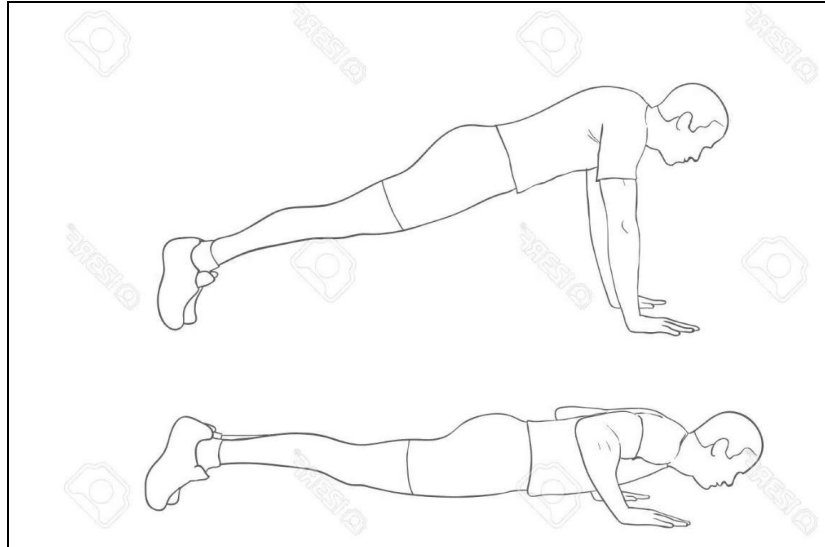


SİVİL SAVUNMA TEŞKİLATI BAŞKANLIĞI
İLK ATANMA YERİ KADROLARINA YÖNELİK
BEDENİ KABİLİYET SINAVI BRANŞLARI VE PUANLAMA ÇİZELGESİ

1. ŞINAV

a. Kadın ve Erkek Adaylar İçin Şınav Testi;

Avuç içleri yerde olacak şekilde eller ve ayak parmak uçları üzerinde, vücut düz olarak vaziyet alınacaktır. Dirsekler kırılarak göğüs yere 15 santimetreden yakın oluncaya kadar inilip tekrar başlangıç pozisyonuna gelinmesi bir tekrar olarak sayılacaktır. Adayın toplam şınav sayısını tamamlayabilmesi için 90 saniye süresi olacaktır. Harekete başlanmasından itibaren adayın göğsü yerle temas etmemelidir. Adayın şınav testinin 90 saniye süreyi aşması veya göğsünün yer ile temas etmesi sonrasında yapılan tekrarlar sayılmayacaktır. Başlangıç ve hareket pozisyonu aşağıdaki görselde verildiği şekildedir.



ŞINAV HAREKETİ

b. Erkek Adaylar İçin Şınav Puanlaması (90 saniye);

Tekrar Sayısı	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Puan	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100

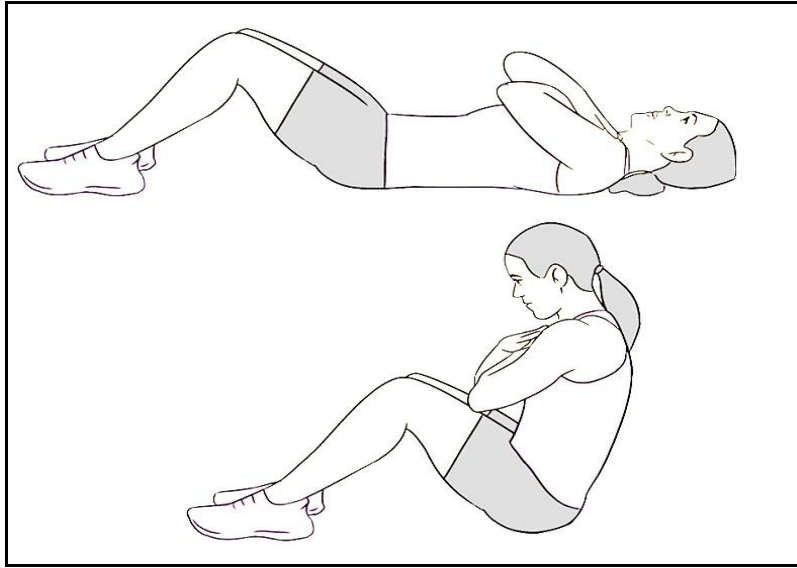
c. Kadın Adaylar İçin Şınav Puanlaması (90 saniye);

Tekrar Sayısı	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Puan	60	65	70	75	80	85	90	95	100

2. MEKİK

a. Kadın ve Erkek Adaylar İçin Mekik Testi;

Dizler kırık ve ayak tabanları, sırt ve baş yerde olacak şekilde vaziyet alınacaktır. Kalça ve ayaklar yerde kalacak şekilde vücut belden kırılarak baş ve sırt dik oluncaya kadar kalkıp tekrar başlangıç pozisyonuna gelme bir tekrar olarak sayılacaktır. Adayın toplam mekik sayısını tamamlayabilmesi için 90 saniye süresi olacaktır. Adayın mekik testinin 90 saniye süreyi aşması durumunda süre bitiminin sonrasında yapılan tekrarlar sayılmayacaktır. Başlangıç ve hareket pozisyonu aşağıdaki görselde verildiği şekildedir.



MEKİK HAREKETİ

b. Erkek Adaylar İçin Mekik Puanlaması (90 saniye);

Tekrar Sayısı	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Puan	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100

c. Kadın Adaylar İçin Mekik Puanlaması (90 saniye);

Tekrar Sayısı	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Puan	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100

3. SÜRELİ KOŞU

a. Kadın ve Erkek Adaylar Koşu Testi;

Koşu testi, adayların 400 metre uzunluğundaki mesafeyi belirli süre içerisinde koşmaları şeklinde yapılacaktır. Adayların koşu testinden puanlamaya tabi tutulabilmesi için, koşuyu tamamlamaları gerekmektedir.

b. Erkek Adaylar İçin 400 Metre Koşu Puanlaması;

Tamamlama Süresi (saniye)	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70
Puan	60	62	64	66	68	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100

c. Kadın Adaylar İçin 400 Metre Koşu Puanlaması;

Tamamlama Süresi (saniye)	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85
Puan	60	62	64	66	68	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100