

## 7. DÖNEM 2022 YILI EMNİYET MENSUBU ADAYLARIN İLK DERECE AMİRLİK EĞİTİMİ GİRİŞ SINAVI FİZİKİ YETERLİLİK SINAV TALİMATI

Başlangıç çizgisi ile ağırlık taşıma etabının son dubanın bulunduğu yere kadar 29 metre uzunluğunda ve ağırlıkların başındaki duba ile takla minderinin başındaki duba arası 14 metre eninde, takla atma minderinin başındaki duba ile bitiriş çizgisine kadar 29 metre uzunluğunda toplam 7 istasyon ile 72 metre uzunluğundaki parkurdan oluşmaktadır.

Fiziki Yeterlilik Sınavında adayın süresinin takibi, fiziki yeterlilik sınavı komisyonu ve sınava katılan aday tarafından görülebilecek nitelikteki dijital fotoselli süre ölçer ile yapılacaktır. Dijital fotosel cihazının başlama ve bitiş kısmındaki fotoseller arasındaki mesafe en az (3) üç metre genişlikte olacaktır.

Yapılacak hareketlerle ilgili olarak;

Öncelikle adaylara gruplar halinde fiziki yeterlilik parkuru tanıtılacaktır. Daha sonra komisyonca ismi okunan aday komisyona kimliğini vererek kendini tanıttıktan sonra parkurun başlama noktasına gelip ve kameraya doğru dönüp kendisini bir kez daha tanıtarak parkura doğru dönecektir.

1) Aday "BAŞLA" komutu ile başlama çizgisini geçtiği anda süresi başlayacaktır. İlk etap olarak aday jimnastik sıçrama tahtası üzerinden 6 kez sağa, sola çift ayakla sıçrama hareketi yapacaktır. Sıçrama tahtasının uzunluğu 2,5 metre, yüksekliği 40 cm, genişliği 20 cm ve sıçrama tahtasının yere basma ayakları 52 cm eninde olacaktır. Aday istediği taraftan sağdan veya soldan çift ayakla sıçrama hareketine başlayabilecektir.

Adayın;

- Jimnastik sıçrama tahtası üzerinden her bir eksik sıçramasının ceza karşılığı olarak bitiş süresine (2) iki saniye ilave edilecektir.
- Tek ayakla yaptığı sıçrama hareketi sıçrama olarak sayılmayacak ve 6 sıçrama hareketinden en az bir tanesini nizami olarak yapacak, 6 sıçrama hareketinden en az bir tanesini nizami yapamayan aday bu istasyonu yapmamış sayılacak ve diskalifiye edilerek elenecektir.
- Sıçrama hareketleri öğretim görevlisi tarafından **geçerli olanlar** açıktan sayılacak.
- Geçerli sıçrama hareketi çift ayaklı olacak her iki ayakta sıçrama tahtasının diğer tarafına geçecek.

2) Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinden tek ayakla (sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik) içine basarak geçecektir. Lastiklerin iç genişliği 16 inch (40.64 cm) olacak, lastikler çapraz ve birbirine bağlı şekilde olacaktır.

Adayın;

- Her bir lastik için, içerisine basmadan geçmemesinin ceza karşılığı olarak bitiş süresine (2) iki saniye ilave edilecektir.
- Aday lastik istasyonunu geçebilmesi için enaz bir lastiğin içerisine nizami olarak basacaktır. Hiçbir lastiğin içine basmadan geçen aday bu etabı yapmamış sayılarak diskalifiye edilerek elenecektir.

3) Adaylar; ağırlık taşıma etabında, erkek adaylar için **30 Kg (15x2)** ağırlığındaki, kadın adaylar için **20 Kg (10x2)** iki kum torbasını aralarında 12 metre mesafe bulunan iki dubanın dışından dolaşarak taşıyacak ve ağırlıkları taşımaya başladığı noktaya bırakacaktır. (Adaylar ağırlık torbaları herhangi bir noktadan atılmayacak ve aldığı noktaya bırakacaklar)

Adayın;

- Ağırlıksız olarak dubanın arkasından dolaşması halinde süresine bitirme süresine ceza karşılığı olarak (1) bir saniye,

- Ağırlıkları aldığı noktaya bırakmaması halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak **(1) bir saniye**,
- Ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın dışından dolaşmaması halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak **(1) bir saniye**,
- Ağırlıkları 12 metrelik mesafeyi tamamlayarak aldığı yere bırakan aday, dubanın içerisinden geçerek diğer istasyona geçmesi halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak **(1) bir saniye**,
- Dubaları devirmesi halinde her devirdiği duba için bitirme süresine ceza karşılığı olarak **(1) bir saniye**,
  - Ağırlıkları taşırken ağırlıkları birini dubanın içinden birini dışından geçirmesi halinde bitirmesine ceza karşılığı olarak **(1) saniye** ilave edilecektir.
- Ayrıca aralarında 12 metre mesafe bulunan dubalardan ikincisinin arkasından dolaşarak tamamlamayan, herhangi bir mesafeden dönen ve yarım bırakan aday bu istasyonu tamamlamamış sayılacak ve diskalifiye edilerek elenecektir.

