

SPORTİF BECERİ KOORDİNASYON SINAVI

Sportif Beceri-Koordinasyon Testi, toplam sekiz istasyondan oluşan ve zamana karşı yapılan bir parkurdan oluşmaktadır (Şekil 1). Sınav esnasında her adayın **bir hakkı vardır**. Adayın yapmış olduğu en iyi derecesi sportif beceri koordinasyon sınavı sonucu olarak kaydedilir. Süre, adayın fotoselden geçişiyle birlikte çalışmaya başlar, parkur sonunda yer alan fotoselden geçtiğinde otomatik olarak kapanır ve ölçüm kaydedilir.

Aday, fotosel cihazının dışından ya da altından geçmemeye dikkat etmelidir. Aksi hâlde, süre durmayacaktır. Süreyi, adayın kendisi durduracaktır.

Parkurun tamamlanma süresi, otomatik olarak kaydedilecektir. Sonuçlar, bilgisayar çıktısı olarak adaya verilecektir.

Aday hangi istasyonda olursa olsun istasyon materyallerini devirdiğinde kendisi düzelterek parkura kaldığı yerden devam edecektir.

Adaydan kaynaklanmayan aksamalarda (kronometrenin durması-durmaması, elektriklerin kesilmesi vb.) adaya takip eden bir saat içerisinde kullanmak üzere sınav üst kurul kararı ile bir hak daha verilebilir.

Bayanlarda 6.00 dakika, erkeklerde 5.00 dakikaya ulaşan adayların Diskalifiye uyarısı ile parkura devam etmesine izin verilmeyecektir.

Sportif beceri koordinasyon parkuru testinde yapılacak hareketler (Şekil 1),de ayrıntılı olarak açıklanmıştır

Buna göre;

1. Paralel (Paralel Aletinde Yakın Uçtan Uzak Uca Kadar Ellere Dayanarak Yürüme)
2. Hentbol (Slalomlar Arasından Hentbol Topu Sürme ve Hedefe Atış)
3. Futbol (Slalomlar Arasından Futbol Topu Sürme ve Hedefe Pas)
4. Sıçrama (Sarkaçta Asılan Topa Sıçrayarak Dokunma)
5. Voleybol (Duvara Manşet Pas)
6. Mekik Takla (Minder Üzerinde 3 tane dönüşlü mekik Takla)
7. Basketbol (Slalomlar Arasından Basketbol Topu Sürme ve Potaya Serbest Atış)
8. Mekik Koşusu (Belirli Slalom Çubukları Mesafelerinde Artırmalı Koşu)

Aday,

1. **İstasyon: Paralel** (Paralel Aletinde Yakın Uçtan Uzak Uca Kadar Ellere Dayanarak Yürüme)

Aday giriş fotoselinden geçişin ardından, 1.50 m. uzaklıkta bulunan huninin etrafından dönerek 150 m ilerideki 1. İstasyondaki paralel aletinde yakın uçtan uzak uca kadar ellere dayanarak yürüme hareketini yapar. Hareket çift elle sıçrayarak da yapılabilir (Paralel: 130 cm.Yükseklik, 360 cm. uzunluk).

Erkek adaylar, barların yakın ucuna 60 cm. mesafeden başlayarak 240 cm ellere dayanarak yürüme hareketini yapar ve uzak uca 60 cm kala istasyonu tamamlar. Bayan adaylar, barların yakın ucuna 105 cm. mesafeden başlayarak 150 cm ellere dayanarak yürüme hareketini yapar ve uzak uca 105 cm kala istasyonu tamamlar.

Hatalar:

- Bayan adaylar; başlangıç çizgisi ile bitiriş çizgisinin arasında düşmesi, ayağın yere temas etmesi durumunda tekrar başa döner.(Ayak yere temas etmemiş ise kaldığı yerden devam eder)
- Erkek adaylar, başlangıç çizgisi ile bitiriş çizgisinin arasında düşmesi, ayağın yere temas etmesi durumunda tekrar başa döner. (Ayak yere temas etmemiş ise kaldığı yerden devam eder)

2. **İstasyon: Hentbol** (Slalomlar Arasından Hentbol Topu Sürme ve Hedefe Atış)

Aday1. İstasyona 3,5 m uzaklıktaki hentbol topunu yerden alarak, belirli aralıklarla bulunan (slalom çubukları arasında 2 m mesafe) 5 adet kavisli düzülen slalom çubuğunun arasından top sürerek bu mesafeyi kat eder. Hedefe erkeklerde 5 m ve bayanlarda 4 m mesafe uzaklıktan, belirlenen hedefe 5 adet tek topa hedef atışı yapar. 5. atıştan sonra hedeften dönen topu aday tutmak zorunda değildir.

Hatalar:

- Aday top sürme hareketinde, slalom çubuğunu düşürdüğü takdirde, slalom çubuğunu düzelterek harekete kaldığı slalom çubukları arasından devam eder,
- Çizgi ile belirlenen mesafenin önünden atış yaptığında atış geçersiz sayılacaktır.
- Hedefe atışlarda topu kaçıran aday topu tekrar kendisi alarak atışa kaldığı atış sayısından devam eder.
- Çift elle yapılan atış geçersiz sayılacaktır.

3. İstasyon: Futbol (Slalomlar Arasından Futbol Topu Sürme ve hedefe atış)

Aday 2. İstasyona 4 m uzaklıktaki futbol topu ile belirli aralıklarla bulunan (slalom çubukları arasında 1,20 m mesafe) sıralı 4 adet slalom çubuğunun arasından ayakla top sürerek bu mesafeyi kat eder. Erkeklerde 5 m ve bayanlarda 4 m mesafe uzaklıktan, belirlenen hedefe geçerli 5 adet atış yapar.

