

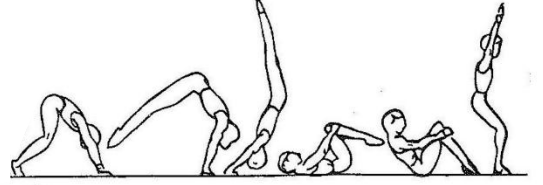
KOORDİNASYON TESTİNE AİT PROTOKOL

Sporcu başlama çizgisinin üzerinde yerini alır ve çık komutuyla başlama çizgisini hızla geçerek süreyi başlatır. Süre fotosel ile ölçülür. El kronometresi ile alınan ölçümler kabul edilmez.

1. **Öne takla:** Başlama çizgisinin hemen önünde duran cimnastik minderi üzerinde öne takla atar ve ayağa kalkar.

- Sporcunun baş ve elleri yere degecek şekilde öne takla atması istenir, takla dışında, minder üzerinde gelişi güzel yuvarlanmalar hata olarak kabul edilir. Hata yapan sporcu durdurulur ve hareketi yeniden yapması istenir.

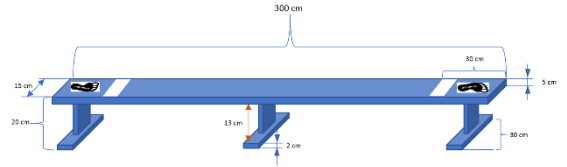
Gerekli Malzemeler: Bir adet cimnastik minderi.



2. **Denge tahtası:** Sporcu 3 metrelik denge tahtası üzerinden başlangıç çizgisinin arkasındaki bölgeye ve bitiş çizgisinin ilerisindeki bölgeye basmak şartıyla koşarak geçer.

- Denge tahtası üzerindeki çizgi ile sınırlandırılan başlangıç ve bitiş bölgelerine basılmaması hata olarak kabul edilir. Hata yapan sporcu durdurulur ve hareketi yeniden yapması istenir.

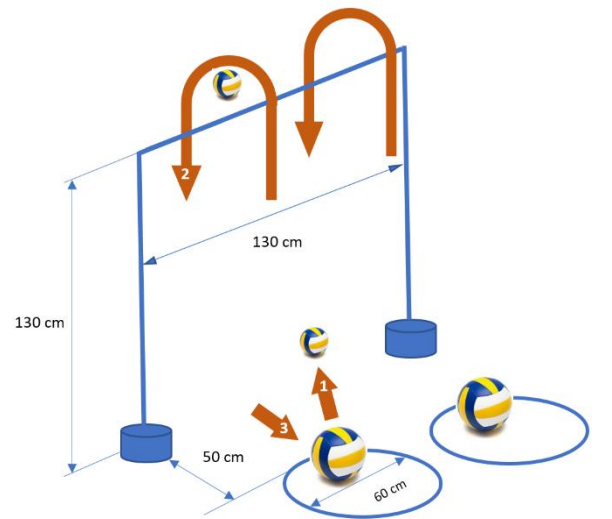
Gerekli Malzemeler: İki adet cimnastik minderi ve başlangıç ve bitiş bölgelerinin belirlenmesi amacıyla renkli bant.



3. **Engel üzerinden top atma:** Sporcu önünde hazır bulunan iki voleybol topunu tek tek engel üzerinden atıp engelin altından geçerek topu tutması ve yine engelin altından geçerek topu aldığı çemberin içerisine bırakır.

- Sporcunun topları yerine koyması sırasında topun dışarı çıkması durumunda topu yerine koyup devam etmesi istenir.
- Engel üzerinden aşmayan top hata olarak kabul edilir ve hareketin yeniden yapılması istenir.

Gerekli Malzemeler: İki adet voleybol topu, engel yüksekliği 130 cm, genişliği 130 cm olmalıdır.



4. **Tek ayak sekme (sağ-sol):** Sporcu yerde duran üç çemberi önce sağ ayakla ardından diğer üç çemberi sol ayakla sekerek geçer.
- Sekmelerin çemberlerin dışında yapılması, sekme esnasında ellerin veya diğer ayağın yere teması veya ardışık 3 kez aynı ayakla yapılması hata olarak kabul edilir ve hareketin yeniden yapılması istenir.

