

## FİZİKİ KABİLİYET YETERLİLİK TESTİ AÇIKLAMALARI

### 1. BARFİKSTE KOL ÇEKME (Piyade Komando Sınıfına Başvuran Adaylar İçin):

Hareketin yapılışı: Barfiks barı, eller omuz genişliğinde açık ve serçe tutuşuyla tutulur (barfiks barı başparmakla alttan kavranır). Çene barın üzerine çıkacak şekilde vücut yukarı çekilir. Daha sonra kollar gergin oluncaya kadar vücut aşağıya sarkıtılır.

Bel vurmak suretiyle kol çekmeler, çenenin barfiks barını geçmemesi ve sarkık pozisyonda kolların bükülü kalması değerlendirmelerde dikkate alınmaz.



### 2. MEKİK HAREKETİ:

Hareketin yapılışı: Yardımlı yapılır. Yardımcı, ayaklardan tutarak bacakların yukarıya kalkmasını önler. Sırt üstü yatırılır, eller omuz başlarında çapraz tutuşta, dizler bükülü, ayak tabanları yerde ve bitişik olmalıdır. Belden, vücut yere dik konuma gelene kadar doğrularak kalkmak ve tekrar yatmak bir tekrardır.

Mekik hareketi yaparken yere sırt üstü tam yatılmaması, yerden doğrulurken kalça vuruşu yapılması, ellerin omuzlardan çözümlenmesi ve vücudun yere dik konuma gelememesi gibi yanlış hareketler değerlendirmelerde dikkate alınmaz.



### 3. ŞINAV HAREKETİ:

Hareketin yapılışı: Cephe vaziyeti alınır. Sırt, karın, kalça ve bacak kasları gergin; vücut baştan topuğa kadar düz, vücut ağırlığı kollar üzerinde ve kollar gergin pozisyonudadır. Dirsekler bükülerek, vücudun şekli bozulmadan, göğsün yere degecek kadar yaklaştırılıp (omuzlar dirsek seviyesinin altına gelecek kadar), tekrar vücudun kollar üzerinde kaldırılarak, dirseklerin düz hale getirilmesi ile hareket tamamlanır.

Şınav hareketi yaparken vücudun düz konumunun bozulması, dirsekler bükülürken omuzların dirsek seviyesinin altına inmemesi, vücut kollar üzerinde kaldırılırken dirseklerin düz konuma gelmemesi gibi yanlış hareketler değerlendirmelerde dikkate alınmaz.



### 4. BOMBA KOŞUSU (Piyade Komando Sınıfına Başvuran Adaylar İçin):

50 metre uzunluğundaki parkurda, toplam 350 metre mesafe kat edilen bir koşudur. Her kulvarda beş adet bomba platformu vardır. Her bomba platformunun birbirine olan uzaklığı 10 metredir.

“BAŞLA” komutu ile başlangıç noktasından (sepetlerin hizasından) koşuya başlanır. Bombalar, sırasıyla en uzaktan yakına doğru; her seferinde başlangıç yerindeki sepete bırakılmak sureti ile tek tek toplanır. Bu işlem sırasıyla devam eder; son olarak en yakındaki bomba alınarak sepete bırakılır ve süratle bitiş noktasına (en sonda duran bomba platformunun hizasına) koşulur.



## 5. 1500 METRE KOŞU

Koşu topluca yapılır. Koşuya başlamadan önce “Yerlerinize!” komutu verilir. Başlangıç çizgisinin gerisinde herkes yerini alındıktan sonra “Başla!” komutuyla koşu başlar. Koşu dereceleri kronometre ile ölçülür. Koşu bitiş çizgisini geçenlere sıralama kartı verilir. Sıralama kartını alanların dereceleri kronometreden bakılarak sınav kartlarına yazılır.

Kıyafet, mevsime göre şort-tişört veya eşofmandır ve asfalt zeminde koşmaya uygun spor ayakkabısıdır.

Koşu esnasında kestirmeden koşmak, başkasının veya başkalarının koşmasını bilinçli olarak engellemek, diskalifiye sebebidir. Koşuyu her ne suretle olursa olsun bırakmak, terk sebebidir. Koşuda diskalifiye olan veya koşuyu terk eden adaylara elendikleri takdirde koşu için ikinci bir şans verilmez.

