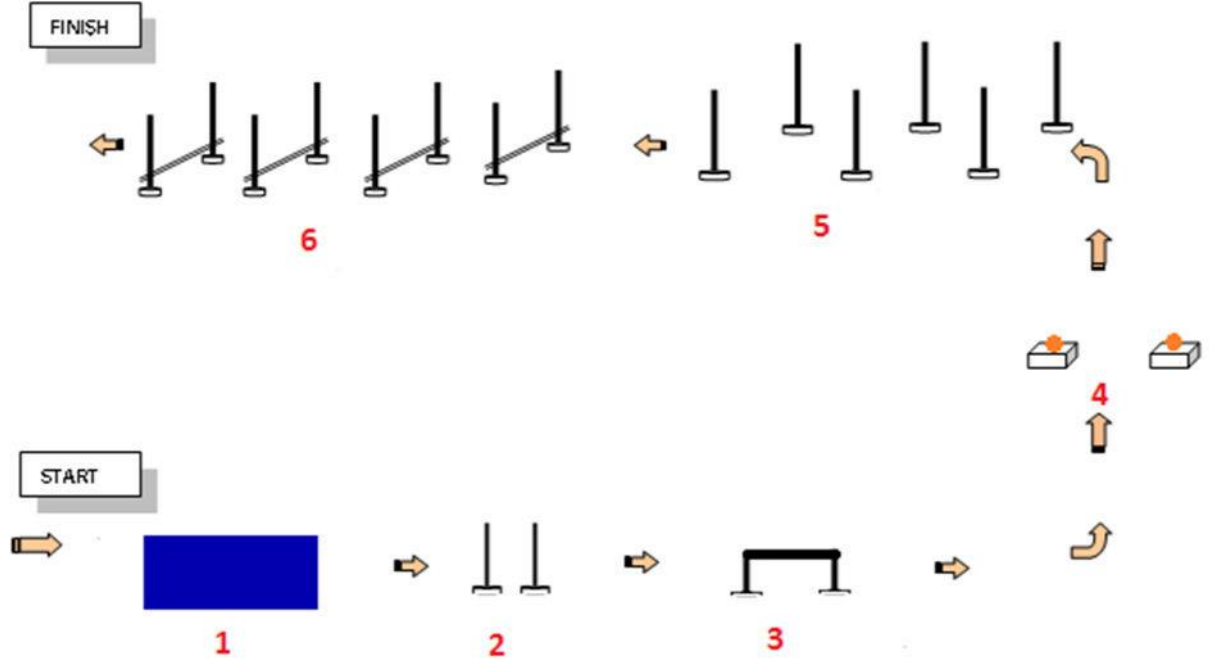


1- BECERİ VE KOORDİNASYON PARKURU :

Aşağıda şekli verilen parkurda aday fotoseli açarak start alır ve parkur içindeki sıralı istasyonlarda gerekli hareketleri yaparak yine finiş çizgisinde bulunan fotoselden geçerek zamanı durdurur. Parkuru en kısa sürede bitirmek esastır. Yapılan hatalarda; (devirmiş, düşürmüş, adım hatası veya eksik yapmış vb...) her hata için 1 sn ceza puanı verilererek yaptığı süreye eklenecektir. Cihaz (fotosel) hatasında adaya yeni bir hak verilir. (Aday Öğrenciye ard arda iki hak verilecek yapmış olduğu en iyi derece puanlanmaya alınır)



“ÖZEL YETENEK SINAVI” BECERİ KOORDİNASYON PARKURU

1

ÖNE TAKLA :

2



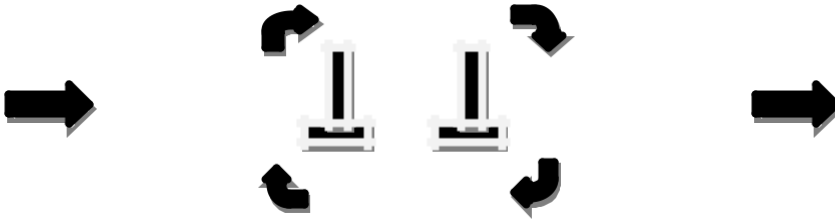
Aday start çizgisinden 2 metre **ötedeki 1x2 ebatlarındaki** cimnastik yer minderi üzerinden öne takla atar.

Hatalar :

- Yandan yuvarlanmak .