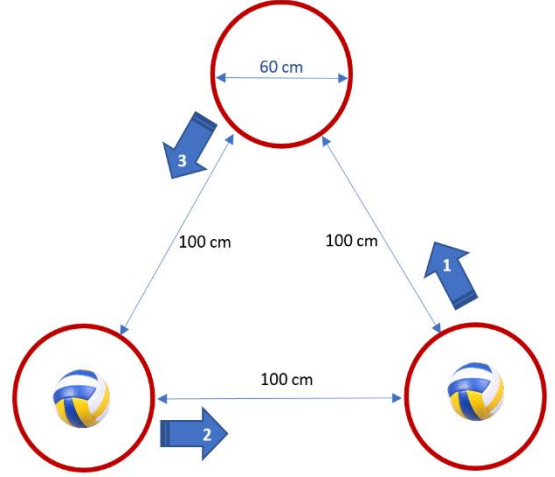
Gerekli Malzemeler: 60 cm çapında 6 adet çember.



5. **Elle top yer değiştirme:** Sporcu çemberler içerisinde duran iki topun yerini boşta duran çemberi kullanarak yer değiştirir.

- Yer değiştirmeye istediği topa başlayabilir.
- İlk önce topun birisini boş çembere taşır.
- Diğer topu boşalttığı çembere taşır ve ilk topu boş olan çembere taşıyarak ilerler.
- Çembere bırakılan topun çemberden çıkması ve aynı çembere iki top konması hata olarak kabul edilir ve düzeltilmesi istenir.

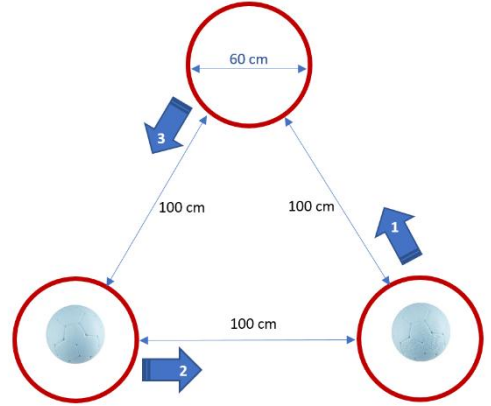
Gerekli Malzemeler: Üç adet voleybol topu, 60 cm çapında 3 adet çember, çemberler arası uzaklık 1 metre olacaktır.



6. **Ayakla top yer değiştirme:** Sporcu çemberler içerisinde duran iki topun yerini boşta duran çemberi kullanarak yer değiştirir.

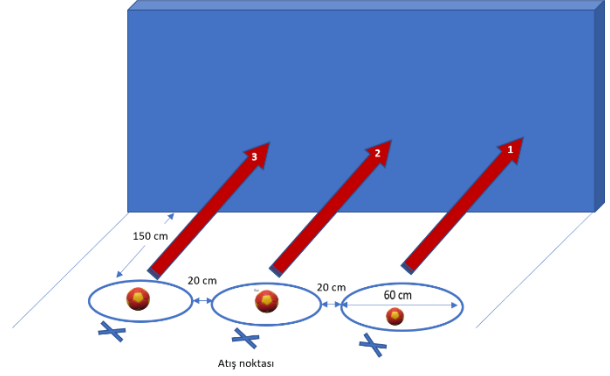
- Yer değiştirmeye istediği topa başlayabilir.
- İlk önce topun birisini boş çembere taşır.
- Diğer topu boşalttığı çembere taşır ve ilk topu boş olan çembere taşıyarak ilerler.
- Çembere bırakılan topun çemberden çıkması ve aynı çembere iki top konması hata olarak kabul edilir ve düzeltilmesi istenir.
- Topa elle müdahalesi durumunda tekrar eski haline getirir ve ayak ile değiştirmesi istenir.

Gerekli Malzemeler: Üç adet üç numara hentbol topu, 60 cm çapında 3 adet çember, çemberler arası uzaklık 1 metre olacaktır.



7. **Duvara top atma:** Sporcu yerdeki çemberlerin içerisinde duran üç adet topu duvara ayrı ayrı duvara atar ve tutarak topu aldığı çemberin içerisine bırakır.

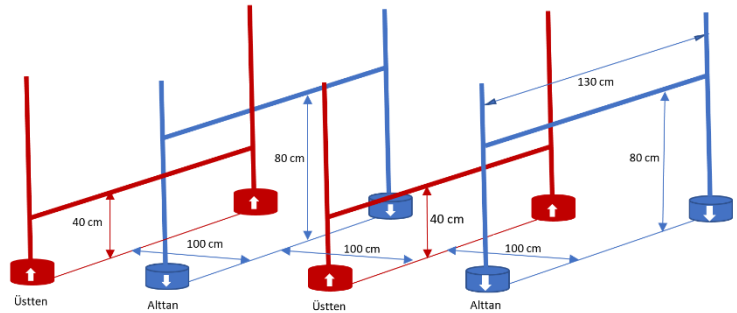
- Toplar duvara yerdeki çemberlerin arkasından atılır.
- Bir top bir kez kullanılır.
- Çemberin içine bırakılmayan top hata olarak kabul edilir.
- Söz konusu topun çemberin içine konmaması durumunda sporcu geri çağrılır ve topu çemberin içerisine alması istenir.



