

**BAYAN ADAYLAR İÇİN FİZİKİ KABİLİYET DEĞERLENDİRME TESTİ KONU VE STANDARTLARI**

ŞINAV				3000 METRE KOŞU								MEKİK			
Tekrar	1	2	3	Süre	1	2	3	Süre	1	2	3	Tekrar	1	2	3
20	100			18.00	100			23.50	30	42	54	20	100		
19	98			18.10	98			24.00	28	40	52	19	98		
18	96			18.20	96			24.10	26	38	50	18	96		
17	94	100		18.30	94			24.20	24	36	48	17	94	100	
16	92	98		18.40	92			24.30	22	34	46	16	92	98	
15	90	96		18.50	90			24.40	20	32	44	15	90	96	
14	85	94	100	19.00	88	100		24.50	18	30	42	14	85	94	100
13	80	92	97	19.10	86	98		25.00	16	28	40	13	80	92	97
12	75	90	95	19.20	84	96		25.10	14	26	38	12	75	90	95
11	70	85	92	19.30	82	94		25.20	12	24	36	11	70	85	92
10	65	80	90	19.40	80	92		25.30	10	22	34	10	65	80	90
9	60	75	84	19.50	78	90		25.40	8	20	32	9	60	75	84
8	55	70	80	20.00	76	88	100	25.50	6	18	30	8	55	70	80
7	50	65	75	20.10	74	86	98	26.00	4	16	28	7	50	65	75
6	45	60	70	20.20	72	84	96	26.10	2	14	26	6	45	60	70
5	40	50	60	20.30	70	82	94	26.20	0	12	24	5	40	50	60
4	30	40	50	20.40	68	80	92	26.30		10	22	4	30	40	50
3	20	30	40	20.50	66	78	90	26.40		8	20	3	20	30	40
2	10	15	20	21.00	64	76	88	26.50		6	18	2	10	15	20
1	5	10	15	21.10	62	74	86	27.00		4	16	1	5	10	15
				21.20	60	72	84	27.10		2	14				
				21.30	58	70	82	27.20		0	12				
				21.40	56	68	80	27.30			10				
				21.50	54	66	78	27.40			8				
				22.00	52	64	76	27.50			6				
				22.10	50	62	74	28.00			4				
				22.20	48	60	72	28.10			2				
				22.30	46	58	70	28.20			0				
				22.40	44	56	68	28.30							
				22.50	42	54	66	28.40							
				23.00	40	52	64	28.50							
				23.10	38	50	62	29.00							
				23.20	36	48	60	29.10							
				23.30	34	46	58	29.20							
				23.40	32	44	56								

**1'İNCİ YAŞ GRUBU: 17-25 YAŞ, 2'NCİ YAŞ GRUBU: 26-30 YAŞ, 3'ÜNCÜ YAŞ GRUBU: 31-35 YAŞ**