2

DİKMELER ETRAFINDA DÖNÜŞ:



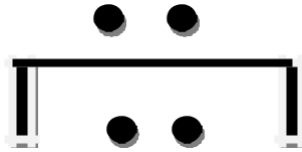
Aday **Yer minderinden 5m uzaklıktaki ; 1 metre aralıkla yerleştirilmiş dikmelerin dış tarafından 360 derecelik bir dönüş** yapar.

Hatalar :

- Dikmelerin arasından geçmek
- Dikmelerin etrafından dönmemek

3

ÇİFT AYAK YANA SİÇRAMA:



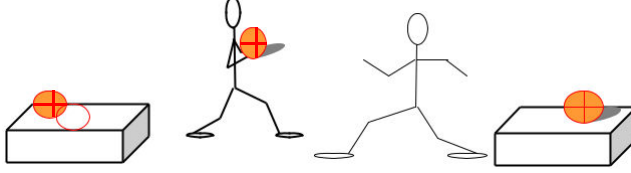
Aday **Dikmelerden 5m uzaklıktaki ; Yerden 30 cm yükseklikteki engel** üzerinden çift ayakla yana **sola** sağa 4 kez sıçrama yapar.

Hatalar :

- Engeli devirmek
- **Eksik sıçrama**
- **Tek adım sıçrama**
- **Engelin dışında sıçrama**

4

TOP TAŞIMA :



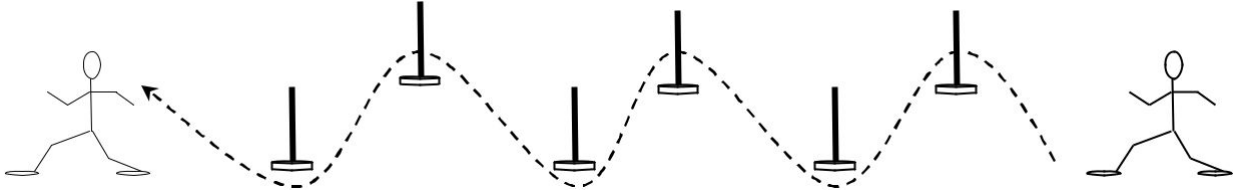
Aday; **Voleybol sahası servis çizgisi ortasına yerleştirilmiş ; Aralığı 3 m. Olan iki adet kutunun her birinde birer adet bulunan sağlık topunu (3 kg) diğer kutuya taşıyarak yer değiştirecek.**

Hatalar :

- Sağlık topunu taşıırken düşürmek
- Sağlık topunu kutunun dışına bırakmak
- Sağlık topunun kutunun içinden sekerek, kutunun dışına çıkması

5

SLALOM KOŞU :



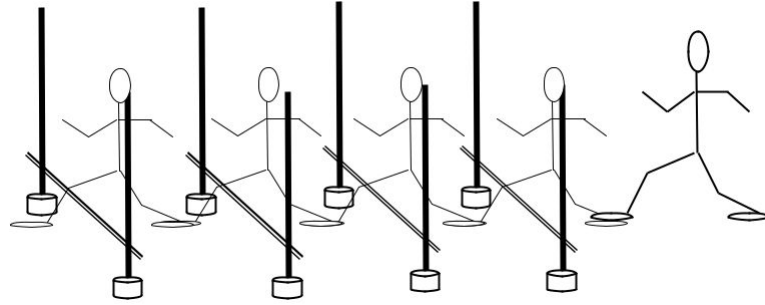
Aday **3 m. Aralıklarla zig – zag şeklinde dizilen 6 adet dikmenin dışından geçmek şartıyla, slalom koşu yapar. Aday ilk olarak solundaki dikmenin dışından istasyona başlamak zorundadır.**

Hatalar :

- Dikme atlamak
- Dikmenin içinden geçmek
- Dikmeleri devirmek

6

ENGELLER ÜZERİNDEN KOŞU ADIMIYLA GEÇİŞ :



Aday **son slalom dikmesinden 3.00 m ileri yerleştirilmiş ; 1,20 cm. aralıklarla dizilmiş, 30 cm. yüksekliğindeki** 4 adet engelden **koşu adımlarıyla sıçrayarak geçer.**

Hatalar :

- Engelin devrilmesi
- Engeler **takılmak, düşmek**

Bitiş: Son engelden 2.20 metre uzaklıktadır