Gerekli Malzemeler: Üç adet bir numara hentbol topu, 60 cm çapında 3 adet çember. Çemberlerin duvara olan uzaklığı 1,5 metredir. Çemberlerin birbirine uzaklığı 20 cm'dir.

8. **Alttan Üstten engel geçişi:** 4 adet engel sırayla alttan-üstten-alttan-üstten olacak şekilde geçilerek devam edilir.

- Geçiş sırasının farklı yapılması veya eksik yapılması hata olarak kabul edilir. Hata yapan sporcu durdurulur ve hareketi yeniden yapması istenir.



Gerekli Malzemeler: Dört takım engeli. Engeller arası mesafe 1 metredir.

Birinci engel yüksekliği 80 cm, genişliği 130 cm,

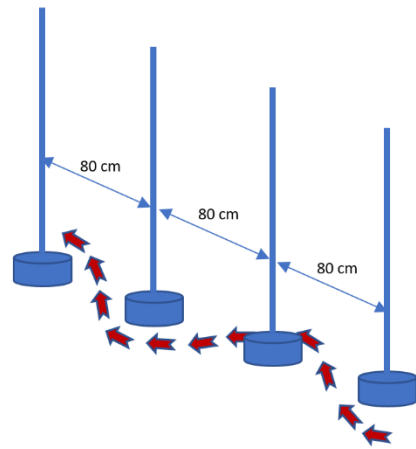
İkinci engel yüksekliği 40 cm, genişliği 130 cm,

Üçüncü engel yüksekliği 80 cm, genişliği 130 cm,

Dördüncü engel yüksekliği 40 cm, genişliği 130 cm olmalıdır.

