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

1- **Sıçrama tahtası etabı;** ilk etap olarak cimnastik sıçrama tahtası üzerinden adaylar (5 kez) sağa, sola çift ayakla sıçrama hareketi yapacaktır (Aday istediği taraftan sağdan veya soldan çift ayakla sıçrama hareketine başlayabilecektir). Sıçrama tahtasının uzunluğu 2,5 metre, yüksekliği 40 cm, genişliği 20 cm ve sıçrama tahtasının yere basma ayakları 52 cm eninde olacaktır.
Adayın;

- Cimnastik sıçrama tahtası üzerinden her bir eksik sıçramasının ceza karşılığı olarak bitiş süresine **(2) iki saniye** ilave edilecektir.
- Tek ayakla yapılan sıçrama hareketi sıçrama olarak sayılmayacaktır. Bu istasyonu geçebilmek için sıçrama hareketinin en az bir tanesi nizami olarak yapılması gerekmektedir. **(Nizami sıçrama hareketi; çift ayakla sıçramak suretiyle her iki ayağın sıçrama tahtasının diğer tarafına birlikte geçmesidir.)** Aday sıçrama hareketlerinin hiç birini nizami olarak yapmaması durumunda, diskalifiye edilecek elenecektir.
- Adayın sıçrama tahtasındaki nizami atlayışları parkurda görevli Öğretim Görevlisi tarafından sesli olarak açıktan sayılır.

2- **Lastik içerisinden geçme etabı;** Lastik içinden geçme etabında adaylar 6 adet lastik içerisinden tek ayakla (sağ ayak sağ lastik, sol ayak sol lastik) içine basarak geçecektir.

- 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 için **30 Kg (15x2)** ağırlığındaki, kadın adaylar **20Kg (10x2)** ağırlığındaki iki kum torbasını, erkek adaylar aralarında 15 metre mesafe, kadın adaylar aralarında 14 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 ağılıklarla dolaşmamasına 1 (bir) saniye boş olarak dolaşmamasına da 1 (bir) saniye ilave edilecektir.
- Ayrıca erkek adaylar aralarında 15 metre mesafe, kadın adaylar aralarında 14 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.
4- **Sağlık topuna dokunma etabı;** sağlık topuna dokunma hareketinde adaylar, iki nokta arasında 6 metre olan ve yerde duran sağlık toplarından önce koşu istikametinde ikinci topa, sonra ilk topa ve tekrar ikinci topa dokunarak 3 kez dokunuş yapacaktır.
• Sağlık toplarına dokunma etabında eller sağlık topuna mutlaka dokunacaktır. Adaya;
• Her bir eksik dokunma için ceza karşılığı olarak bitiş süresine 2 (iki) saniye ilave edilecektir.
• Aday koşu istikametinde en uzaktaki ikinci topa ilk dokunuşunu yaptıktan sonra geriye dönüş yapmadan, diğer etaba geçmesi durumunda, iki sağlık topu arasındaki gidiş-dönüş-gidiş mesafesini katetmeyerek kendisine avantaj sağlamasından dolayı 4 (dört) saniye ve iki eksik dokunmasından dolayı 4 (dört) saniye olmak üzere adaya toplam 4+4=8 (sekiz) saniye ceza olarak verilir ve bitiş süresine eklenir.
• Adayın topa dokunmasından dolayı topların top haznesinden çıkması durumunda aday, topun peşinden gitmeyecek, topun bulunması gereken hazneye dokunacaktır.
• Aday koşu istikametindeki ilk topa dokunup veya hiçbir topa dokunmadan diğer etaba geçmesi durumunda diskalifiye edilerek elenecektir.

5- **Takla atma etabı;** takla hareketine gelirken aday dubanın dışından dolaşarak gelip, yer minderinde öne doğru 1 (bir) defa takla atacaktır.
• Takla hareketine gelirken dubanın dışından dolaşmayan veya dubayı deviren adaya ceza karşılığı olarak bitiş süresine 1 (bir) saniye ilave edilecektir.
• Takla hareketinde takla hareketini yapamayan veya hiç yapmayan aday diskalifiye edilerek elenecektir.

6- **Slalom koşu etabı;** Slalom koşu etabında 6 adet slalom çubuğu dışından dolaşılarak tamamlanır. Çubuklar, düz ve çapraz olarak 2.5 metre aralığında olacaktır. Adayın;
• Her bir eksik slalom geçişi veya çubuk devrilmesi 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.

7- Engel etabı; engel etabından 5 adet engel (üstten geçilecek engel yüksekliği çıtanın üstünden 50 cm alttan geçilecek engel yüksekliği çıtanın altından 120 cm ve iki çıta ararsındaki 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.
• Bu etap sırasında adayın, engel çıtasını düşürmesi, yerinden çıkarması (engel çıtasının bir tarafının bile yerinden çıkması) ceza süresi alma nedenidir. Engel çıtalarının birbirlerine takılış yönü adayın geliş yönüne bakacak şekilde olacaktır. Engel etabında her bir eksik geçiş, engeli hatalı geçme, engelleri 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 çıtalardan herhangi birinin devrilmesi veya yerinden çıkması durumunda adaya ceza verilmez.

8- Adayın başlangıç çizgisinden geçmesiyle birlikte skorboardda çalışmaya başlayan kronometre, adayın bitiş çizgisini geçmesiyle durur.
Adayın sensörlerin algılayamayacağı şekilde altından geçmesi veya üstünden sıçrayarak geçmesi ya da herhangi bir nedenle dijital fotoselli kronometrenin durmaması, durdurulamaması halinde fiziki yeterlilik sınavı komisyonu tarafından adayın bitiş çizgisinden geçişi göz önüne alınarak bitiş süresi olarak kaydedilir. Herhangi bir tereddütte düşülmesi halinde kamera kayıtları kontrol edilerek bitiş süresi tespit edilir ve bitiş süresi olarak yazılır.
Adayın bitiş çizgisine kendini atarak veya düşerek kronometreyi durdurması halinde adayın vücudunun herhangi bir kısmının parkurun bitiş çizgisinin içerisinde durağan kalması durumunda adayın bitiş süresine ceza karşılığı olarak 1 (bir) saniye ilave edilir. Eğer adayın hareketi devam eder ve vücudunun tamamı bitiş çizgisini geçerse ceza verilmez.
Adayın bitiş çizgisine düşerek veya kendini atması durumunda kronometre hala çalışıyorsa aday kendisi kalkıp bitiş çizgisini geçene kadar kronometre çalışmaya devam eder ve adaya komisyon kesinlikle müdahale etmez.
9- Fiziki yeterlilik parkuru içerisinde herhangi bir istasyonu yapmayan veya yapamayan aday elenecektir.
10- Teknik bir arızanın dışında hiçbir adayın fiziki yeterlilik parkuru sınavını tekrar yapmasına izin verilmeyecektir.

11- Fiziki yeterlilik sınavı parkurunda sınav esnasında oluşabilecek herhangi bir sorunda; sınav komisyonu başkanı ve üyeleri, üye beden eğitimi öğretim görevlisi görüşü doğrultusunda sorunu karara bağlayacaktır.

12- Adayların parkuru bitirme sürelerinde saliseler göz önüne alınmayacak yalnızca saniyeler baz alınarak bitime süresi olarak yazılacaktır..