Hatalar:

- Aday top sürme hareketinde, slalom çubuğunu düşürdüğü takdirde, slalom çubuğunu düzelterek harekete kaldığı slalom çubukları arasından devam eder.
- Aday top sürme hareketinde, topu kaçırdığında topu alarak hata yaptığı slalom çubuğundan devam eder.
- Hedef tahtadan dönen toplara elle müdahale etmek
- Çizgi ile belirlenen mesafenin önünden atış yaptığında atış geçersiz sayılacaktır.
- Hedefe atışlarda topu kaçıran aday topu tekrar kendisi alarak atışa kaldığı atış sayısından devam eder

4. **İstasyon: Sıçrama** (Sarkaçta Asılan Topa Sıçrayarak Dokunma)

• Aday 3. istasyona 4 m uzaklıktaki sarkaçtan asılan topa çift elle bir defa temas edecektir. Erkeklerde topun yerden yüksekliği 2,55 m ve bayanlarda 2,25 m dir.

Hatalar:

• Aday sarkaçtan asılan topa çift elle dokunmadığı takdirde, topa teması geçersiz sayılacaktır.

5. **İstasyon: Voleybol** (Duvara Manşet Pas)

Aday 4. istasyona 4 m uzaklıktaki voleybol topunu yerden alarak, 2,5 m mesafeden belirlenen alan içerisine **5 adet sıralı manşet pası yapacaktır.** 5. pastan sonra dönen topu aday tutmak zorunda değildir. Manşet pasının yapılacağı alanın yerden yüksekliği 1,95 m ve eni 3,60 m dir.

Hatalar:

• Çizgi ile belirlenen mesafenin önünden manşet pas yaptığında manşet pas geçersiz sayılacak, daha sonra manşet pasına kaldığı yerden başlayarak sayma işlemi devam edecektir.

• Belirlenen alana manşet pasında topu kaçıran aday topu tekrar kendisi alarak, **manşet pasına kaldığı yerden başlayarak sayma işlemi devam edecektir.**

Duvarla belirlenen alan içerisine manşet pas yapmadığı takdirde manşet pas geçersiz sayılacak, **manşet pasına kaldığı yerden sayma işlemi devam edecektir.**

6. **İstasyon: Mekik Takla** (Minder Üzerinde 3 tane Mekiktakla)

Aday 5. istasyona 4 m uzaklıktaki minderler üzerinde 3 mekik(dönüşlü) takla atarak hareketi tamamlar.

Hatalar:

- Vücudun herhangi bir yerinin(El-Ayak vb.)minder dışına temas etmesi
- Hareketin 3 taneden eksik yapılması
- Hareketin mekik takla şeklinde yapılmaması

7. **İstasyon: Basketbol** (Slalomlar Arasından Basketbol Topu Sürme ve Potaya Serbest Atış)

Aday 6. istasyona 4,5 m uzaklıktaki slalom çubuğundan dönüş yaparak, dönüşteki slalom çubuğuna 1,20 m uzaklıktaki basketbol topunu yerden alarak, belirli aralıklarla bulunan (slalom çubukları arasında 1,30 m mesafe) 5 adet kavisli düzülen slalom çubuğunun arasından elle top sürerek bu mesafeyi kat eder. Daha sonra serbest atış bölgesindeki alan içerisinden potaya atış yapar. İlk atışı basket olması durumunda diğer istasyona geçiş yapar.

Hatalar:

• İlk atışın basket olmadığı durumda, aday serbest atış bölgesine 5 m uzaklıktaki sepet içerinden ikinci topu alarak, serbest atış bölgesindeki alan içerisinden ikinci atışını yapar.

• Panyaya değmeyen top hata olarak kabul edilir. Atış tekrar edilir.

• İkinci atışın basket olmadığı durumda, sepet içerinden üçüncü topu alarak, serbest atış bölgesindeki alan içerisinden üçüncü atışını yapar. Üçüncü atıştan sonra basket olmadığı taktide aday diğer istasyona geçiş yapar.

Serbest atış bölgesinin dışından yapılan atışlarda ise yapılan atış geçersiz sayılarak atış tekrar edilecektir. (Örneğin ikinci atışı serbest atış bölgesinin dışından yapılmışsa ikinci atış tekrarlanacaktır).

8. **İstasyon: Mekik Koşusu** (Belirli Slalom Çubukları Mesafelerinde Artırmalı Koşu)

Aday 7. istasyonu tamamladıktan sonra 1 numaralı slalom çubuğundan dönüş yaparak, 2 numaralı slalom çubuğuna koşar ve 2 numaralı slalom çubuğundan tekrar dönüş yaparak 1 numaralı slalom çubuğuna koşar, 1 numaralı slalom çubuğundan dönüş yaptıktan sonra 3 numaralı slalom çubuğuna koşar ve dönüş

yaparak tekrar 1 numaralı slalom çubuğuna koşar ve son olarak 4 numaralı slalom çubuğuna koşarak dönüş yaparak çıkış fotosellinden çıkarak parkuru tamamlar. Numaralı slalom çubukları arasındaki mesafe 5 metredir.

Hatalar:

- Aday slalom çubuğunu düşürdüğü takdirde slalom çubuğunu düzelterek kaldığı yerden mekik koşusuna devam eder.
- Mekik koşusunda belirlenen sıraya göre kuşular yapılacaktır. Sıra atlandığı takdirde hata yapılan Sıradan önceki numaralı slalom çubuğundan başlanarak mekik koşusuna devam ettirilecektir

SPORTİF BECERİ KOORDİNASYON PARKURU

