29	58,26	58,5	6
47,01	47,25	28,5	58,51	58,75	5,5
47,26	47,5	28	58,76	59	5
47,51	47,75	27,5	59,01	59,25	4,5
47,76	48	27	59,26	59,5	4
48,01	48,25	26,5	59,51	59,75	3,5
48,26	48,5	26	59,76	60	3
48,51	48,75	25,5	60,01	60,25	2,5
48,76	49	25	60,26	60,5	2
49,01	49,25	24,5	60,51	60,75	1,5
49,26	49,5	24	60,76	61	1
49,51	49,75	23,5	61,01	61,25	0,5
49,76	50	23	62,26 ve üzeri		0
50,01	50,25	22,5			

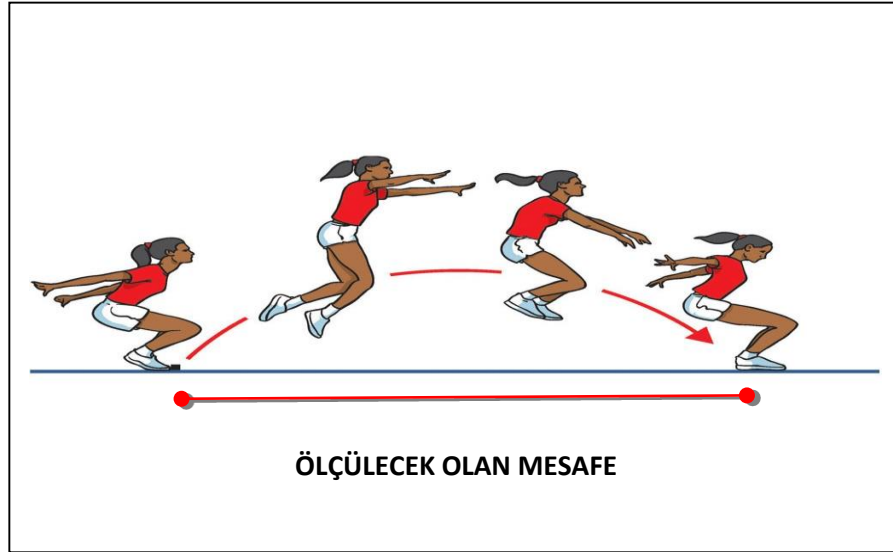
11.SINIFLAR ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAY DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU

(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.



11.SINIFLAR ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAY DURARAK UZUN ATLAMA PUANLAMA TABLOSU

ERKEKLER			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
2,30 VE ÜSTÜ	10	1.79	4.9
2,29	9.9	1.78	4.8
2,28	9.8	1.77	4.7
2,27	9.7	1.76	4.6
2,26	9.6	1.75	4.5
2,25	9.5	1.74	4.4
2,24	9.4	1.73	4.3
2,23	9.3	1.72	4.2
2,22	9.2	1.71	4.1
2,21	9.1	1.70	4.0
2,20	9.0	1.69	3.9
2,19	8.9	1.68	3.8
2,18	8.8	1.67	3.7
2,17	8.7	1.66	3.6
2,16	8.6	1.65	3.5
2,15	8.5	1.64	3.4
2,14	8.4	1.63	3.3
2,13	8.3	1.62	3.2
2,12	8.2	1.61	3.1
2,11	8.1	1.60	3.0
2,10	8.0	1.59	2.9
2,09	7.9	1.58	2.8
2,08	7.8	1.57	2.7
2,07	7.7	1.56	2.6
2,06	7.6	1.55	2.5
2,05	7.5	1.54	2.4
2,04	7.4	1.53	2.3
2,03	7.3	1.52	2.2
2,02	7.2	1.51	2.1
2,01	7.1	1.50	2.0
2,00	7.0	1.49	1.9
1,99	6.9	1.48	1.8
1,98	6.8	1.47	1.7
1,97	6.7	1.46	1.6
1,96	6.6	1.45	1.5
1,95	6.5	1.44	1.4
1,94	6.4	1.43	1.3
1,93	6.3	1.42	1.2
1,92	6.2	1.41	1.1
1,91	6.1	1.40	1.0
1,90	6.0	1.39	0.9
1,89	5.9	1.38	0.8
1,88	5.8	1.37	0.7
1,87	5.7	1.36	0.6
1,86	5.6	1.35	0.5
1,85	5.5	1.34	0.4
1,84	5.4	1.33	0.3
1,83	5.3	1.32	0.2
1,82	5.2	1.31	0.1
1,81	5.1	1,30 ve altı	0
1,80	5.0		

KIZLAR			
Mesafe	Puan	Mesafe	Puan
1.85 VE ÜSTÜ	10	1.34	4.9
1.84	9.9	1.33	4.8
1.83	9.8	1.32	4.7
1.82	9.7	1.31	4.6
1.81	9.6	1.30	4.5
1.80	9.5	1.29	4.4
1.79	9.4	1.28	4.3
1.78	9.3	1.27	4.2
1.77	9.2	1.26	4.1
1.76	9.1	1.25	4.0
1.75	9.0	1.24	3.9
1.74	8.9	1.23	3.8
1.73	8.8	1.22	3.7
1.72	8.7	1.21	3.6
1.71	8.6	1.20	3.5
1.70	8.5	1.19	3.4
1.69	8.4	1.18	3.3
1.68	8.3	1.17	3.2
1.67	8.2	1.16	3.1
1.66	8.1	1.15	3.0
1.65	8.0	1.14	2.9
1.64	7.9	1.13	2.8
1.63	7.8	1.12	2.7
1.62	7.7	1.11	2.6
1.61	7.6	1.10	2.5
1.60	7.5	1.09	2.4
1.59	7.4	1.08	2.3
1.58	7.3	1.07	2.2
1.57	7.2	1.06	2.1
1.56	7.1	1.05	2.0
1.55	7.0	1.04	1.9
1.54	6.9	1.03	1.8
1.53	6.8	1.02	1.7
1.52	6.7	1.01	1.6
1.51	6.6	1.00	1.5
1.50	6.5	0.99	1.4
1.49	6.4	0.98	1.3
1.48	6.3	0.97	1.2
1.47	6.2	0.96	1.1
1.46	6.1	0.95	1.0
1.45	6.0	0.94	0.9
1.44	5.9	0.93	0.8
1.43	5.8	0.92	0.7
1.42	5.7	0.91	0.6
1.41	5.6	0.90	0.5
1.40	5.5	0.89	0.4
1.39	5.4	0.88	0.3
1.38	5.3	0.87	0.2
1.37	5.2	0.86	0.1
1.36	5.1	0.85 ve altı	0
1.35	5.0		

NOT: TABLODAKİ DERECELER METRE CİNSİNDEN YAZILMIŞTIR.

11.SINIFLAR ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ADAY
20 METRE SÜRAT TESTİ AÇIKLAMALARI VE PUANLAMA TABLOSU
(15 PUAN)

ERKEK ADAYLAR

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

KIZ ADAYLAR

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