9. **Koşarak engeller arası slalom;**

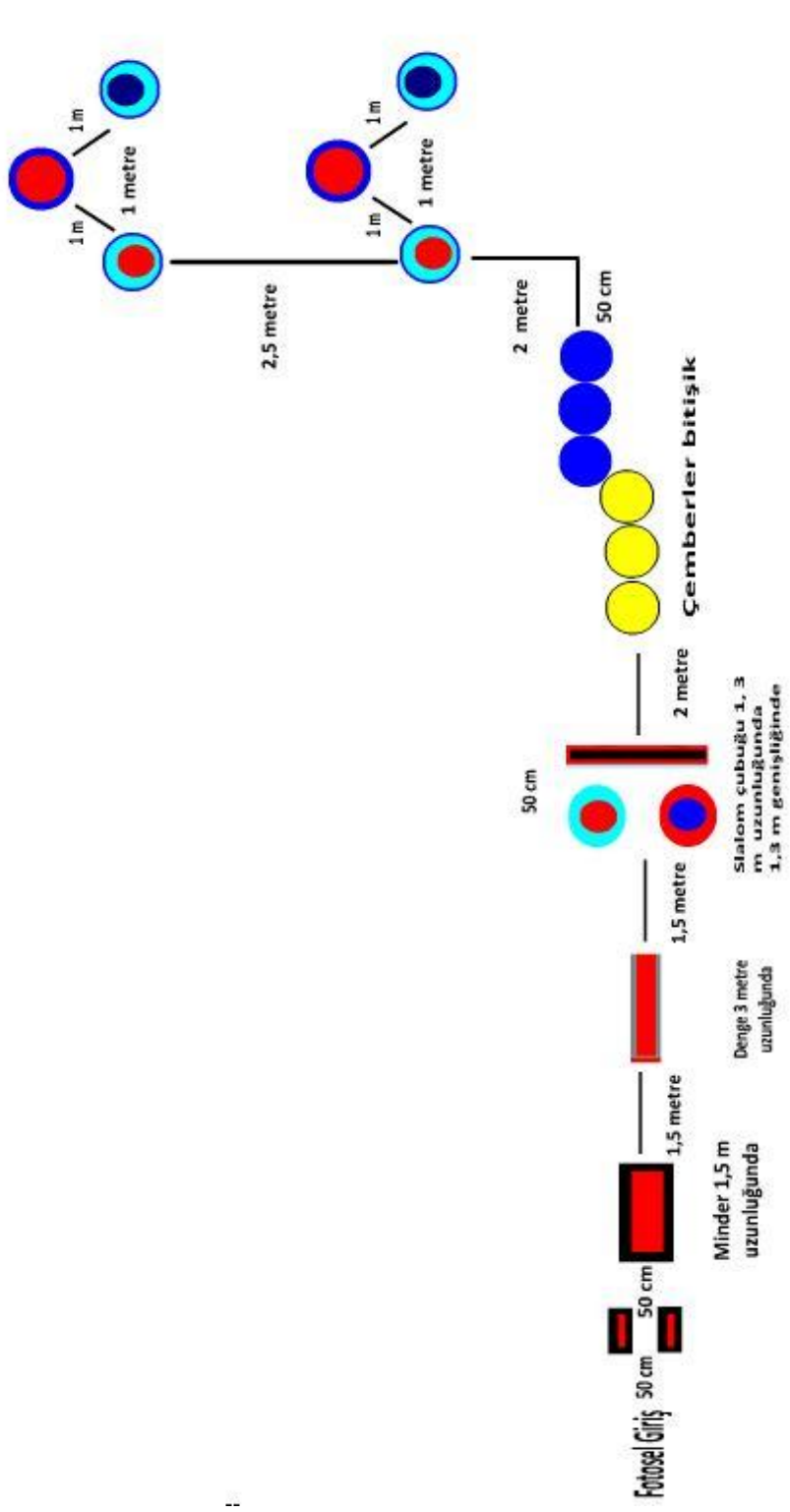
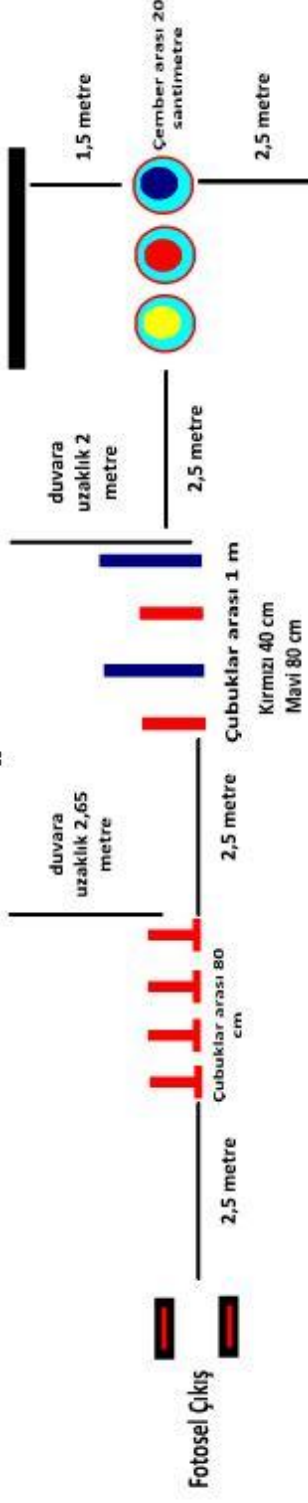
- Dik şekilde duran dört adet engel slalom şeklinde koşarak geçilir.
- Engellerin geçilmesine sporcunun istediği yönden engelin sağından ya da solundan başlanabilir.
- Engellerin tamamının geçilmemesi veya engel atlanması hata olarak kabul edilir. Hata yapan sporcu durdurulur ve hareketi yeniden yapması istenir.



Gerekli Malzemeler: Dört adet dikey engel.

Engeller arası mesafe 80cm'dir.

