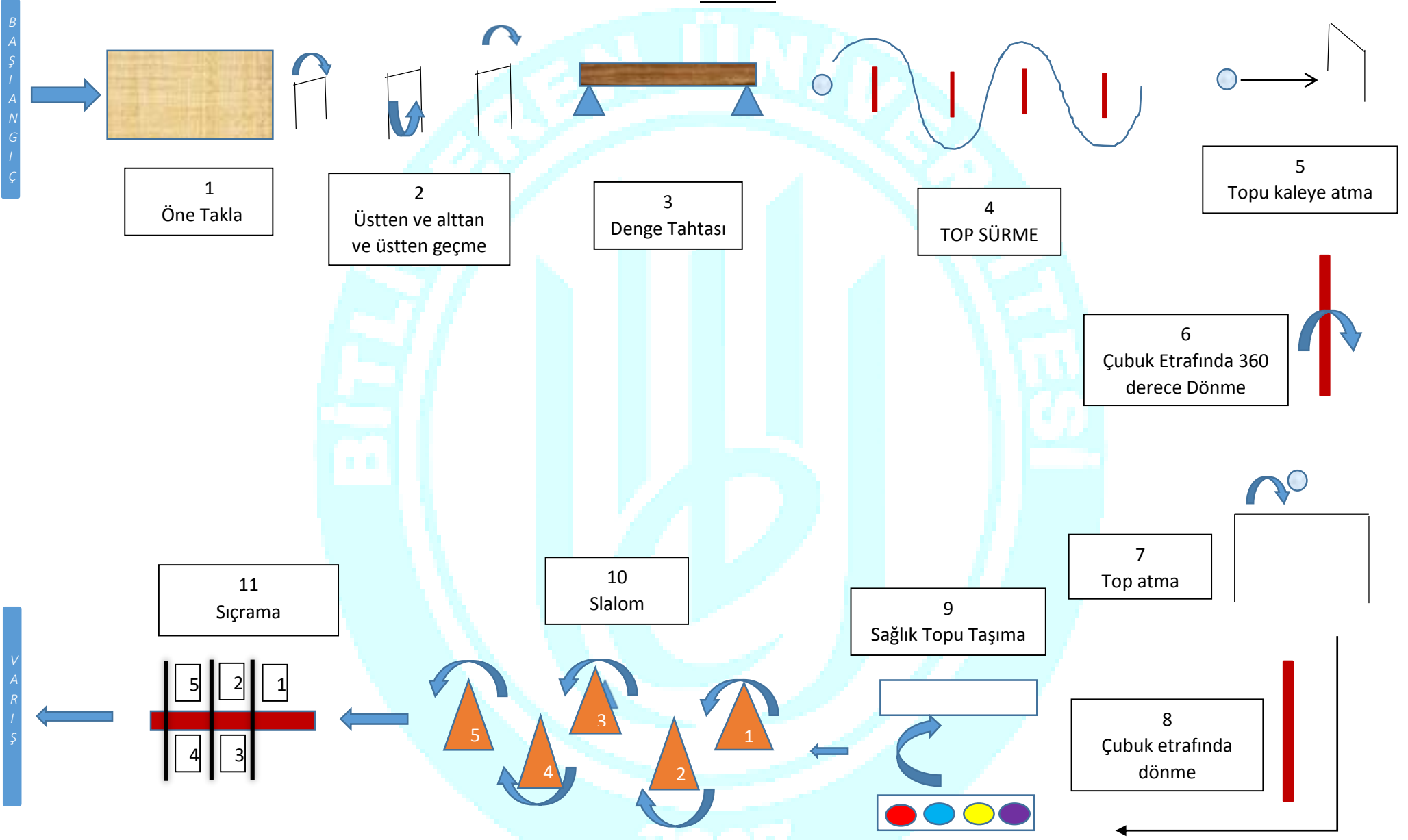


PARKUR



Beceri-Koordinasyon Testi (BKT)

1. İstasyon: Serbest Takla

Aday, fotosel öncesinde işaretlenmiş çizgi gerisinden yüksek çıkışla (ellerini yere temas ettirmeden) harekete başlar, minder üzerinde öne bir kez serbest takla atarak ayağa kalkar ve ikinci istasyona devam eder. Minderin yanları dışına (uzun kenar) taşan hareket hata olarak kabul edilir ve hakem uyarısıyla tekrar ettirilir.