4) Sağlık topuna dokunma hareketinde adaylar, iki nokta arasında mesafesi 6 metre olan ve yerde duran sağlık toplarından önce koşu istikametinde ikinci topa, sonra ilk topa ve tekrar ikinci topa dokunarak 3 kez dokunmuş yapacaktır.

Adayın;

- Her bir eksik dokunma için ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir.
- Sağlık topuna dokunma hareketinde aday önce en uzaktaki topa dokunarak sonra geçerken dokunmadığı ilk topa dokunacak ve sonra ilk dokunduğu topa tekrar dokunarak istasyonu tamamlayacaktır. Bu istasyonu bu şekilde yapmayan, önce birinci topa dokunan sonra ikinci topa dokunarak diğer istasyona geçen adayın ikinci topa dokunması bir dokunmuş sayılacaktır. İlk topa dokunması sayılmayacak ve bu şekilde iki top arasındaki mesafeyi kat etmeyecek şekilde diğer istasyona geçen adayın bitirme süresine ceza karşılığı olarak **(8) sekiz saniye** ilave edilecektir. (Aday koşu istikametinde en uzaktaki ikinci topa dokunmuş yaptıktan sonra geriye dönüş yapmadan diğer etaba geçmesi durumunda iki sağlık topu arasındaki gidiş-dönüş-gidiş mesafesini kat etmeyerek kendisine avantaj sağlamasından dolayı (4) saniye ve iki eksik dokunmadan dolayı (4) saniye olmak üzere adaya toplam  $(4)+(4)=8$  saniye ceza olarak verilir ve bitiş süresine eklenir.)
- Adayın topa dokunmasından dolayı topların top haznesinden çıkması durumunda aday, topun peşinden değil topun bulunması gereken hazneye dokunacaktır.

5) Takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, yer minderinde öne doğru 1 (bir) defa takla atacaktır.

- Takla hareketine gelirken dubanın dışından dolaşmayan veya dubayı deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(1) bir saniye** ilave edilecektir.
- Takla hareketinde takla hareketini yapmayan veya hiç yapamayan aday diskalifiye edilerek elenecektir.

6) Slalom koşu etabında 6 adet slalom çubuğu dışından dolaşarak tamamlanır. Çubuklar 1.5 metre yüksekliğinde olup, düz ve çapraz olarak 2.5 metre aralığında olacaktır.

Adayın;

- Her bir eksik geçiş için ve çubuğunu deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir.
- Slalom çubuklarının bulunduğu parkuru hiç yapmadan geçmesi halinde aday, diskalifiye edilerek elenecektir.
- Slalom çubuklarından 1. Slalomun dışından direk 3. Slalom Çubuğuna geçen veya 4. Slalom çubuğundan direk 6. Slalom çubuğunun dışından diğer etaba geçen adaya her bir eksiklik için **(4) dört saniye** ceza ilave edilir.

7) Engel etabında 4 adet engel (üstten geçilecek engel yüksekliği çitanın üstünden 50 cm. ve alttan geçilecek engel yüksekliği çitanın altından 120 cm. olup engeller arasındaki mesafe 2 metredir) üstten-alttan, üstten-alttan olmak üzere geçilir ve koşarak bitiş noktası geçildiğinde parkur tamamlanmış olur.

Adayın;

- Bu etap sırasında engel çubuğunu düşürmesi yerinden çıkarması (engel çubuğunun bir tarafının bile yerinden çıkması) ceza süresi alma nedenidir. Engel çubuklarının bir birlerine takılış yönü adayın geliş yönüne bakacak şekilde olacaktır. Engel etabında her bir eksik geçiş, engeli hatalı geçme, engelleri devirme ve düşürme için ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir.
- Bu istasyondaki engellerin hiçbirini nizami geçmemesi durumunda aday diskalifiye edilerek elenecektir.

8) Aday bitiş çizgisinden tamamen geçmesi durumunda parkuru tamamlamış olur. Aday bitiş çizgisine düşerek veya kendine atarak kronometreyi durdurması halinde vücudunun herhangi bir kısmı parkurun içinde durağan bir şekilde kalırsa bitiş süresine **(1) bir saniye** ilave edilecektir.

Aday bitiş çizgisini geçtiği halde Dijital fotoselli kronometrenin herhangi bir nedenle durmaması, durdurulamaması halinde fiziki yeterlilik sınavı komisyonu tarafından adayın bitiş çizgisinden geçişi göz önüne alınarak bitiş süresi olarak kaydedilecek, herhangi bir tereddütte düşülmesi halinde kamera kayıtları kontrol edilerek bitiş süresi tespit edilecek ve adayın parkur bitirme süresi olarak yazılacaktır.

Fiziki Yeterlilik Parkuru içerisinde herhangi bir istasyonu yapmayan veya yapamayan aday elenecektir. Fiziki yeterlilik parkurunda sayılı istasyonlarda sıçrama tahtası, lastik engeli, sağlık toplarına dokunmalar, slalom çubuğu geçişleri gibi engelli geçiş istasyonlarından adayların bu istasyonları geçebilmeleri için her istasyonda en az bir hareketi nizami yapma zorunluluğu vardır. Her istasyonda en az o istasyon hareketini bir tanesini nizami yapamayan aday bir sonraki istasyonu geçemez ve diskalifiye edilerek elenir

**Not : Adaylar fiziki yeterlilik sınavı için spor ayakkabısı ve spor kıyafeti yanında getireceklerdir.**