10. Sporcu öğrenci bitiş çizgisini geçmek için hızla koşar ve koordinasyon parkuru tamamlanır.



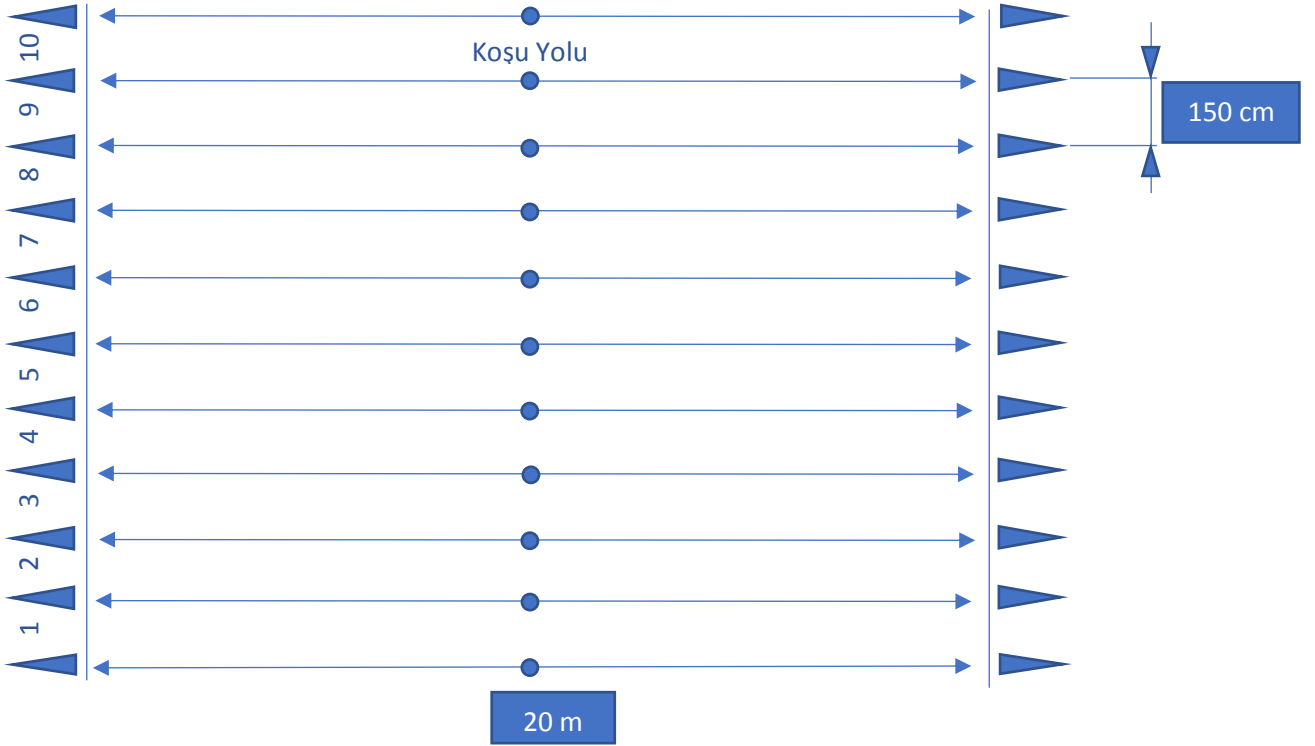
MEKİK KOŞUSUNA AİT PROTOKOL

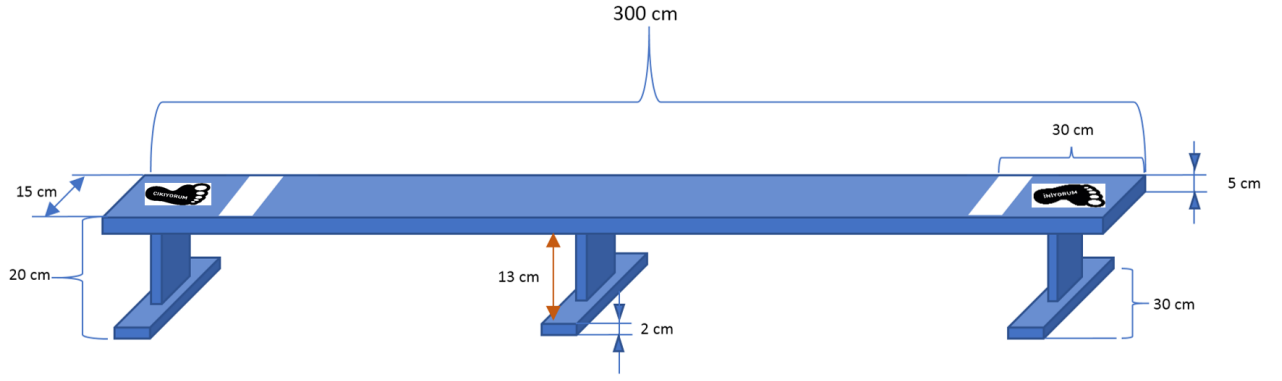
Dayanıklılık özelliklerini test etmek için oluşturulan mekik koşusunda sporcu 20 metrelik parkurda başlangıç noktasına yerleşir. Sporcudan mekik koşusuna üçlü sinyal sesiyle başlaması, her 20 metrelik tur için verilecek sinyal sesini beklemesi ve verilen sinyal sesiyle koşuya devam etmesi istenir. Sporcunun sinyalle beraber 20 metre sonundaki çizgiye basması istenir.

Mekik koşusu 7 km/s hızla başlar, koşuya özgü oluşturulmuş sinyallerin ileriki aşamalarında her seviyede 0,5 km/s artacak şekilde tempo artar.

