



T.C. ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
2019 YILI ÖZEL YETENEK SINAVI
KOORDİNASYON PARKURU

Koordinasyon Parkuru Sınavı

Koordinasyon Parkuru, toplam sekiz (8) istasyondan oluşan ve zamana karşı yapılan bir parkurdan oluşmaktadır (Şekil 1). Adaylar, spor salonuna 10 kişilik gruplar halinde alınacaktır. Koordinasyon Parkuru testine ise adaylar tek, tek alınacaklardır. Aday, parkurun 100 cm gerisinde bulunan çıkış çizgisini geçmeyecek şekilde duracak ve hazır olduğunda teste başlayacaktır. Süre, adayın fotoselden geçişiyle birlikte çalışmaya başlar, parkur sonunda yer alan fotoselden geçtiğinde otomatik olarak kapanır ve ölçüm kaydedilir. Parkurun tamamlanma süresi, otomatik olarak kaydedilecektir.

- Test skorunun geçerli sayılabilmesi için elektronik kronometre sisteminin durması gerekmektedir. Adayların elektronik kronometre (fotosel) kapısını alttan ya da üstten geçmesi halinde elektronik kronometre durmayacak ve süre devam edecektir. Bu tür durumlardan adayın kendisi sorumludur ve fotoselden tekrar geçerek elektronik kronometreyi **durdurmak zorundadır**.
- 1. "BAŞLA" komutu ile aday, beceri-koordinasyon testine fotosel aralığından geçerek başlar.
- 2. Kurallara uygun şekilde yapılmayan istasyonlar, hakemlerin uyarısı ile istasyonun doğrusu tamamlanıncaya kadar tekrarlatılacaktır. Sınav Yürütme Kurulu tarafından diskalifiye edilenler ve sınavı terk edenler, hesaplama dahil edilmeyeceklerdir.
- 3. Koordinasyon Parkurunda, sınava alınan 10 kişilik grup testi tamamladığında göğüs numarası sırasına göre adaylardan ikinci haklarını kullanmak üzere teste alınacaktır. Aday isterse ikinci hakkını kullanmayabilir. Aday, sınav salonunu terk etmeden ve sınav sırasını kaybetmeden, iki hakkını da kullanmalıdır. Adayın "en iyi" derecesi, Koordinasyon Parkuru Puanı hesaplamasında kullanılacaktır. Koordinasyon Parkuru sırasında, parkuru hatasız tamamlama sorumluluğu adaya ait olmak üzere, herhangi bir hata yapıldığında hakem, adayı uyaracaktır. Aday, bu uyarıya uymak zorundadır.



T.C. ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
2019 YILI ÖZEL YETENEK SINAVI
KOORDİNASYON PARKURU

4. Sistemden kaynaklanan bir hata durumunda (sayacın başlamaması, durmaması vs) adaya parkuru tekrar hakkı verilir.
5. Koordinasyon beceri parkuru testinde yapılacak hareketler (Şekil 1)'de ayrıntılı olarak açıklanmıştır.



T.C. ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
2019 YILI ÖZEL YETENEK SINAVI
KOORDİNASYON PARKURU

Buna göre;

- 1. İstasyon:** Öne Takla
- 2. İstasyon:** Futbol topu ile slalom
- 3. İstasyon:** Çift Ayak Sağ-Sol Sıçrama
- 4. İstasyon:** Alt-Üst Engel Geçme
- 5. İstasyon:** Top Taşıma
- 6. İstasyon:** Hentbol
- 7. İstasyon:** Voleybol
- 8. İstasyon:** 30 m Sprint Koşusu

Aday;

1. İstasyon Öne Takla:

Aday, bu istasyondaki Jimnastik minderi üzerinde bir (1) kez öne doğru düz takla atar.

İhlaller:

- Düz taklayı yapmayan (eller ve sırt bölgesi mindere temas etmelidir) aday, düz takla yapmak üzere, bu istasyonun başına tekrar döner.
- Öne takla sırasında vücudun herhangi bir bölgesinin minderin sağından ve/veya solundan dışına taşması veya çıkması halinde adayın hareketi tekrar etmesi istenir.

2. Slalom:

Aday jimnastik minderine 3 metre uzaklıkta bulunan kasada bulunan futbol topunu alarak slalom başlangıç noktasına koyar ve ayağı ile çapraz olarak 1.5 m metre aralıklarla yerleştirilmiş olan slalom çubuklarının etrafından dripling yapar. Aday istediği yönden (sağ veya sol) driplinge başlayabilir. Toplam 5 adet slalom çubuğu bulunmaktadır. Hareket bitirildikten sonra aday, topu aldığı kasaya eliyle bırakarak diğer istasyona geçer. Aday istediği ayak ile (sağ veya sol, sağ-sol) dripling yapabilir.

İhlaller:

- Aday dripling esnasında topu kaçırırsa topu alıp geçişini tamamladığı slalom çubuğunun hemen yanına koyarak slaloma devam eder



T.C. ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
2019 YILI ÖZEL YETENEK SINAVI
KOORDİNASYON PARKURU

- Slalom çubuğunu dripling yapmadan geçerse atladığı slalom çubuğuna geri dönerek harekete kaldığı yerden devam eder.
- Aday slalom sırasında slalom çubuklarından herhangi bir tanesini düşürürse çubuğu kaldırıp düşürdüğü çubuktan başlayarak slaloma devam eder.
- Kasanın içine bırakılan topun kasadan çıkması halinde aday topu tekrar kasaya bırakmak zorundadır.