2. İstasyon: Üst Alt Üst Engellerden Geçme

Aday, ilk engelin üstünden, ikinci engelin altından üçüncü engelin üstünden geçerek. Aday altından veya üstünden geçtiği engelleri düşürmesi durumunda, engeli düzeltecek istasyonun ikinci istasyonun başına tekrar dönecek ve engeli tekrar geçecektir.

3. İstasyon: Denge Tahtası

Aday, denge tahtasının üstüne çıkar ve burayı hızlı bir şekilde geçmeye çalışır. Denge tahtasına çıkarken adımlama yapıp tek seferde de çıkabileceği gibi, denge tahtasının önünde bulunan basamağı da kullanabilir. Denge tahtasının başlangıç ve sonuna basmak zorundadır. Denge tahtasından düşen aday denge tahtasının başlangıç noktasına geri döner bu parkuru başarı ile tamamladıktan sonra 4. parkura devam eder.

4-5. İstasyon: Top ile Slalom Çubukları Arasında Slalom

Aday, 3. istasyondan çıktıktan sonra işaretli yerde slalom çubuklarının ortasında bulunan futsal topunu alır, çubukları arasından istediği yönden başlayarak ayağı ile slalom çubuklarının arasından top ile geçer ve topu işaretli yeri geçmemek şartı ile minyatür kaleye şut çeker. Adayın slalom çubuğunu düşürmesi durumunda çubuğu düzelterek devam eder. Kaleye çekilen şutun kaleye girmemesi durumunda aday topu tekrar alır atış yapacağı noktaya geri koyar ve tekrar kaleye atış yapar. Top kaleye girince 6. İstasyona ilerler.

6. İstasyon: Çubuk Etrafında 360 Derece Dönme

Aday, yerde bulunan dikmenin sağından 360 derece tam bir dönüş yaparak 7. İstasyona geçer.

7-8.İstasyon: Engelin Üstünden Atma:

Aday istasyon yanında bulunan basketbol topunu engelin üstünden atar, engelin altından geçen aday engelin diğer tarafından topu yakalar ve yerde belirlenen engelin yanında buluna noktaya topu koyar ve istasyonun ilerisinde bulunan huninin sağından bir sonraki istasyona geçer. Aday topu elinden kaçırması durumunda topu düştüğü yerden alır belirlenen noktaya koyar. Ayrıca topun engelin üstünden geçmemesi durumunda atış tekrarlanır. Aday istasyonun ilerisinde bulunan huninin sağından geçmek zorundadır.

9. İstasyon: İki Kasa Arasında Top Taşıma

Aday, kasanın içinde bulunan 4 adet (2 adet 2kg , 2 adet 3 kg) topu boş kasaya taşır. Taşıma işlemi teker teker yapılır. Dolu kasada bulunan toplar boş kasaya aktarılınca istasyon tamamlanır. Topun kasa içinden çıkması veya kasaya girmemesi hata olarak değerlendirilir. Aday hatasını düzeltince istasyona devam eder.

10.İstasyon: Slalom hunileri Arasında Çapraz Slalom

Aday, yerde çapraz şekilde duran hunilerin arasından geçerek. Huninin yıkılması veya huni atlaması durumunda aday huniyi düzelttikten sonra tekrar istasyonun başlangıç noktasına döner ve tekrar bu istasyonu yeniler

11. İstasyon: Engel Üzerinde Öne, Sola, Sağa ve Öne sıçrama:

Aday engel üzerinde 1 numaralı noktadan başlamak üzere önce öne sonra sola, sonra sağa ve öne sıçrar ve bitiş noktasına devam eder. Tek ayakla yapılan sıçramalar, sırası ile yapılmayan sıçramalar geçersiz sayılarak aday tekrar hata yaptığı yerden başlayacaktır.