

**ERKEK ADAYLAR İÇİN FİZİKİ KABİLİYET DEĞERLERDİRME TESTİ KONU VE STANDARTLARI
(BEDEN EĞİTİM ÖĞRETMENİ ADAYARI HARİÇ)**

ŞINAV				3000 METRE KOŞU								MEKİK			
Tekrar	1	2	3	Sü.Dk	1	2	3	Sü.Dk	1	2	3	Tekrar	1	2	3
40	100			12.00	100			17.20	28	40	52	40	100		
39	98			12.10	97			17.30	26	38	50	39	98		
38	96			12.20	94			17.40	24	36	48	38	96		
37	94			12.30	91			17.50	22	34	46	37	94		
36	92			12.40	88			18.00	20	32	44	36	92		
35	90	100		12.50	85			18.10	18	30	42	35	90	100	
34	88	97		13.00	82	100		18.20	16	28	40	34	88	97	
33	86	94		13.10	80	96		18.30	14	26	38	33	86	94	
32	84	92		13.20	77	94		18.40	12	24	36	32	84	92	
31	82	90		13.30	73	92		18.50	10	22	34	31	82	90	
30	80	88		13.40	70	90		19.00	8	20	32	30	80	88	
29	78	86		13.50	68	87		19.10	6	18	30	29	78	86	
28	76	84		14.00	66	84		19.20	4	16	28	28	76	84	
27	74	82		14.10	64	80		19.30	2	14	26	27	74	82	
26	72	80		14.20	62	78		19.40	0	12	24	26	72	80	
25	70	78	100	14.30	60	75	100	19.50		10	22	25	70	78	100
24	68	76	97	14.40	59	72	97	20.00		8	20	24	68	76	97
23	66	74	94	14.50	58	70	94	20.10		6	18	23	66	74	94
22	64	72	91	15.00	56	68	91	20.20		4	16	22	64	72	91
21	62	70	88	15.10	54	66	88	20.30		2	14	21	62	70	88
20	60	68	85	15.20	52	64	85	20.40		0	12	20	60	68	85
19	58	66	82	15.30	50	62	82	20.50			10	19	58	66	82
18	56	64	80	15.40	48	60	80	21.00			8	18	56	64	80
17	54	62	77	15.50	46	58	76	21.10			6	17	54	62	77
16	52	60	74	16.00	44	56	73	21.20			4	16	52	60	74
15	50	58	72	16.10	42	54	69	21.30			2	15	50	58	72
14	47	56	70	16.20	40	52	66	21.40			0	14	47	56	70
13	44	54	68	16.30	38	50	63	21.50				13	44	54	68
12	41	50	66	16.40	36	48	60	22.00				12	41	50	66
11	38	48	64	16.50	34	46	58	22.10				11	38	48	64
10	35	46	60	17.00	32	44	56	22.20				10	35	46	60
9	32	44	55	17.10	30	42	54	22.30				9	32	44	55
8	29	40	50					22.40				8	29	40	50
7	26	35	45									7	26	35	45
6	23	30	40									6	23	30	40
5	20	25	35									5	20	25	35
4	15	20	30									4	15	20	30
3	10	15	20									3	10	15	20
2	5	8	10									2	5	8	10
1	1	1	1									1	1	1	1

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

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

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ İÇİN UYGULANACAK
FİZİKİ KABİLİYET SINAVI**

a. Atletizm

BRANŞ/PUAN	1	2	3	4	5	AÇIKLAMA
100 m. Koşu (sn)	13.40	13.20	13.00	12.50	12.00	5 puan için tespit edilen dereceden daha iyi derece yapanlara 6 puan verilir. 5 branştan azami 30 puan verilir.
Yüksek Atlama (m)	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	
Uzun Atlama (m)	5.00	5.20	5.40	5.60	5.70	
Gülle Atma (m)	8.50	8.75	9.00	9.50	10.00	
1500 m. Koşu (dk.)	6.00	5.30	5.10	4.40	4.30	

b. Jimnastik

KONULAR	DEĞERLENDİRME	AÇIKLAMA
Öne Takla, Geriye Takla ve Erişmek	1–6 arasında takdirle puan verilir.	5 konunun tamamından azami 30 puan verilir.
Überschlag	1–6 arasında takdirle puan verilir.	
Esneklik	10 cm için 1 puan, ilave 1 cm için 1 puan olmak üzere azami 6 puan verilir.	
Barfikste Düz ve Ters Cephe Çıkışı	1–6 arasında takdirle puan verilir.	
Atlama Beygirinden Açık ve Kapalı Geçiş	1–6 arasında takdirle puan verilir.	

c. Oyunlar : Futbol, voleybol, basketbol, hentbol, güreş ve yüzme branşlarının 4 tanesinden sınav yapılır. Her bir branştan 10 puan olmak üzere azami 40 puan verilir.