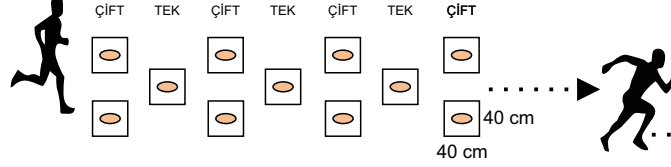


2025-2026
ANKARA TVF SPOR LİSESİ KOORDİNASYON SINAV PARKURU
(TOPLAM : 45 PUAN)

6- Duvardaki hedefe nizami ve teknik manşet pas (5 kez)



Top



7- Koordinasyon adımlaması geçişi

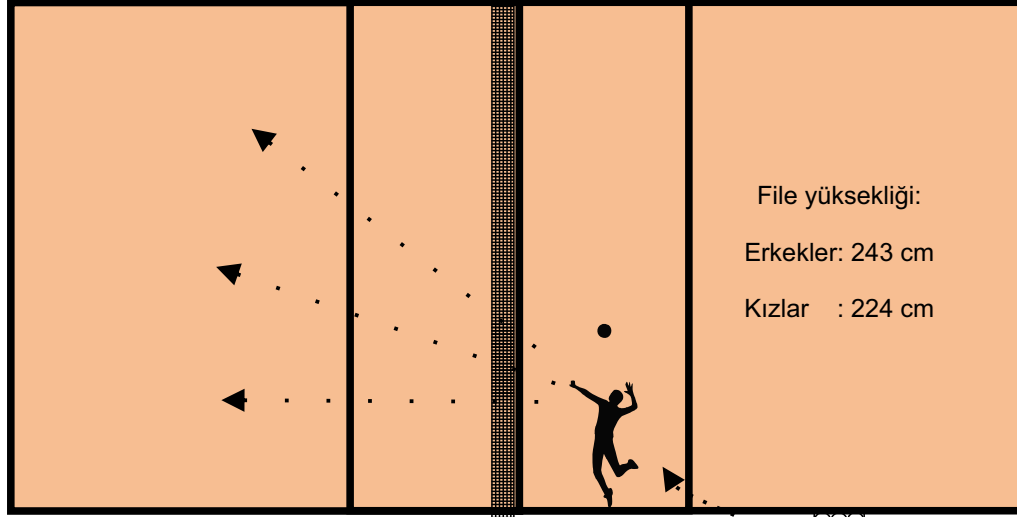
8- Hızlı bir koşu ile bitiriş

BİTİŞ

5- Nizami ve teknik tenis servis (5 kez)



Top sepeti



3- Kendi attığı topa nizami ve teknik fileüstü smaç (3 kez)

Top sepeti

Bant yüksekliği:
230 cm

4- Belirli yükseklikteki lastik bant üzerinden çapraz parmak pas ile geçiş (5 kez)

Top

2- Slalom çubukları arasında geçiş (5 kez)

1- Minderde öne takla

BAŞLANGIÇ

Açıklama: İstasyonlardaki teknik detaylar sınav kılavuzu ile birlikte açıklanacaktır. Lütfen kılavuzu dikkatlice inceleyiniz.