



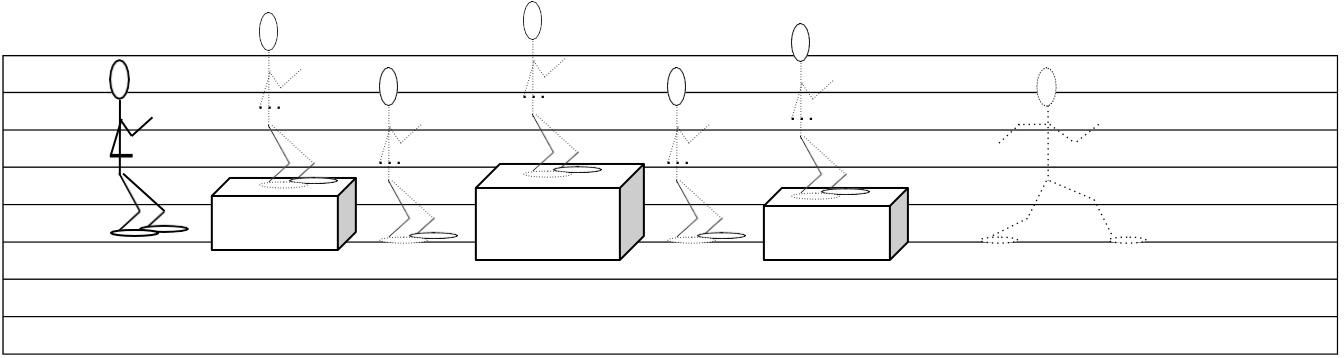
2

### PLATFORMLAR ÜZERİNDEN SIÇRAMA :

Aday; üst yüzeyi 60x60 cm ebadında, orta noktaları 50 cm yüksekliğindeki birer metre arayla dizilmiş 3(üç) adet ahşap platformdan ilkinin üzerine sıçrayarak çift ayakla basarak çıkar ve çift ayakla 1.ve 2. platform arasına düşer, 2.platforma sıçrayarak çift ayakla basarak çıkar ve çift ayakla 2.ve 3.platform arasına düşer, 3'üncü platforma sıçrayarak çift ayak basarak çıkar ve serbest olarak platformdan düşer.

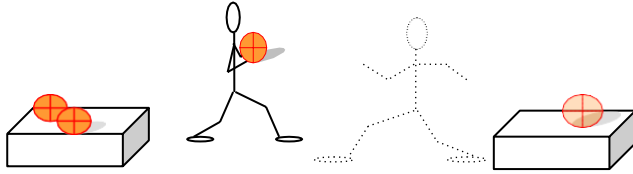
#### Hatalar :

- El desteğiyle platforma çıkmak.
- Platforma tek ayakla çıkmak ve inmek



3

### TOP TAŞIMA :



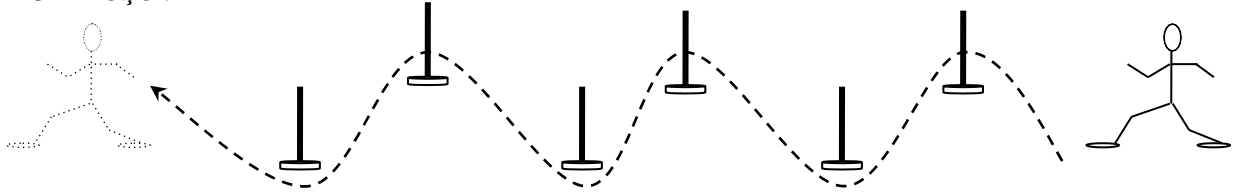
Aday, 3 m. aralığı olan iki adet kutunun birinde bulunan 3 adet, 3 kiloluk sağlık topunu boş olan kutuya birer birer taşıyacaktır.

#### Hata :

- Her bir sağlık topunun boş kutunun dışına bırakılması.

4

### SLALOM KOŞU :



Aday, 3 m. Aralıklarla zikzak şeklinde dizilen 6 adet dikmenin dışından geçmek şartıyla, slalom koşu yapar. Aday sağdaki ilk dikmenin dışından istasyona başlamak zorundadır.

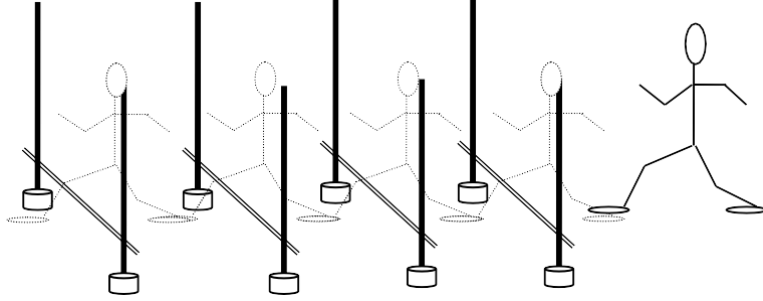
#### Hatalar :

- Dikme atlamak
- Dikmenin içinden slalom yapmadan geçmek

- Dikmeleri devirmek

5

#### ENGELLER ÜZERİNDEN KOŞU ADIMIYLA GEÇİŞ :



Aday 120 cm. aralıklarla dizilmiş, 40 cm. yüksekliğindeki, 4 adet engelden koşu adımlarıyla sıçrayarak geçer.

#### Hata :

- Engelin devrilmesi

### 2-) DİKEY SİCRAMA TESTİ :

Bu testte adayın dikey sıçrama becerisi test cihazı ( fotosel ) ile belirlenir.

**Ölçüm şekli:** Zeminde çizilmiş 50x50 cm. kare (platform) alanı içinde, dikey serbest sıçrama yapılır. Yapılan iki (2) dikey sıçrama ölçümünden sonra en iyi derece puanlamaya alınır.

#### Hatalar:

- Sıçradığı kare (platform) alanı dışına düşmek.
- Sıçradığı yönden farklı bir yöne düşmek.
- Sıçramadan önce yaylanırken ayakların az da olsa yerden kesilmesi.
- Sıçrama sonrası yere düşüş sırasında dizleri karın boşluğuna toplayarak (çömelik şekilde) düşülmesi.

### 3-) 30 M. SÜRAT KOSUSU :

Aday öğrenci; iki fotosel arasındaki 30 metrelik mesafeyi kendisi başlatarak koşacak, yaptığı derece fotosel ile belirlenecektir. Adayın tek hakkı vardır. Cihaz (fotosel) hatası olursa adaya yeni bir hak verilir.

### 4- RİTİM :

Her öğrenciye iki ayrı ritim verilecektir. Her ritim için bir hak verilecek aynı ritim bir daha tekrar edilmeyecektir. Birinci ritim (0-8 puan) aralığında, ikinci ritim (0-7 puan) aralığında olup toplam 15 puan olarak değerlendirilecektir.