TABLO-9

FİZİKİ KABİLİYET YETERLİLİK TESTİ AÇIKLAMALARI
(ERKEK ADAYLAR)

1. MEKİK HAREKETİ:

Hareketin yapılışı: Yardımlı yapılır. Yardımcı, ayaklardan tutarak bacakların yukarıya kalkmasını önler. Sırt üstü yatılır, 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 çözülmesi ve vücudun yere dik konuma gelememesi gibi yanlış hareketler değerlendirmelerde dikkate alınmaz.

Şekil-a

Şekil-b

2. 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 pozisyondadır. Dirsekler bükülerek, vücudun şekli bozulmadan, göğüs yere değecek kadar (omuzlar dirsek seviyesinin altına gelecek kadar) yaklaştırılır. Tekrar vücut kollar üzerinde kaldırılarak dirsekler düz hale getirilerek 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.

Şekil-a

Şekil-b

Şekil-c

3. 1500/3000 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.

Şekil-a

Şekil-b

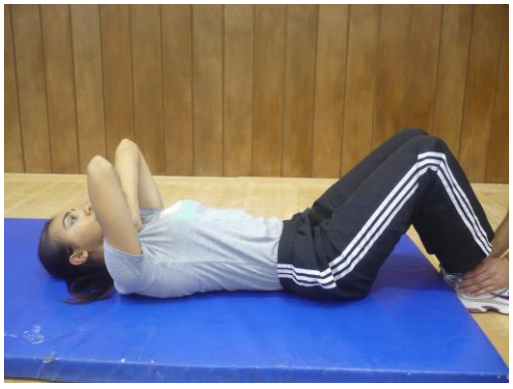
FİZİKİ KABİLİYET YETERLİLİK TESTİ AÇIKLAMALARI (BAYAN ADAYLAR)

1. MEKİK HAREKETİ:

Hareketin yapılışı: Yardımlı yapılır. Yardımcı, ayaklardan tutarak bacakların yukarıya kalkmasını önler. Sırt üstü yatılır, 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 çözülmesi ve vücudun yere dik konuma gelememesi gibi yanlış hareketler değerlendirmelerde dikkate alınmaz.

Şekil-a



Şekil-b

2. ŞINAV HAREKETİ:

Hareketin yapılışı: Dizler yerde cephe vaziyeti alınır. Sırt, karın, kalça ve bacak kasları gergin; vücut baştan dize kadar düz, vücut ağırlığı kollar üzerinde ve kollar gergin pozisyondadır. Dirsekler bükülerek, vücudun şekli bozulmadan, göğüs yere değecek kadar (omuzlar dirsek seviyesinin altına gelecek kadar) yaklaştırılır. Tekrar vücut kollar üzerinde kaldırılarak dirsekler düz hale getirilerek 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.

Şekil-a

Şekil-b

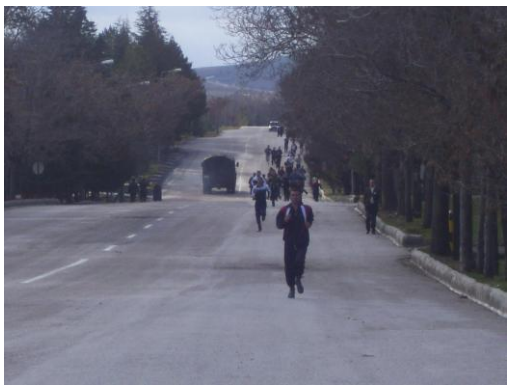
3. 1500/3000 METRE KOŞU

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.

Şekil-a



Şekil-b