

# 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 tanıttıktan 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 içerisinden 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 için bulunan 10 Kg (10x2) ağırlığındaki iki kum torbasını, adaylar aralarında 10 metre mesafe bulunan iki duba arasında taşıyarak ve ağırlıkları bırakacağı noktaya herhangi bir mesafeden atmayarak bırakacaktır.

Adayın;

- Ağırlıklarla her iki duba arasındaki mesafeyi tamamlamadan eksik bırakan, herhangi bir mesafede ağırlığı bırakan veya atan aday diskalifiye edilerek elenir.

- Dubalardan herhangi birini deviren adaya ceza karşılığı bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir. ..

**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 çitalardan herhangi birinin devrilmesi veya yerinden çıkması durumunda adaya ceza verilmez.

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

