

SINAVDA UYGULANACAK TESTLER

Sınavda adaylara genel sportif yeteneği değerlendirmek amacı ile motorsal özelliklerin test edileceği 2 ayrı test uygulanacaktır. Uygulanacak testlerin ağırlıkları ve uygulanacakları yerler aşağıda belirtilmiştir.

TESTLER	% AĞIRLIK	YER
20 m Mekik Koşusu Testi	%50	Başkent Üniversitesi Spor Salonu
Beceri-Koordinasyon Testi	%50	Başkent Üniversitesi Spor Salonu

SINAVDA UYGULANACAK TESTLERİN AÇIKLANMASI

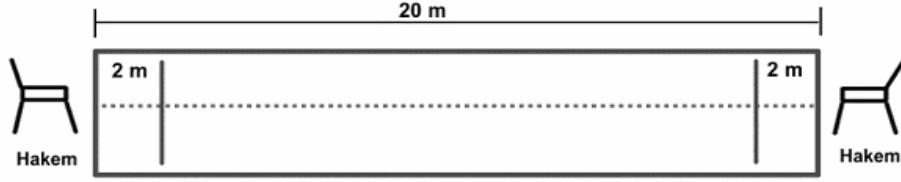
I. GÜN

20 Metre Mekik Koşusu Testi

Bu test, 20 metre uzunluğundaki düz ve doğrusal bir kulvarda, kořu temposunun sinyal üretici elektronik bir cihaz yardımı ile ayarlandığı ve kişinin iki uç arasında, aynı hat üzerinde çift yönlü olarak, sinyal sesine uygun bir kořu temposuyla gidip gelmesini içerir. Adayların koştukları her 20 m bir mekik olarak kayıt edilir. Kořu hızı 8 km/h ile başlar ve her dakika 0.5 km/h artar. Kořu parkurunun her iki tarafında 20 m çizgilerinden iče doğru 2 metrelik birer alan vardır. Sinyal sesi geldiğinde adayın 2 m çizgisini yakalamış olması ve 20 m çizgisine temas ederek dönmesi gerekir. Ard arda 3 hata yapan adayın testi biter ve üçüncü hatasındaki 20 m kayıtlara geçmez. Testin başında adaylar kendilerine ayrılan kulvarların başında (20 m'lik kulvarın) hazır bulunurlar. Elektronik cihazdan ard arda gelen iki tek sinyalden (Hazır ol sinyali) hemen sonra gelen üçlü sinyal (Bařla) ile koşuya başlarlar. Bir sonraki sinyal sesinde karşı taraftaki 2 m çizgisini yakalamış ve 20 metre çizgisine tek ayakla değererek geri dönüp uygun tempoda koşularına devam etmeleri gerekir. Bu süreç, aday testi kendi isteğiyle bırakana veya üst üste üç hata yapana kadar aynı şekilde devam eder. Sinyal sesi geldiğinde adayın 2 m çizgisini yakalayamaması bir hata olarak kabul edilir. Aday hata yapmış olsa bile mutlaka 20 m çizgisine basarak koşusuna devam etmek zorundadır. Adayın 20 m çizgisi gerisinde ince bir çizgiyle gösterilmiş 40 cm çizgisi gerisinden dönmesi halinde, hata sayısına bakılmaksızın test hemen sonlandırılır ve son 20 m kayıtlara geçmez. Adayın 40 cm çizgisi ile 20 m çizgisi arasında, 20 m çizgisine basmaması hata olarak değerlendirilir. Testin sonlandırılmasına neden olacak hatalar ard arda yapılmış olmalıdır, hatalar ard arda yapılmamışsa test devam eder. Ard arda yapılan 3 hata testin sonlanması anlamına gelir.

Üçüncü hatada durdurulan adayın son hatası düşölerek test sonucu kaydedilir. Adayın üst üste iki hata yaparak testi sonlandırması durumunda; yapılan iki hata test sonucuna dahil edilir.

Adaylar bu teste bir kez girerler. Ancak teknik nedenlerden dolayı test skoru elde edilemeyen adaylara bir hak daha verilir (Şekil 2).



Şekil 1: 20 m Mekik Koşusu Testi

II.GÜN

Beceri ve Koordinasyon Testi

Adayların zamana karşı yarışarak beceri parkurunu tamamlaması prensibine dayanır. Her adayın iki test hakkı vardır. Test sonucunda iki denemeden daha iyisi dikkate alınır adayın giriş kartına yazılarak kendisine bildirilerek imzalanır.

Beceri parkuru toplam 5 aşamadan oluşmaktadır. Beceri parkurunda yer alan aşamalar sırasıyla aşağıda verilmiştir (Şekil 2).

1. Zigzaglı Koşu
2. Duvara Top Atıp Tutma (3 kez)
3. Engeller Arasından Geçme
4. Dengede Yürüme
5. Bank Üzerinden Sıçrama (10 kez)

I.Aşama: Zigzaglı Koşu

Adaylar fotosel arasından geçtikten sonra, 1m. aralıklı olarak yerleştirilmiş olan 6 adet dikme arasında slalom koşarak parkura başlar.

II.Aşama: Duvara Top Atıp Tutma

Koşu sonrasında aday önceden bir kutunun içine yerleştirilmiş olan iki adet basketbol topundan birisini alır. Duvara 2 m. mesafe uzaklıktaki çizginin gerisinde durarak, 3 kez basketbol topunu duvara atar ve tutar. İkinci top, herhangi bir nedenle birinci topu tutamayan adayın zaman kaybını önlemek amacıyla konulmuştur. Aday topu tutamadığında yada parkur dışına kaçırdığında ikinci topla atışa devam edebilir. Önemli olan adayın topu atıp tutma sayısının 3'e tamamlanmasıdır.

III. Aşama: Engeller Arasından Geçme

Bu aşamada aday 1.5 m aralıklarla yerleştirilmiş olan 3 engeli aşmak zorundadır. Birinci engelin (68 cm) üzerinden, ikinci engelin (84 cm) altından ve üçüncü engelin (68 cm) üzerinden geçer. Hatalı geçiş veya engelin düşmesi durumunda aday engeli tekrar yerine koyup, kaldığı yerden hareketi tekrarlar.

IV. Aşama: Denge Aletinden Geçiş

Aday 75 cm yüksekliğindeki denge aletini boydan boya yürür. Aday denge aletinden düşerse başa dönmez ve düştüğü yerden tekrar denge aletinin üzerine çıkarak devam eder.

V. Aşama: Bank Üzerinden Sıçrama

Aday bu aşamada bir bankın (45 cm) üzerinde 5 kez sola 5 kez sağa, çift ayak, toplam 10 sıçrama yaparak bankın sonuna ulaşarak parkuru tamamlar. Aday sıçramaları eksik yapması durumunda uyarılır ve tamamlaması söylenir.

Sıçramaları tamamlayan aday, koşarak bitiş fotoselinin önünden geçer.

Parkurun başında ve sonunda yer alan elektronik zaman sayacı adayın parkuru ne kadar sürede tamamladığını belirler. Sonuç adayın sınava giriş belgesine yazılır ve imzalanır.