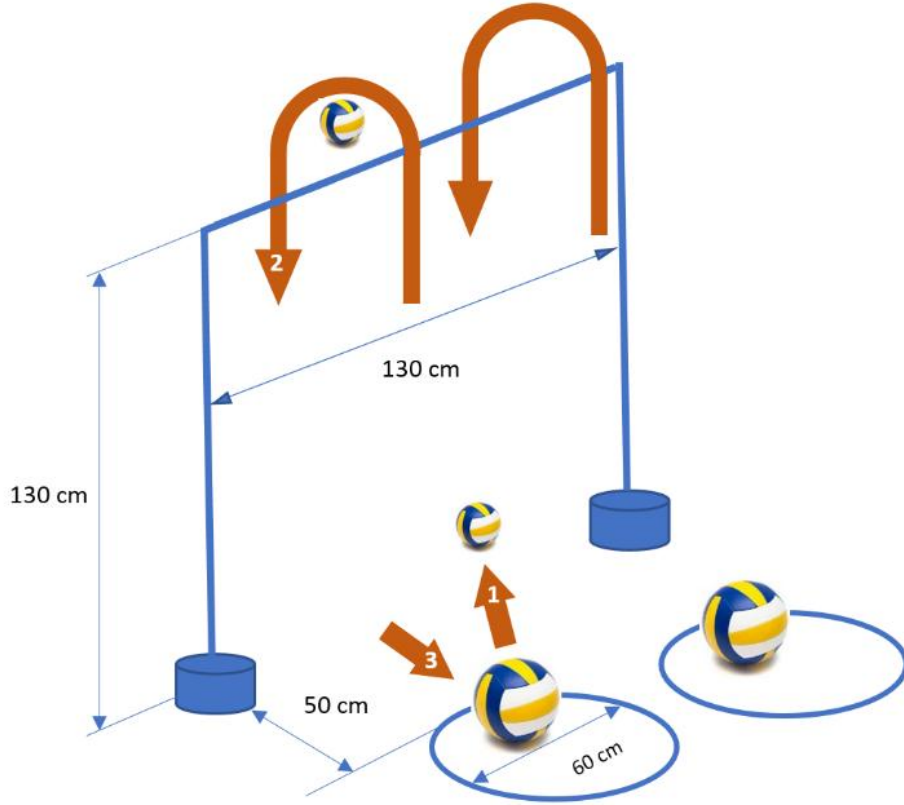
Mekik koşusu sırasında sporcunun sinyali kaçırarak bir kez hata yapması durumunda teste devam etmesine izin verilir. Sporcunun iki kez üst üste sinyali kaçırarak hata yapması durumunda ise sporcu için test sonlandırılır. Eğer sporcu ilk sinyali kaçırır ve diğer sinyali yakalarsa hata durumu sıfırlanır ve iki hata yapma hakkı devam eder. Testi sonlandırılan sporcunun mekik sayısı kaydedilir.

Gerekli Malzemeler: 10 adet koşu yolu oluşturmak için 33 adet kuka kullanılır. Portatif ses sistemi ve mikrofon.





