

**BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**  
**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü**  
**Özel Yetenek Sınavı Koordinasyon Test Parkuru**

Özel Yetenek Sınavı; adaylardaki esneklik, denge, kuvvet, dayanıklılık, sürat gibi temel motor becerilerin ve hızlı-doğru karar verme yeteneğini birbirini takip eden kesintisiz 7 istasyon içerisinde ölçmeyi amaçlayan, tek aşamalı olarak zamana karşı yarışılan “**Koordinasyon Testi**” olarak yapılacaktır.

**Başlangıç Fotoseli**

Aday, parkur başlangıç çizgisinin 50 cm gerisinde bulunan sınırlandırılmış bölgede hazır olarak bekler. Hakemin "hazır olduğunda başla uyarısı" ile ikaza gerek kalmaksızın 15 sn içerisinde teste başlar. Fotosel cihazı, aday fotosel ünitesinin arasından geçtiği anda otomatik olarak süreyi başlatacaktır.



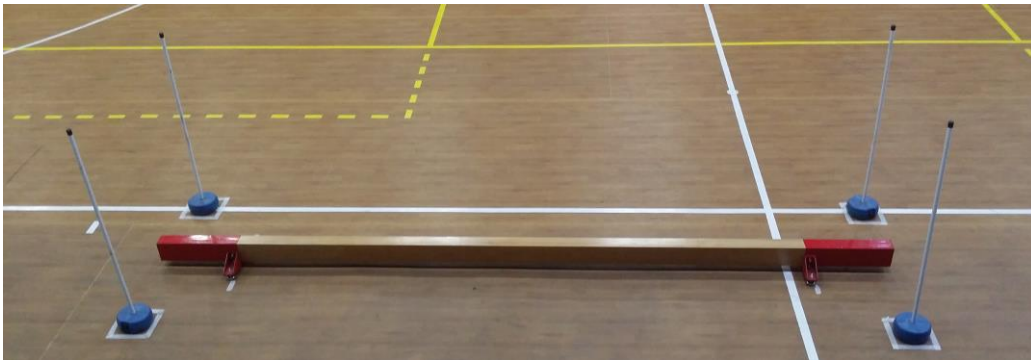
## 1. İSTASYON: (Kasa Engelinden Takla ile Geçme)

Adaylar, cimnastik kasanın (erkek ve bayanlar için 2'li) üzerinden öne takla atarak geçeceklerdir. Hareketi uygun bir şekilde tamamlamayan adaylar kasanın başlangıç noktasına gelerek öne taklayı tekrarlamak zorundadır.



## 2. İSTASYON: (Denge Aletinden Geçiş)

Aday 20 cm yüksekliğindeki denge aletinin başlangıcında bulunan iki adet dikey çubuk arasından geçer. Ayağı ile basmak zorunda olduğu işaretli bölgeye (kırmızı boyalı) basarak istasyona başlar. Denge aleti üzerinde yere düşmeden ilerleyerek denge aletinin sonunda bulunan ayağı ile basmak zorunda olduğu işaretli bölgeye (kırmızı boyalı) basıp denge aletinin sonunda bulunan iki adet dikey çubuk arasından geçerek istasyonu tamamlar. Aday denge aletinin başında ve sonunda bulunan kırmızı işaretli bölgelere basmaz ise, denge aleti üzerinde ilerlerken düşer veya ayağı zemine temas eder ise, istasyonun başında ve sonunda bulunan dikey çubuklar arasından geçmez ise "HATA" uyarısı alacak ve istasyonun başlangıç noktasında bulunan dikey çubuklar arasından geçerek istasyonu baştan tekrarlayacaktır.



### 3. İSTASYON: (Engelden Sıçrama)

Aday yüksekliği 40 cm, uzunluğu 2m olan engelin sağından veya solundan girerek sıçramaya başlar. Sıçramayı engelin başında ve sonunda bulunan dikey çubuklar arasında yapmak zorundadır. Adayın toplamda 6 (altı) sıçrama yapması gerekir. Yapılan sıçramaların ileriye veya geriye doğru olması, ayak tabanlarının zeminden aynı anda ayrılması ve aynı anda temas etmesi gerekmez. Ancak sıçramanın geçerli sayılması için adayın sıçrama sonrası her iki ayak tabanının engelin diğer tarafındaki zemine temas etmesi gerekmektedir. Belirtildiđi şekilde 6 (altı) adet tam sıçrama yapmayan adayların eksik veya hatalı olan sıçraması ya da sıçramaları hakem tarafından uyarı yoluyla ('Bir eksik sıçrama', ya da 'İki eksik sıçrama' gibi) adaya iletilir ve aday eksik sıçramalarını tamamlayarak istasyonu bitirir.



