

ARNAVUTKÖY BELEDİYESİ ZABITA ALIM PARKURU

ARNAVUTKÖY BELEDİYESİ ZABITA GİRİŞİ FİZİKİ YETERLİLİK PARKURU TALİMATI

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

Fiziki Yeterlilik Parkuru ölçülerek önce etaplarda yerleştirilecek aletlerin yerleri tespit edilerek bantlar yapıştırılacak.

Yapılacak hareketlerle ilgili olarak;

Öncelikle adaylara gruplar halinde fiziki yeterlilik parkuru tanıtılacaktır. Adaylara parkuru tanıtım esnasında veya sınav esnasında oluşabilecek herhangi bir sakatlık durumunda fiziki yeterlilik sınav komisyonu sorumlu değildir. Daha sonra komisyonca ismi okunan aday komisyona kimliğini vererek kendini tanıttikten sonra parkurun başlama noktasına gelip ve kameraya doğru dönüp kendisini bir kez daha tanıtarak parkura doğru döner.

Aday "BAŞLA" komutu ile başlama çizgisini geçtiği anda süresi başlayacaktır.

İSTASYONLAR VE AÇIKLAMALARI

1) Denge Tahtası; Denge tahtası üzerinden geçiş (Denge tahtasının başlangıç orta ve son kısımlarına basmak koşulu ile denge tahtasından en az 3 adımla geçmek zorunludur). Aday denge tahtasından düşerse; denge tahtasının başından tekrar başlayacaktır. Düşmesine ceza puanı verilmeyecektir. (Çizgi ve çizgi öncesine basmadan giren ve çizgi ve çizgiden sonrasına basmadan çıkan aday parkuru tamamlamamış sayılacaktır. Kurala uymadan giden aday "geri dön" komutuyla hareketi baştan tekrar etmek ve parkuru tamamlamak zorundadır. Parkurun tamamlanmaması durumunda 8 sn. ceza puanı adayın parkur derecesine eklenecektir.

2) Lastik İçerisinden Geçme Etabı; Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinden tek ayakla (sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik) içine basarak geçecektir. Lastiklerin ebadı 16"inch 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.
- Adayın bu istasyonu geçebilmesi için lastiklerin en az bir tanesinin içerisine nizami olarak basması gerekmektedir.
- Hiçbir lastiğin içerisine basmadan geçen aday diskalifiye edilerek elenir.

3) Ağırlık Taşıma Etabı; Ağırlık taşıma etabında, erkek adaylar ve kadın adaylar 20 Kg (10x2) ağırlığındaki iki kum torbasını aralarında 10 metre mesafe bulunan iki dubanın dışından dolaşarak taşıyacak ve ağırlıkları taşımaya başladığı noktaya herhangi bir mesafeden atmayacak, aldığı noktaya

bırakacaktır.

Adayın;

- Ağırlıklarla her iki dubanın arkasından dolaşarak ağırlıkları aldığı noktaya bırakmayan, iki duba arasındaki mesafeyi tamamlamadan eksik bırakan, herhangi bir mesafede ağırlığı bırakan veya atan aday diskalifiye edilerek elenir.
- Ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın arkasından dolaşmadan geriye dönerek istasyonu tamamlayıp ağırlıkları aldığı noktaya bırakmayan adaya ceza karşılığı olarak 1 (bir) saniye ilave edilecektir.
- Ağırlıkları aldığı noktadaki dubanın arkasından ağırlıklarla dolaşmamasına 1 (bir) saniye, boş olarak dolaşmamasına da 1 (bir) saniye ilave edilecektir.
- Ayrıca aralarında, erkek adaylar ve kadın adaylar için 10 metre mesafe bulunan dubalardan ikincisinin arkasından dolaşarak etabı tamamlamayan, herhangi bir mesafeden dönerek etabı eksik bırakan aday bu istasyonu tamamlamamış sayılır ve diskalifiye edilerek elenir.
- Belirlenen mesafeyi tamamlayarak ağırlıkları aldığı yere bırakan aday, dubanın içerisinden geçerek diğer istasyona geçmesi halinde bitirme süresine ceza karşılığı olarak 1 (bir) saniye ilave edilecektir.
- Dubalardan herhangi birini deviren adaya ceza karşılığı bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir.
- Aday ağırlıklarla dubaların arkasından dönerken ağırlıkların her ikisi de dubanın dışından olmak kaydıyla dönecek, ağırlıkların bir tanesini dubanın içinden döndürmek kaydıyla dönmesi halinde bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir.
- Ağırlık torbaları, ikinci dubanın sağ tarafına 20 cm mesafeden sonra torbaların arasında içten içe 50 cm mesafe olacak ve torbaların tutma kısımları birbirine paralel olacak ve iç kısımdaki boşluklar birbirine bakacak şekilde yerleştirilir.

4) Slalom Koşu Etabı; 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 veya çubuk deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir.
- Slalom etabında, ilk iki çubuğun etrafından dolaşmadan üçüncü slalom çubuğundan başlayarak etabı tamamlayan adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 4 (dört) saniye ilave edilecektir.
- Slalom etabında, ilk dört slalom çubuğunun arkasından dolaştıktan sonra son iki slalom çubuğunun arkasından dolaşmadan diğer etaba geçen adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 4 (dört) saniye ilave edilecektir.
- Slalom çubuklarının bulunduğu parkuru hiç yapmadan geçmesi halinde aday, diskalifiye edilerek elenecektir.

5) Engel Etabı; Engel etabında 3 adet engel (üstten geçilecek engel yüksekliği çitanın üstünden 50 cm., alttan geçilecek engel yüksekliği çitanın altından 120 cm. ve iki çita arasındaki mesafe içten içe 138 cm. olup engeller arasındaki mesafe 2 metredir) üstten-alttan, üstten-alttan, üstten 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 istasyonu geçebilmek için adayın engellerden en az bir tanesini nizami olarak geçmesi gerekmektedir. Aday engellerin hiçbirini nizami geçmemesi durumunda diskalifiye edilerek elenecektir.
- Adayın parkuru tamamladıktan sonra engel etabındaki çیتالardan herhangi birinin devrilmesi veya yerinden çıkması durumunda adaya ceza verilmez.

Not: Fiziki Yeterlilik Sınavına girecek adaylar spor kıyafetlerini yanlarında getireceklerdir.

Zaman/sn. (Erkek)	PUAN	Zaman/sn. (Kadın)
25	100	27
26	95	28
27	90	29
28	85	30
29	80	31
30	75	32
31	70	33
32	65	34
33	60	35