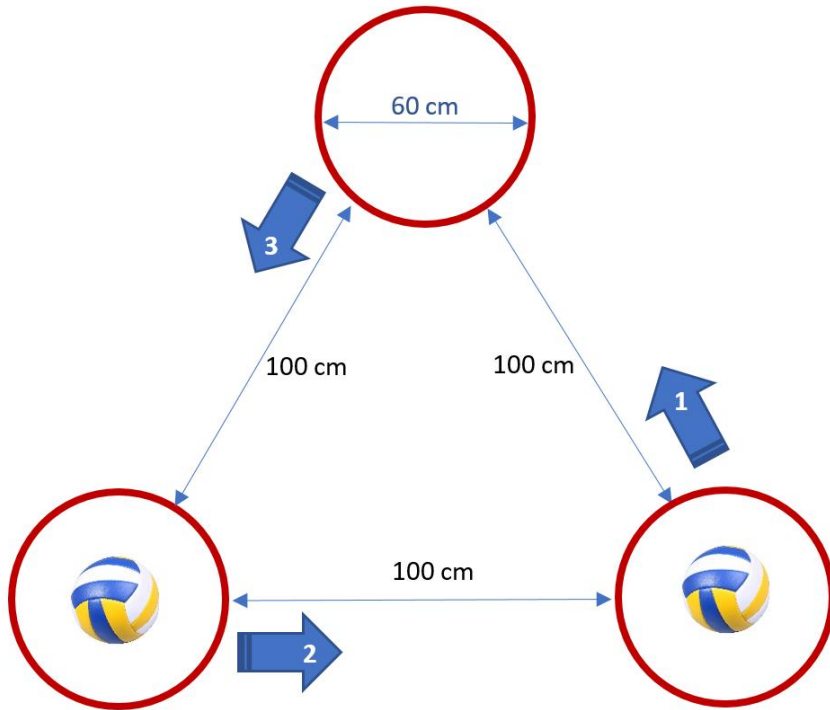
Denge Tahtası



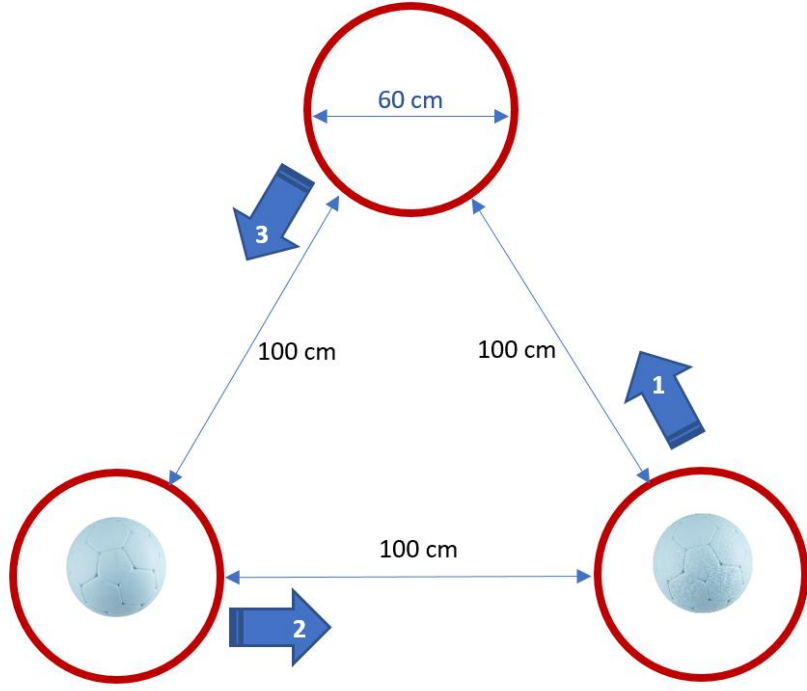
Üstten top atma



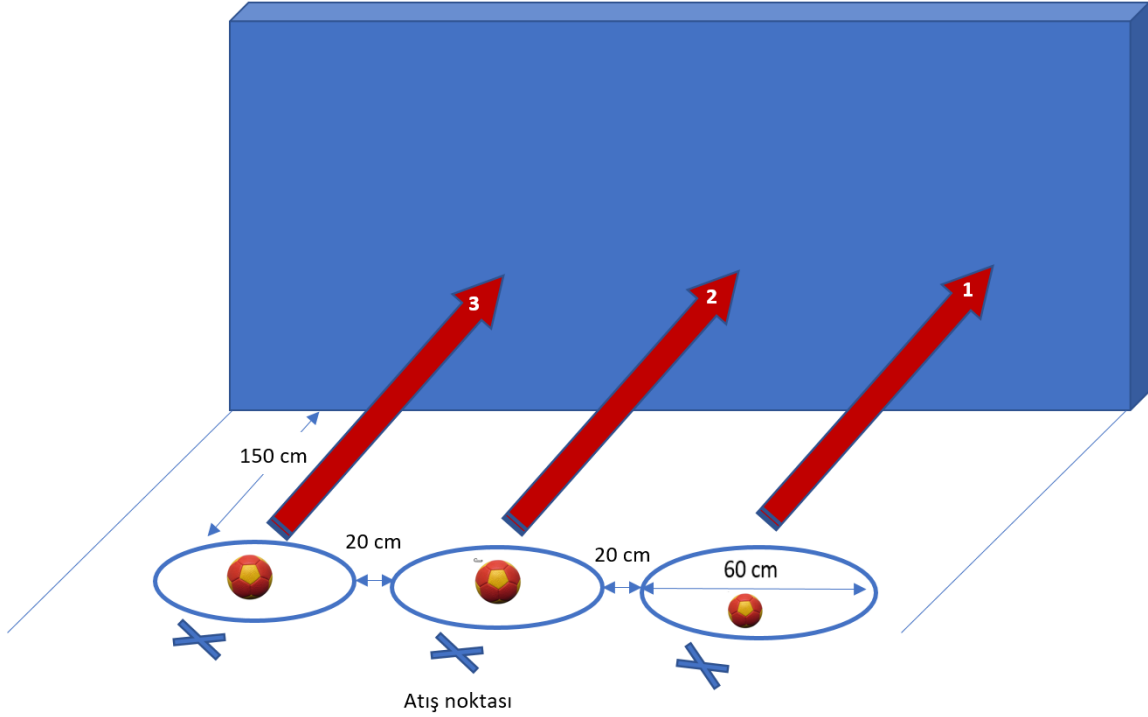
Sağ-Sol Ayak Sekme



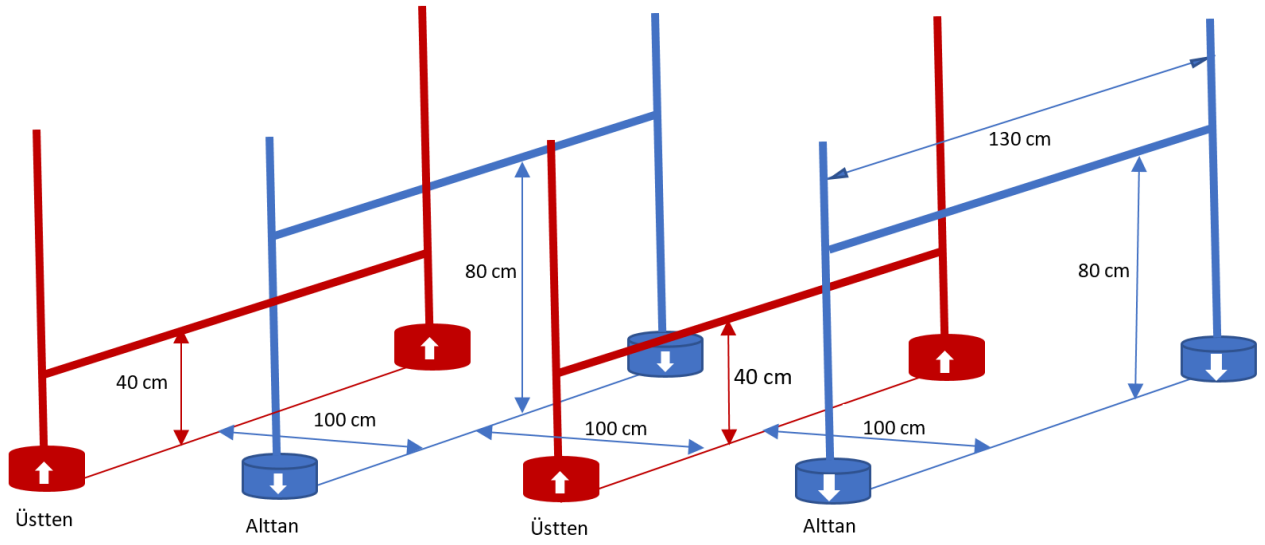