#### 4. İSTASYON: (Ağırlık Taşıma)

Aday, istasyonun girişindeki kutuda duran, erkek adaylar için bir elde 15 kg , toplamda 30 kg, bayan adaylar için bir elde 7,5 kg, toplamda 15 kg olan ağırlıkları alır ve başlangıç noktasında yer alan iki adet dikey çubuk arasından geçerek istasyona başlar. 15 metre ileride yer alan dikey çubuğun etrafından döner ve başlangıç noktasında bulunan iki adet dikey çubuk arasından geçerek ağırlıkları tekrar kutu içerisine koyar ve istasyonu tamamlar. Aday, istasyona başlarken ve bitirirken, istasyonun başlangıç noktasında yer alan iki adet dikey çubuk arasından geçmek zorundadır, geçmezse hakem tarafından uyarılır. Aday, ağırlıkları kutunun içerisine koymak zorundadır. Ağırlıkların kutunun dışına atılması halinde hakem tarafından ağırlıkların kutuya bırakılması için uyarılır. Adaylar, ağırlıkları sağ ve sol elleri ile elleri iki yanda ayrı ayrı tutarak taşımak zorundadır. Ağırlıkları taşırken el hariç vücutlarının hiçbir yerinden destek alarak taşıyamazlar. Ağırlıkların düşürülmesi halinde aday, ağırlıkları düşürdüğü yerden tekrar eline alarak devam edebilir. Aday, ağırlıkları tarif edilen tekniğin dışında kendine avantaj sağlayacak herhangi bir şekilde taşıyacak olursa, istasyonu en baştan tekrarlaması için hakem tarafından uyarılır.



## 5. İSTASYON: (Silindirlerin Yerini Bulma)

Çapı 34 cm olan iki adet silindir platformun içlerinde 8,9,10,11 ve 12 cm çaplı 5 adet silindirin sığacağı yuvarlak delikler bulunmaktadır. İki silindir platform arası 3 metredir. Amaç platformun içinde bulunan farklı çaplardaki silindirleri 3 metre uzaklıktaki diğer platforma taşıyarak silindirleri çapına uygun deliklere takmaktır. Aday her seferinde sadece 1 adet silindir taşıyabilir. Adayın silindirleri kendi çaplarına uygun yuvalara tam olarak oturtması gerekmektedir. Adayın silindiri düşürmesi halinde, silindiri düşürdüğü yerden alarak istasyona devam edebilir. Silindirleri tam olarak yerine oturtmadan istasyon tamamlanmış sayılmaz.



## 6. İSTASYON: (Engeller Arası Slalom)

Aday, istasyon başlangıcında yer alan 2 (iki) adet dikey çubuk arasından geçerek slalom parkuruna başlar. Zeminde belirtilen işaretleri takip etmek zorunda olan aday slalom çubukları (5 adet) arasından ilerler ve parkur sonunda bulunan 2 (iki) adet dikey çubuk arasından geçerek istasyonu tamamlar. Aday, slalom çubuklarına kasıt olmadan temas edebilir. Aday, herhangi bir slalom çubuğunu atlarsa veya çubuğu kendine eğerek geçerse, hakem tarafından uyarılarak atladığı veya eğdiği slaloma dönmesi sağlanır ve o slalomdan itibaren istasyona kaldığı yerden devam eder.



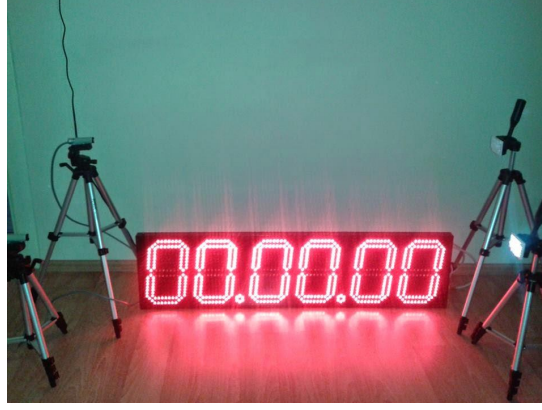
## 7. İSTASYON: (Labirent Koşu)

Aday, şeritlerle sınırlanmış ve kulvarlara ayrılmış istasyonun (75 metre) dışına çıkmadan kulvar sonunda bulunan fotoselden geçerek istasyonu tamamlar. Aday, düştüğü takdirde kalkarak düştüğü yerden koşusuna devam edebilir. Aday, kendine avantaj sağlayacak herhangi bir şekilde kulvar sınırlarını ihlal eder ise kullandığı sınav hakkı geçersiz sayılır.



## Bitiř Fotoseli

Labirent koşudan çıkan aday fotosel nitesi arasından geçtiği anda cihaz otomatik olarak kronometreyi durdurur, derecesi otomatik olarak skorboard'da görüntülenir.



**nemli Uyarı:** Test skorunun geçerli sayılabilmesi için elektronik kronometre sisteminin aday tarafından durdurulması gerekmektedir. Bitiř kapısında yer alan fotosel cihazından koşarak geçilmesi halinde elektronik kronometrenin durmasında sorun yaşanmayacaktır. Ancak, adayların bitiş kapısında bulunan fotosel cihazının görüş noktasının üstünden atlayarak, altından eğilerek ya da kendilerini atarak geçmeye çalışmaları halinde elektronik kronometre durmayacak ve süre devam edecektir. Bu tür durumlardan adayın kendisi sorumludur ve hakkını kullanmış sayılır.

## Özel Yetenek Sınavı Test Parkuru

