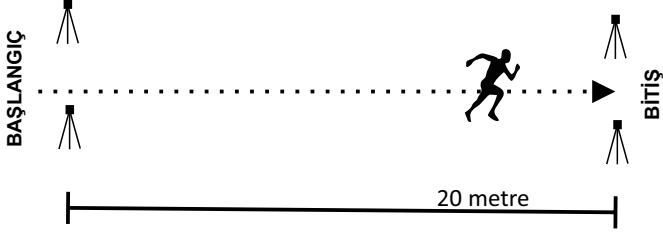


**KOORDİNASYON SINAVI** (45 Puan)(Grafik: 1)

**ÇABUKLUK VE HIZ SINAVI** (10 Puan)

Grafik: 2



Aday öğrenci 20 m belirlenmiş alanda yüksek çıkış ve maksimal hız ile 20 m koşar. Koşulan süre fotosel yardımıyla sn cinsinden kronometre ile kaydedilir.

Grafik: 3



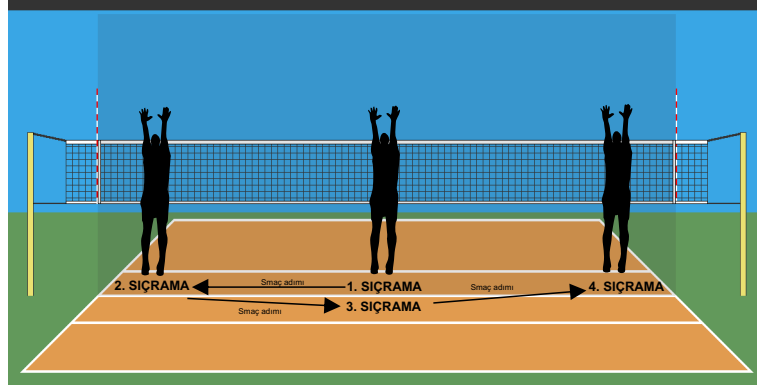
**KUVVET SINAVI** (15 Puan)

Aday öğrenci belirli mesafeden belirli yükseklikteki sıçrama çubuğuna "Smaç adımlaması" ile 2 kez sıçrar. Yapmış olduğu en iyi derece değerlendirme ölçütlerinde belirtilen yükseklik aralıkları karşılığında aldığı puan adayın hanesine yazılır.

Sağ elini kullanan adaylar sırasıyla sol adım, sağ adım ve sağ ayağın yanına sol ayak alınarak çift ayak sıçrama yapması; Sol elini kullanan adaylar sırasıyla sağ adım, sol adım ve sol ayağın yanına sağ ayak alınarak çift ayak sıçrama yapması doğru smaç adımlaması olarak kabul edilecektir.

**RİTM SINAVI** (15 Puan)

Grafik: 4



- Aday belirli yükseklikteki (Erkekler: 243cm / Kızlar: 224cm) voleybol fileşi önünde 3 nolu bölgeden blok hareketini yaptıktan sonra 2 ve 4 nolu bölgelerde de doğru blok adımlaması yaparak blok hareketini tamamlar.

- Adaylar fileye temas etmeden doğru blok adımlaması yapmak zorundadır.

- 4 nolu bölgeye adımlama yaparken uzun adım sol, içten çapraz sağ adım ve ayak uçları karşı sahayı gösterecek şekilde sol ayak adımını yapar ve sıçradıktan sonra kollar file üzerinde dirsekten kilitli bir şekilde eller karşı sahayı göstermelidir.

- 2 nolu bölgeye adımlama yaparken uzun adım sağ, içten çapraz sol adım ve ayak uçları karşı sahayı gösterecek şekilde sağ ayak adımını yapar ve sıçradıktan sonra kollar file üzerinde dirsekten kilitli bir şekilde eller karşı sahayı göstermelidir.

- Adayın puanı; komisyon üyelerinin vermiş oldukları puanların aritmetik ortalaması alınarak belirlenir. Puanlamada file üstü bant seviyesinden kol boyunun ne kadar çıktığı, adımlama tekniği, fileye yakın ve uzaklık durumları ile kolların karşıya uzanması dikkate alınarak komisyon üyelerinin verdikleri puanların aritmetik ortalaması adaya sesli olarak söylenecektir.