3. İstasyon Çift Ayak Sağ-Sol Sıçrama:

Belirlenmiş engel üzerinden adayalar sağ-sol **beş (5) kez çift ayak** (başlangıç dahil) ile sıçrama hareketini yapar. Engel üzerinden yapılan sıçrama ve konmalar çift ayakla olmalıdır.

İhlaller:

- Sıçrama ve konma esnasında engele elle temas etmek, ayakla basmak ve dokunmak hatalı hareket olarak değerlendirilir ve aday kaldığı yerden devam eder.
- Sıçrama ve konma hareketinin eksik yapılması veya çift ayakla yapılmaması durumunda (iki ayağın da yere aynı anda temas etmemesi durumunda) hareket tekrar ettirilir ve sayı **beş (5)**'e tamamlanır.

4. İstasyon Alt-Üst Engel Geçme:

Aday, başlangıç noktasından itibaren yön işaretlerine uymak şartıyla, sıçrayarak yüksekliği 50 cm olan engelin üzerinden geçer, yüksekliği 80 cm olan engelin altından geçer; yine aynı şekilde yüksekliği 50 cm olan engelin üzerinden geçer ve son olarak yine yüksekliği 80 cm olan engelin altından geçerek diğer istasyona devam eder.

İhlaller:

- Adayın engellerden geçişi sırasında engelin düşürülmesi durumunda aday engeli eski durumuna getirdikten sonra düşürdüğü engelden başlayarak devam eder.



T.C. ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
2019 YILI ÖZEL YETENEK SINAVI
KOORDİNASYON PARKURU

5. İstasyon Top Taşıma:

Aday, belirlenen platform üzerinde; istediği kasadan topu alarak diğer taraftaki **aynı renkli** kasaya taşır. Bu işlem kasalardaki toplar yer değiştirene kadar ve aynı renk toplar aynı renk kasalarda oluncaya kadar devam eder.

İhlaller:

- Aday iki topu aynı anda taşıyamaz.
- Topların herhangi birinin kasadan dışarı çıkması ya da dışarıda olması durumunda, aday o topu kasaya yerleştirmedikçe teste devam edemez.
- Aday kırmızı bandın sol tarafından diğer istasyona geçemez. Sol taraftan (kestirme) geçilmesi durumunda aday geçiş noktasına geri gönderilir.

6. İstasyon Hentbol:

Aday, **duvardan gelen topu** saymaya başlamak üzere işaretli bölgeden **üç (3) adet** duvarda pas yapar. Aday 3 adet pası tamamladıktan sonra hentbol topunu aldığı kasaya geri koyarak istasyonu tamamlar.

İhlaller:

- Atışlar çizginin üzerinden ve/veya gerisinden yapılmalıdır. Atış çizgini geçerek yapılan atışlar tekrarlatılır.
- Topun kaçırılması halinde aday atış bölgesine gelir ve kaldığı yerden saymaya devam eder.
- Üç adet pas tamamlandığında aday topu kasaya yerleştirmeden diğer istasyona geçemez.
- Kasanın içine bırakılan topun kasadan çıkması halinde aday topu tekrar kasaya bırakmak zorundadır.



T.C. ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
2019 YILI ÖZEL YETENEK SINAVI
KOORDİNASYON PARKURU

7. İstasyon Voleybol:

Aday, **duvardan gelen topu** saymaya başlamak üzere zeminden duvara olacak şekilde işaretli bölgeden zeminden sekip duvara çarptıktan sonra dönecek şekilde toplam **üç (3) adet** smaç vuruşu yapar. Aday 3 adet smacı tamamladıktan sonra voleybol topunu aldığı kasaya geri koyarak istasyonu tamamlar.

İhlaller:

- Atışlar çizginin üzerinden ve/veya gerisinden yapılmalıdır. Atış çizgini geçerek yapılan atışlar tekrarlatılır.
- Topun kaçırılması halinde aday atış bölgesine gelir ve kaldığı yerden saymaya devam eder.
- Üç adet smaç tamamlandığında aday topu kasaya yerleştirmeden diğer istasyona geçemez
- Kasanın içine bırakılan topun kasadan çıkması halinde aday topu tekrar kasaya bırakmak zorundadır.

8. İstasyon 30 m Sprint Koşusu:

- Aday, belirlenmiş alan içerisinde, yüksek hızda koşu 30 m koşusunu tamamlayarak bitiş çizgisindeki fotoselden geçerek Koordinasyon Parkurunu tamamlar. Koşu, başlangıç noktasını belirten istasyonlar arasından başlamalıdır. **Fotosel aralığından geçerek sayacın durdurulması adayın sorumluluğundadır.**

İhlaller:

- Koşu başlangıç noktasını belirten çubuklar arasından geçmeden yapılan koşu tekrarlatılır.

Şekil 1. Koordinasyon Parkuru