Elle topların yerini değiştirme



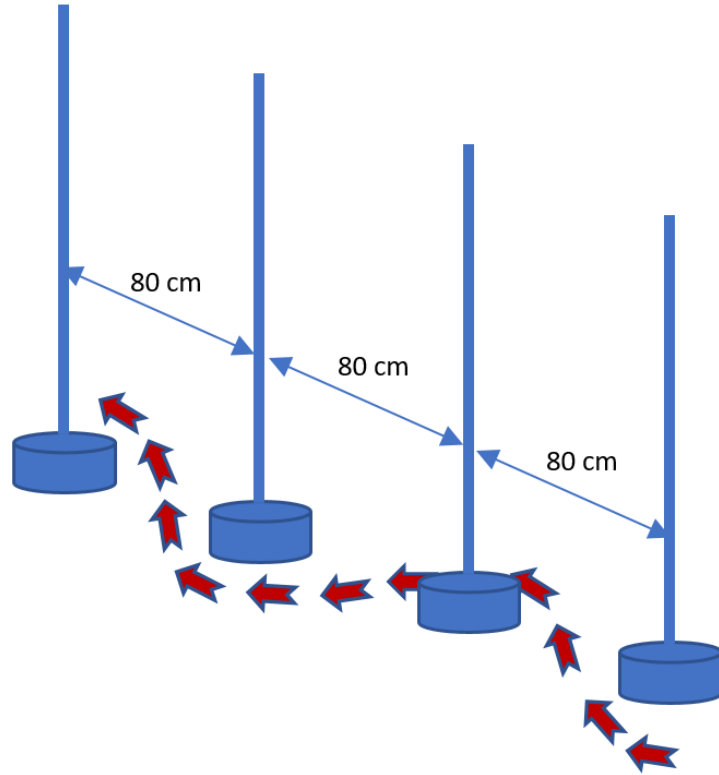
Ayakla topların yerini değiştirme



Duvara top atma



Üstten-Alttan-Üstten-Alttan Engel Geçme



Dikey engel arasında Slalom